



හදිඳේකරත්ත සූත්‍රයේ එන මැදුම් පිළිවෙත

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රනන
ස්වාමීන්වහන්සේ

හදිඳේකරන්ත
සුත්‍රයේ එන
මැදුම් පිළිවෙත

සුඝ්‍ර පානදුරේ චන්ද්‍රනන ස්වාමීන්වහන්සේ

ධර්මදාය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2020

**හද්දේකරන්න සූත්‍රයේ එන මැදුම් පිළිවෙත
සූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන්වහන්සේ**

අයිතිය:

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN : 978-955-4877-20-7

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැරිවිත්ත පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 0114870333

ප්‍රණාමය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනයේ පවත්වන ලද 223වන භාවනා වැඩසටහන වෙනුවෙන් පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්, මජ්ඣිම නිකායේ මහා කච්චාන හද්දෙකරත්ත සූත්‍රය පාදක කරගෙන ධර්ම දේශනාවලියක් පවත්වන ලදී.

එම දේශනාවලිය මෙසේ ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරන්නට අනුමැතිය දෙමින් ප්‍රසාදය පළ කළ, නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය අති පූජ්‍ය උඩර්ටයගම ධම්මජීව නායක තෙරුන් වහන්සේට ඉමහත් ගෞරවයෙන් නමස්කාර කරමු.

විපස්සනා භාවනාවට අදාළව මහඟු උපදේශ සමූහයක් ඉස්මතු කරමින් භාවනානුයෝගීන්ට සෘජුවම මහත් පිටිවහලක් වන පරිදි එම දේශනාවලිය පැවැත්වූ පූජ්‍ය චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේට මහත් සේ කෘතචේදීව නමස්කාර කරමු. තවද, මෙම දේශනාවලිය මුද්‍රණයට සුදුසු පරිදි ග්‍රන්ථයක් ලෙස රමණීය ආකාරයෙන් සකස් කළ පූජ්‍ය දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේටද ගෞරවයෙන් නමස්කාර කරමු.

මෙම සත්කාර්යය සඳහා යෙදෙමින්, මෙහි අත් පිටපත පරිගණකගත කළ කුමුදුනී අතලගේ මහත්මිය, ග්‍රන්ථය සංස්කරණය කරමින් සෝදු පත් බැලූ රාණි රාජපක්ෂ මහත්මිය, මනහර පිට කවරයක් නිර්මාණය කළ අමිල් කුමාර මහතා සහ ග්‍රන්ථය මැනවින්

මුද්‍රණය කළ කොලීටි ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයේ අධිපතිතුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය යන සියලුදෙනාට අපගේ ස්තූතිය පිරිනමමු.

තවද, මෙම සියලුදෙනාටත් මේ ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කිරීම සඳහා දයක වූ පින්වතුන්ටත් උතුම් ධර්මාවබෝධය පිණිස මෙම කුසලය හේතු වේවායි පතමු.

හේමන්ත රණවක,
ගරු ලේකම්,
නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය.

2020-05-21

පෙරවදන

එච්. විහාරිං ආතාපීං, අභොරතතමතඤ්ඤං.

තං වෙ භද්දෙකරතොති, සනොතා ආචිකිතෙ මුනි

මෙබඳු විහරණ ඇති, ආතාපන චීර්ය ඇති, ඊ දෙවෙල්හි
අනලස් වූ ඒ පුඟුලා 'භද්දෙකරත්ත' යැයි බුද්ධ මුනි ප්‍රකාශ කෙරේ.

(භද්දෙකරත්ත සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය)

මජ්ඣිම නිකායේ උපරිපණ්ණාසකයේ පිළිවෙළින් එන සූත්‍ර
සතරක් එකම තේමාව පදනම් කරගෙන තිබීමෙන් එහි යම්
සුවිශේෂත්වයක් ඇති බව කෙනකුට හැඟේ. මින් පළමුවන සූත්‍රය
සඳහා අර්ථ විවරණය සර්වඥයන් වහන්සේ විසින්ම සපයන ලද
අතර, ඊළඟ සූත්‍ර දෙක සඳහා පිළිවෙළින් විවරණ සපයන්නේ ආනන්ද
ස්වාමීන් වහන්සේ සහ මහා කච්චාන ස්වාමීන් වහන්සේයි. මේ
විවරණ කිසිවක "භද්දෙකරත්ත" යන වචනය සම්බන්ධයෙන්
අර්ථකථනයක් හමු නොවන අතර, එම වචනය තත්කාලීන සමාජයේ
හොඳින් මුල් බැසගෙන තිබුණ බවක් ඉන් හැඟී යයි.

මේ වචනය සම්බන්ධයෙන් මජ්ඣිම නිකායට පරිවර්තනයක්
සපයන අයි. බී. හෝනර් මහත්මිය පවසන්නේ 'භද්ද' යන වචනය
සමෘද්ධි යන අර්ථයෙන් පරිවර්තනය කළත් ඉතිරි පද සඳහා නිවැරදි
පරිවර්තනයක් සැපයීම අපහසු බවය. එලෙසින්ම මජ්ඣිම නිකායට
පරිවර්තනයක් සපයන පූජ්‍ය ඤාණමොලී මාහිමියෝ, 'එක්

වාසනාවන්ත රැයක් ඇත්තා' සහ 'වාසනාවන්ත එක් ඇල්මක් ඇත්තා' වැනි පද අටුවා ආශ්‍රයෙන් ගත හැකි වුවත් ඒ එකක්වත් ප්‍රාමාණික අර්ථයක් නොසපයන බව පවසති.

හද්දෙකරත්ත සූත්‍රය සම්බන්ධයෙන් ඉතා සාරගර්භ අර්ථ විචරණයක් සපයන අති පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ, 'ශ්‍රේෂ්ඨ වූ - උතුම් වූ හුදෙකලාවේ ඇලුණු තැනැත්තා' යන අර්ථය සැපයීම වඩා යුක්ති යුක්ත යැයි පෙන්වා දෙති. එම ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් 1973 වර්ෂයේදී නුවර ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතියට සපයන ලද 'Ideal Solitude' නමැති ග්‍රන්ථයත් 2001 වර්ෂයේදී සම්පාදනය කරන ලද 'උත්තරීතර හුදෙකලාව' නම් එම ග්‍රන්ථයේ පරිවර්තනයත් මේ විචරණය සපයයි.

2019 ඔක්තෝබර් මස නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ පැවැති භාවනා වැඩමුළුවක් සඳහා හද්දෙකරත්ත සූත්‍රය ඇසුරින් පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පවත්වන ලද ධර්ම දේශනා සතරක් මෙම ග්‍රන්ථයට පාදක වී ඇත. මෙහිදී වැඩි අවධානයක් යොමු කර ඇත්තේ ප්‍රායෝගික විපස්සනාවකට ප්‍රයෝජනවත් විවිධ අංශ කෙරෙහිය. අතීත - අනාගත අන්ත ද්වයෙන් මිදී ප්‍රත්‍යක්ෂය කෙරෙහි යොමු කළ යුතු විමසුම් ඇසත් සියුම් ඉන්ද්‍රිය සමතාවත් මෙහිදී සාකච්ඡා කර ඇත. මැදුම් පිළිවෙතක් අනුගමනය කරමින් තව දුරටත් විපස්සනාවක නිරත විය යුතු ආකාරය මෙම සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන් විස්තර කර තිබේ.

බොහෝදෙනාට භාවනාවට පිවිසීම සඳහාද දැනට කරගෙන යන භාවනාවට ඉදිරි මග පෙන්වීමක් වශයෙන්ද මෙම පොත යොදගත හැකි වෙතැයි අපි අපේක්ෂා කරමු.

උඩර්ටයගම ධම්මජීව හිමි
නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනය - මිනිරිගල
2020-05-22

පටුන

ප්‍රණාමය	i
පෙරවදන	iii
පටුන	v
1 අන්ත දෙක අතහරිමු	1
2 සියුම් සමබර බවක්	23
3 මැදුම් පිළිවෙතක්	53
4 උතුම් හුදෙකලාව	77
ප්‍රණයානුමෝදනා	101

1 | අන්ත දෙක අනහරීමු

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස

අතීතං නානවාගමෙයා නප්පට්ඨකඛේඛ අනාගතං
යදතීතං පභීතං තං අප්පත්තඤ්ච අනාගතං

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශුද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි නිස්සරණ වනයේ පවත්වන භාවනා වැඩසටහන්වලදී විශේෂයෙන්ම මතක් කරගන්නවා අපි මේ කරගෙන යන භාවනාවට පැති කීපයකින් අනුග්‍රහ කරන්න අවශ්‍ය වෙන බව. මොකද මේ භාවනාව පර්යංකයේදී විතරක් අපි උත්සාහවත් වුණු පලියට සාර්ථක වෙන්නෙන නෑ. ඒ වගේමයි, අපි සක්මන් භාවනාවේ යෙදුණු පමණින් සියල්ල සම්පූර්ණ වෙන්නෙන නෑ. ඉතින් ඒ නිසා විවිධාකාර පැති ඔස්සේ අපි කරගෙන යන වැඩේට අනුග්‍රහ කරන්න සිද්ධ වෙනවා. මේ කාරණාව අපි සෑම භාවනා වැඩසටහනකදීම මතක් කරනවා. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා අංගුත්තර නිකායේ පඤ්චක නිපාතයේ අනුග්ගභිත සූත්‍රයේ මේ අපි කරගෙන යන කටයුත්තට, විශේෂයෙන්ම මේ ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවට ක්‍රම පහකින් අනුග්‍රහ කරන්න කියල.

මූලිත්ම මතක් කරන්නෙ ශීලයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න කියලා. ඒ නිසයි දැන් මේ පින්වතුන් විශේෂයෙන්ම තමන් එදිනෙද ජීවිතේදී ආරක්ෂා කරන පංචශීලය අභිභවා ගිහිල්ලා ඊට වඩා අධිශීලයක් දැන්

මේ සමාදන් වෙලා ඉන්නේ. මොකද ඒ තුළින් අපේ හිතේ යම් ඔසවා තැබීමක් සිද්ධ වෙනවා. අපි අත්තිවාරමක් සකස් කළා වගේ මේ කරගෙන යන සියුම් කටයුත්තට, උතුම් කටයුත්තට යම් පෙර සූදනමක් වුනා වගේ දෙයක් තමයි අපි කලින් හිටිය ශීලයට වඩා ටිකක් අධිශීලයක පිහිටීම. දැන් අපි භාවනාවක් කරන්න යනකොට අපේ හිත අපිටම දෙස් කියනව නම් 'මගේ අතින් අර වැරැද්ද වුණා, මේ වැරැද්ද වුණා, මං නිසා අරයා අසීරුතාවලට පත් වුණා' මේ ආදී වශයෙන් අපේ හිත අපිටම දෙස් කියන ස්වභාවයක් තියෙනවා නම්, 'මම මේ වැඩේට සුදුස්සෙක් නෙවෙයි' කියල වගේ අපිව අවතක්සේරු කරන ස්වභාවයක් තියෙනව නම්, ඒක හුගාක් භාවනාවට බාධාවක් වෙනවා.

හැබැයි ඒකෙ අතින් පැත්ත, ඒ කියන්නේ 'මම මේ කටයුත්තට බොහොම හොඳ සුදුස්සෙක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. අතීතේ මගේ වැරදි තිබුණා. නමුත් දැන් මං ඒවා හදගන්න පොරොන්දු වෙලා. දැන් මාව නැවතත් මේ අගාධයෙන් ගොඩගන්න මං දැන් උත්සාහයක් දරනව. මගේ හිත හදගන්න මම දැන් අධිතාලමක් දලයි තියෙන්නේ' කියලා අර වෙච්ච දේවල් අමතක කරලා, වෙච්ච දේවල් පැත්තකින් තියලා, අවංකව දැන් මේ සමාදන් වෙච්ච ශීලය ආරක්ෂා කරන්න, ඒ ශීලයට අනුව පිහිටන්න යම් කිසි කෙනෙක් උත්සාහවත් වෙනවා. අන්න ඒ තුළින් එක්තරා අන්දමක සතුටක් ඇති වෙනව. මොකද අපි කා අතිනුත් විවිධාකාර වැරදි සිද්ධ වෙලා තියෙනවා, අතපසු වීම් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. නමුත් දැන් අපි අවංකව උත්සාහවත් වෙනව ඒ අතපසු වීම් පැත්තකට දල අමතක කරල දැන් අලුතෙන් අපේ ජීවිත සකස් කරගන්න. ඒක මේ කාටවත් ජේන්න කරන දෙයක්, කැපී ජේන්න හදන කටයුත්තක් නෙවෙයි. ඒක අපිම මේ අත තියපු උතුම් කටයුත්ත සාර්ථක කරගැනීමේ මූලාරම්භයක් වශයෙන් කරන දෙයක්. ඉතින් ඒ නිසා, මේ පින්වතුන් මේ සමාදන් වෙච්ච ශීලය පුළුවන් තරම් උත්කෘෂ්ට මට්ටමකින්, පුළුවන් තරම් අවංකව ආරක්ෂා කරගන්න. අපි පස්සෙන් කවුරුවක්වත් එන්නෙ නෑ අපි සිල් ආරක්ෂා කරනවද කියල බලන්න. අපිම තමයි ඉතාම අවංකව මේ සිල්පද ටික ආරක්ෂා කරගන්න උත්සාහවත් වෙන්න තියෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ නිසා මේ අර්ධාංග ශීලය උතුම් වූ ශීලයක් - ඒ ශීලය මත අපි හික්මෙන්න හික්මෙන්න අපි එක්තරා අන්දමකින් ආර්යයන් වහන්සේලා, නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේලා ගත කරපු ඒ ජීවිතේට දවස් ගණනකට හෝ අනුගත වීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් අපිටත් ශක්ති පමණින් එබඳු ශීලයක් ආරක්ෂා කරගෙන ඉන්න හැකියාව තියෙනවාද කියල උරගා බැලීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ නිසා මේ පින්වතුන් ශීලයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න මතක තියාගන්න. ඒ ශීලයකින් අනුග්‍රහ කරනකොට අපේ හිතට මතු වෙනවා අමුතු නැවුම් බවක්. ‘ඉස්සර නම් මේ මේ වැරදි මගේ අතින් සිද්ධ වුණා, මම ඒ තරම් තැකීමක් කළේ නෑ මෙබඳු දේවල් සම්බන්ධයෙන්. අද මම ඊට වඩා සංවර වෙලා, ඊට වඩා මම පැහැදිලි මේ කටයුත්තේ යෙදෙනවා’. එතකොට තමන්ගේ මේ වර්තයේ සිද්ධ වෙන ඒ පරිවර්තනය නිසා, එහෙම නැත්නම් තමන් මේ ගත්ත පියවර නිසා, අපිට අපි ගැනම යම් සතුටක් ඇති වෙනවා, ප්‍රමෝදයක් ඇති වෙනවා. අපිට අපි ගැනම ඇති වෙන සතුට, ඒ ප්‍රමෝදය, ඉතාම අවශ්‍යයි භාවනාවට. භාවනාවේදී අපි කිසි සේත් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නෑ සෘණ ආකල්පයක්; හිත නිකම් මැලවිලා, මූණ මැලවිලා, ශෝකාකූල ස්වරූපයක් නෙවෙයි භාවනා කරන යෝගියෙක්ගේ තියෙන්නේ. ඒ වෙනුවට හොඳට පුබුදු වෙච්ච ස්වභාවයක්, සතුටු වෙච්ච ස්වභාවයක්, ප්‍රමෝදයට පත් වෙච්ච ස්වභාවයක් තමයි භාවනා කරන යෝගාවචරයෙක්ගේ හිතේ අවශ්‍ය වෙන්නේ. එතකොට එබඳු ප්‍රමෝදවත් ගතියක්, සුවයක්, සැහැල්ලුවක් මේ ශීලය හරහාත් අපිට ලබාගන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කෙනෙක් නිවැරදිව ශීලයක් ආරක්ෂා කරනකොට ඒක සමාධි සංවත්තනික ශීලයක් වෙනව කියලා. ඒ කියන්නේ සමාධියට තුඩු දෙන ශීලයක් බවට ඒක පත් වෙනවා. ඒ නිසා අපි නිවැරදිව ශීලයක් ආරක්ෂා කරනකොට අපිට අපි ගැනම සතුටක් ඇති වෙනවා. ‘අපි දැන් බොහොම නිරවද්‍ය විදිහට, බොහොම පිරිසිදු විදිහට ජීවත් වෙන්න උත්සාහවත් වෙනවා නේ’ කියලා තමන්ගේ මේ ජීවිතේ ඇති වෙන වෙනස ගැන අපිට සතුටක් ඇති වෙනවා. ඒකට බුදුරජාණන්

වහන්සේ නමක් දීල තියෙනවා 'අනවජ්ජ සුඛයක්' කියලා - නිවැරදි බව තුළ ඇති වෙන සතුටක්. ඒක බොහොම අහිංසක සතුටක්. ඒක ඇත්තටම ඉතාම වටිනාවා භාවනාවට. ඒ සතුට තුළින් තමයි අපිට මේකෙ ගැමීම අරන් දෙන්නේ. ඒ නිසා මේ පින්වතුන් ශීලයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න උත්සාහවත් වෙන්න.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා බුද්ධ වචනයට ඇහුම්කන්දීම, බුද්ධ වචනය ඉගෙන කියාගැනීම, පරිශීලනය කිරීම වැදගත් කියල මේ අපි යන ගමනට. ඒකට කියනවා 'සුත අනුග්ගහිතය' කියලා. ඒ නිසා අපි බණ අහනවා, පොත්පත් පරිශීලනය කරනවා. විශේෂයෙන්ම මේ භාවනා වැඩසටහනකදී අපි භාවනාවට ප්‍රයෝජනවත් වෙන යම් ධර්ම කරුණු ටිකක් ඉගෙනගන්නවා. බුද්ධ වචනය එක්ක අපේ භාවනාව සසඳලා බලන්න උත්සාහවත් වෙනවා. එතකොට බොහොම විශ්වාසවන්තව මේ කරන දේ කරගෙන යන්න පුළුවන්. මොකද අපි දන්නේ නැහැ අපි කරන දේ හරිද කියලා. අපි අපිට ඕනෑ ඕනෑ පාරවල්වල ගිහිල්ල තේරුමක් නෑ. අද නානා ප්‍රකාර භාවනා ක්‍රම ඉස්සරහට ඇවිල්ල තියෙනවා. නමුත් මේවායින් කියක් නම් බුද්ධ වචනය හා සියේට සියක් සැසඳෙනවාද, එකඟ වෙනවාද කියන එක පොඩ්ඩක් අපි විමසල බැලිය යුතුයි. ඉතින් ඒක නිසා අපි කරගෙන යන භාවනාව හොඳට මේ බුද්ධ වචනයට එකඟ නම්, අන්න අපිට විශ්වාසයෙන් යුක්තව ධෙර්සයෙන් යුක්තව ඒක කරගෙන යන්න පුළුවන්. සුත අනුග්ගහිතය හරහා අපිට ඒ විශ්වාසය ඇති කරලා දෙනවා, අපේ මාර්ගය පැහැදිලි කරලා දෙනවා. අපිට ධෙර්සවන්තව 'එදත් මේක මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු දෙයක් නේද මම අද අත්දකින්නේ, මම අද උත්සාහවත් වෙන්නේ' කියලා සතුටින් විශ්වාසවන්තව මේ ගමන යන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා සුතයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරනවා.

ඊළඟට මෙහෙම යන ගමනෙදී, අපි විශේෂයෙන් මේ භාවනාවක් වඩනකොට අපි කලින් නොගිය පාරක තමයි යන්නේ. ඉතින් අපි තනිතනියෙන් මේ පාරෙ යනවා. ඇතැම් වෙලාවට අපිට

යම් යම් තීරණ ගන්න සිද්ධ වෙනවා. විවිධාකාර අත්දැකීම් ලැබෙනකොට ඒ ඒ තැන්වලදී අපිට යම් යම් තීරණ ගන්න සිද්ධ වෙනවා. එතකොට අපි ඒ ගත්ත තීරණය නිවැරදිද? ඒකද ගන්න තිබේව නිවැරදි තීරණය? කියලා සමහර විට සැකයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි අපි ලබන අත්දැකීම් සැලකිය යුතු අත්දැකීම්ද? නැත්නම් නොසලකා හැරිය යුතු එහෙමත් නැත්නම් ඉතාම වටිනා අත්දැකීමක්ද වටිනා එකක් නෙවෙයිද? දියුණු කළ යුතු අත්දැකීමක්ද? බැහැර කළ යුත්තක්ද? කියලා සමහර වෙලාවට හිතේ දෙගිඩියාවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. මොකද අපි දන්නේ නෑ හුඟක් වෙලාවට මේ පාර. අන්න එබඳු තැන්වලදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සාකච්ඡා කරන්න කියලා. විශේෂයෙන්ම, මේ පාරේ මට වඩා පොඩ්ඩක් හරි පියවරක් හරි ඉස්සරහට ගිය කලාණ මිත්‍රයෙක් එක්ක සාකච්ඡා කරන්න කියල තියෙනවා බොහොම විවෘතව. ඒකයි කමටහන් සාකච්ඡාවකදී බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අපි කොහොමද මේ කමටහන වැඩුවේ? මම මූල කමටහනක් වශයෙන් භාවිතා කරන්නේ මොකක්ද? ඒ මූල කමටහනට මම අවධානය යොමු කළේ කොහොමද? මොනවද පැමිණි බාධාවල? මම ඒවා මගහරවාගත්තේ කොහොමද? කියලා බොහොම අව්‍යාජව තමන් ඒ කරපු කටයුත්ත හෙළි කරන්න අවශ්‍යයි. ඒක මේ මමත් භාවනා කළා කියල අනිත් අයට කියන්න නෙවෙයි. තමන් බොහොම උවමනාවෙන් උනන්දුවෙන් ඒ කරපු ක්‍රියාව අනිත් අයටත් ලොකු ආදර්ශයක් වෙනවා. මොකද මේ පිරිසේ එක එක මට්ටම්වල අය ඉන්නේ. දැන් ඇතැම් කෙනෙක් ආරම්භක මට්ටමේ ඉන්නවා. ඇතැම් කෙනෙක් ඊට වඩා පොඩ්ඩක් එහාට ගිහිල්ල ඉන්නවා. තවත් කෙනෙක් තවත් එහාට ගිහිල්ල ඉන්නවා.

මේ ආකාරයට භාවනා අත්දැකීම් හෙළි වෙනකොට, ආරම්භක යෝගීන්ට විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා මේ දේ කළාම මෙබඳු අත්දැකීම් අපිටත් ලබන්න පුළුවන්. මේක මේ එක් කෙනෙකුට විතරක් සුවිශේෂී වේව ව හැකියාවක් නෙවෙයි. එයාට විශේෂ වරමක් ලැබිලා, ආශීර්වාදයක් ලැබිලා නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නේ එයා උනන්දුවෙන් ඒ කටයුත්තේ යෙදිලා. ඉතින් ඒ නිසා, සෑහෙන

කාලයක් තිස්සේ උනන්දුවෙන් අඛණ්ඩව භාවනාවේ යෙදුණ නිසයි මේ අන්දකීම් ලබල තියෙන්නේ කියලා, ඒවා හෙළි වෙනකොට කෙනෙක් තේරුම්ගන්නවා මේවා මේ එදට පමණක් වලංගු දේවල් නෙවෙයි, අදත් මේවා ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න පුළුවන්. අදත් මෙබඳු දේවල් අන්දකින්න පුළුවන් කියලා කෙනෙක්ගෙ හිතේ විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒකත් අපිට හරිම වැදගත්. මොකද එහෙම නැතුව අපි ඔහේ කරගෙන යනවා මේවා හරි යයිද වැරදෙයිද කියල දන්නෙත් නෑ, හරි ගිය අයත් ඉන්නවද කියල දන්නෙත් නෑ. එබඳු සැක සහිත තැන් එනකොට අපි ටිකක් පසුබාන ගතියක් තියෙනවා. නමුත් ඒ ගමන් කරපු පාරේ තව පියවර ගානක් ඉස්සරහට ගිය අයගේ අන්දකීම් හෙළි වෙනකොට අපි තුළ ලොකු විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා 'මමත් මේ පාරෙ තව දුරට ගියොත් දිගට කරගෙන ගියා නම්, බොහෝ විට මේ අන්දකීම් ලැබෙන්න පුළුවන්' කියලා.

මේකට හේතුව තමයි පින්වත්නි, මනුෂ්‍යයින් වශයෙන් අපි හැමෝටම තියෙන්නේ එක මනුෂ්‍ය සහිතක්. ඉතින් එක එක අයගේ එක එක මට්ටම්වලින් හිතේ යම් යම් රටාවන් තියෙනවා, යම් යම් කෙලෙස්වලට නැඹුරු වීම් තියෙනවා. නමුත් අපි හැමෝටම බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ ක්‍රමෝපාය පෙන්වල දීලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා, එද බුදුරජාණන් වහන්සේ යම් කිසි පිරිසකට යම් ධර්ම දේශනාවක් කළාද ඒ අනුව යම් කිසි කෙනෙක් තමන්ගෙ හිත හදගත්තද එබඳු ක්‍රම අදටත් වලංගුයි, හෙටටත් වලංගුයි, අනාගතේටත් වලංගුයි. මොකද අපි හැමෝම මනුෂ්‍යයින් වශයෙන් හිතේ යම් යම් දුර්වලතා තියෙනවා. ඒ වගේම, යම් කුසලතා තියෙනවා. එවැනි දේවල් හඳුනාගනිමින් අපේ හිත තවතවත් වර්ධනය කරගැනීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා සාකච්ඡාවකින් අපේ හිතේ තියන දෙහිඩියා, සැක සංකා දුරු කරගෙන, විශ්වාසවන්තව මේ කටයුත්තේ යෙදෙන්න සාකච්ඡාවකින් අනුග්‍රහ කරන්න කියලා.

ඒ වගේමයි, භාවනාවකදී අපිට අවශ්‍ය වෙනවා යම් පමණක ඒකාග්‍රතාවක්. හිත හැම තැනම විසිරිලා නම්, හැම තැනම දුවනවා නම්, එබඳු හිතකින් බෑ ගැඹුරක් දකින්න. අපි සමහර වෙලාවට

හිතනවා 'අපිට මහා දැනුමක් තියෙනවා, මම අහවල් අහවල් උපාධිය ලබලා තියෙනවා, මේ මේ හැකියාවලේ මා සතුව තියෙනවා' කියලා අපි සමහර වෙලාවට අපි ගැනම යම් යම් තක්සේරු කරනවා. නමුත් ඒ හැකියාවලේ, ඒ කුසලතා, ඒ උපාධි, සමහර වෙලාවට මෙතන මේ කටයුත්තට ප්‍රයෝජනයක් නොවෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි සතු යම් යම් ඉගෙන කියාගත්ත දේවල්, අපිට ලැබිවිච්ච පදවි තානාන්තර, මේවා පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියන්න තරම් අපි නිහතමානී වෙන්න අවශ්‍යයි. හරියට නිකම් පුංචි දරුවෙකුගේ නිකෙලෙස් මනසක්, පුංචි දරුවෙකුගේ නැවුම් මනසක් අපිටත් ඇති කරගන්න පුළුවන් නම්, ඒ තරමට මේ භාවනාව සාර්ථක වෙනවා. එහෙම නැතුව අපි හුගාක් දන්නවා, මම අරවක් දන්නවා, මේවාක් දන්නවා කියල හිතලා 'මට මේක ඉක්මනට කරගන්න පුළුවන් අනිත් අයට වඩා' කියල හිතනවා නම් වැරදියි. ඒ වෙනුවට 'මේ කිසිවක් මේ වෙලාවෙදි මට වැඩක් නෑ. මේ වෙලාවෙදි මම ඍජු අත්දැකීමක් සමග පමණයි මගේ අවධානය පවත්වන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ' කියලා හිතනවා නම් නිවැරදියි. ඒකට ඇත්ත වශයෙන්ම කියනවා නම් භාෂාවක්වත් අවශ්‍ය නෑ. ඉතින් අපි භාෂා, ඒ වගේම සංකල්ප පාවිච්චි කරන්නේ ආධාරක වශයෙන්, උපකාරක වශයෙන්. අපේ හිත යම් පමණකට දියුණු වුණාට පස්සේ ඒවාත් බැහැර කළ හැකියි.

ඊට පස්සේ තමයි බොහොම ගැඹුරකින්, සියුම් මට්ටමකින් මේ ඍජු තත්ත්වයක් එක්ක ඇත්තටම අපිට සම්බන්ධ වෙන්න අවස්ථාව ලැබෙන්නේ. අපි වැඩිහිටියො නිසා අපිට ටිකක් අමාරුයි අපි ඉගෙන කියාගත්තු දේවල් පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියන්න; අපේ හිතේ දූගෙන තියෙන සංඥ ගොඩ පැත්තකින් තියන්න. නමුත් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ 'මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නපු පාරක මං දැන් යන්න හදන්නේ. මට උවමනා පාරක නෙවෙයි. "මම දන්නේ නැහැ, බුදුරජාණන් වහන්සේයි දන්නේ" කියලා අපි නිහතමානී වෙන්න අවශ්‍යයි. එහෙම නිහතමානී කෙනෙකුට තමයි මේ පාර විවෘත වෙන්නේ, පැහැදිලිව යන්න අවස්ථාව ලැබෙන්නේ. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් නිහතමානීව, පුළුවන් තරම් බිමට බැහැලා, බොහොම සරල මනසක් ඇති කරගෙන මේ දවස් ගත ගත කරන්න

උත්සාහවත් වෙන්න. මන්ද, එබඳු හිතක් ඉක්මනට එකඟ වෙනවා. හුඟාක් දේවල් දන්න, වැඩ කටයුතු රැසක් එක පාර කරන්න දක්ෂ, ඒ වගේම සෑහෙන්න කාර්ය බහුල ජීවිතයක් ගත කරන කෙනෙකුගේ හිතට වඩා, බොහොම සරල නැවුම් මනසක් ඉක්මනට එකඟ වෙනවා.

අපිට ලොකු දැනුමක් තියෙන නිසා, අපිට අහවල් අහවල් උපාධි තියෙන නිසා, අපි 21 වෙනි ශතවර්ෂයේ ජීවත් වෙන නිසා, එද හිටිය මිනිස්සුන්ට සාපේක්ෂකව අපිට ඉක්මනට මේ දේ කරගන්න පුළුවන් කියලා හිතෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒකෙ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත තමයි හුඟාක් වෙලාවට සිද්ධ වෙන්නේ. අපේ හිත අද සංකීර්ණ වෙලා තියෙන නිසා, අපේ ජීවන රටා හුඟාක් සංකීර්ණ වෙලා වායුක වෙලා තියෙන නිසා, එබඳු සංකීර්ණ වෙච්ච, වායුක වෙච්ච, පිරිහිච්ච, කෙලෙසිච්ච හිතක් තමයි අපිට අද පිරිසිදු කරන්න වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි පොඩ්ඩක් නිහතමානී වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. අපි අද ජීවත් වෙන පරිසරය, කාල පරිච්ඡේදය කෙලෙසිච්ච සිත් බහුල පරිසරයක්; කාල පරිච්ඡේදයක්. ඒ නිසා අපි බොහොම බිමට බැහැල තමයි මේ කටයුත්ත කරන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. එතකොට මෙවැනි ආකල්පයකින් අපි පටන්ගන්නවා නම්, අපිට හිතේ ඒකාග්‍රතාවක් ඇති කරගන්න සුදුසු පරිසරය සකස් වෙනවා. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා සමථයකින් අනුග්‍රහ කරන්න කියලා. ඒ අනුව හිත සමනය කරනවා, හිත ඒකාග්‍ර කරනවා, සංසිදුවනවා. මොකද හිත ඇවිස්සිලයි සාමාන්‍යයෙන් තියෙන්නේ. රටේ ලෝකේ සිද්ධ වෙන දේවල් හරහා අපේ හිත් නිරන්තරයෙන් ඇවිස්සෙනවා. අනිත් අයත් උත්සාහ කරන්නේම අවුස්සන්න. ඉතින් ඒ නිසා එබඳු දෙපැත්තකින් තැළෙන හිතක් තමයි අපිට තියෙන්නේ. ඇතුළතින් කෙලෙසුන්ගෙන් ඇවිස්සෙනවා, පිටතින් බාහිර අයගේ නානා ප්‍රකාර කටයුතු හරහාත් ඔන්න ඇවිස්සෙනවා. ඉතින් එබඳු ඇවිස්සිච්ච හිතක් තමයි දැන් සමනය කරන්න වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් සමථයකින් අනුග්‍රහ කරන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඉතින් මේ විදියට අනුග්‍රහ කරපු ඒකාග්‍ර වෙච්ච, ඒ වගේම ශීලයකින් හොඳට ආරක්ෂා වෙච්ච, සැක සංකා දුරු වෙච්ච, බුද්ධ වචනයට එකඟව භාවනාවක් වඩන යෝගියෙකුට තමයි ප්‍රඥාවක් දියුණු කරගන්න අවස්ථාවක් සැලසෙන්නේ. ඒකට කියනවා 'විපස්සනාවකින් අනුග්‍රහ කරනවා' කියලා. එතකොට මෙන්න මේ ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ක්‍රම පහකට අනුග්‍රහ කරන භාවනාවක්. ක්‍රම පහකට අනුග්‍රහ කරන ප්‍රතිපදාවක් තමයි මල් එල ගැන්වෙන්නේ. එබඳු ප්‍රතිපදාවක් තමයි ගැඹුරකට යන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නපු පාරේ යන්න අවස්ථාව සැලසෙන්නේ අන්ත එබඳු ප්‍රතිපදාවක ගමන් කරන කෙනෙකුට. ඒ නිසා අපිට උවමනා උවමනා පාරවල්වල නෙවෙයි යා යුත්තේ. අපි යා යුත්තේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සරණ ගිහිල්ලා, උන්වහන්සේ පෙන්නපු පාරේ.

මේ භාවනා වැඩසටහනට මම තේමාව වශයෙන් තබාගත්තා මජ්ඣිම නිකායේ උපරිපණ්ණාසකයේ එන සූත්‍රයක්. ඒ සූත්‍රයේ නම මහා කච්චාන හද්දේකරත්ත සූත්‍රය. හද්දේකරත්ත සූත්‍ර හතරක් තියෙනවා මජ්ඣිම නිකායේ එක ළඟ පෙළගස්වලා. මේ හතරේම තේමාව එකමයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි එබඳු පුනරුක්තියක් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නෑ. නමුත් මේකෙ තියෙන වැදගත්කම නිසාම, එද ඒ සංගීතිකාරක මහ තෙරුන් වහන්සේලා, රහතන් වහන්සේලා මේ සමාන සූත්‍ර හතරක් එක ළඟ පෙළගස්වලා තියෙනවා. දැන් මේ මහා කච්චාන හද්දේකරත්ත සූත්‍රයට පදනම් වෙච්ච නිදන කථාවත් හරි සුන්දරයි. එක්තරා අවස්ථාවක බුදුරජාණන් වහන්සේ රජගහ නුවර තපෝද කියන වනයේ වාසය කරනවා. මේ ප්‍රදේශය ප්‍රසිද්ධයි උණු දිය උල්පත්වලට. බුදුරජාණන් වහන්සේ පමණක් නෙවෙයි අනිකුත් මහා සංඝ රත්නය එතකොට ඒ තපෝද වනයේ වැඩ වාසය කරනවා.

එක්තරා උදෑසනක සමිද්ධි කියන ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වැඩම කරනවා ඒ එක උණු දිය පොකුණකට ජල ස්නානය පිණිස; පැන් පහසු වෙන්න වඩිනවා; පාන්දරින්ම තමයි වඩින්නේ. සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ ගිහිල්ලා, මේ උණු දියෙන් පැන් පහසු වෙලා

ටිකක් විවේකීව ඉන්නකොට අර සිවුරු එහෙම වේලෙන්, එතනට පැමිණෙනවා දෙවිඳුවක්. ඒ දෙවිඳුව ඇවිල්ලා මේ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහනවා “මහණ, ඔබ හදදේකරත්ත භික්ෂුවගේ උද්දේසය සහ විභංගය දන්නවාද?” කියලා. ඒ කියන්නේ, ‘හදදේකරත්ත’ කියලා මොකක්දෝ එකක් තියෙනවා. ඒකේ සාරාංශයත් ඒකේ විස්තර අර්ථයත් ඔබවහන්සේ දන්නවාද කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. සම්ද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ ඒක දන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා උන්වහන්සේ උත්තර දෙනවා “මම ඒක දන්නෙ නෑ” කියලා. ඊට පස්සේ, උන්වහන්සේ පෙරළා ප්‍රශ්න කරනවා “ඔබ එතකොට ඒ හදදේකරත්ත සාරාංශයයි විස්තර අර්ථයයි දන්නවාද?” කියලා. එතකොට ඒ දෙවිඳුව උත්තර දෙනවා මමත් දන්නෙ නෑ කියලා. ඊළඟට එයා මේ ස්වාමීන් වහන්සේට අනුග්‍රහ පිණිස, නැත්නම් අනුකම්පාවෙන් කියනවා ඒක ඉගෙනගන්න කියලා. හදදේකරත්ත උද්දේසය සහ විභංගය, එහෙම නැත්නම් ඒකේ සාරාංශය සහ ඒකේ විස්තර අර්ථය ඉගෙනගන්න, ඒක පුහුණු කරන්න, ඒක හොඳට දරාගන්න. මොකද, ඒක අර්ථසංහිතයි, මේ යන ගමනේ, මාර්ග බ්‍රහ්මචර්යයේ අඩිතාලමයි කියල කියනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ බොහොම ගැඹුරු මට්ටමක්, නැත්නම් ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් කාරණාවක් කියලා මේ දේවතාවිය අතුරුදහන් වෙනවා. මේ සමස්ත සිදුවීම මේ සූත්‍රයේ ලස්සනට සඳහන් වෙනවා - භාත්පස ඒකාලෝක කරමින්, විශිෂ්ට ඡවි වර්ණයෙන් මුළු තපෝද පෙදෙස බබුළුවමින්, ආලෝකවත් කරමින් මෙබඳු දෙවිඳුවක් පැමිණියා, මේ මේ විදිහට සම්ද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේට ආමන්ත්‍රණය කළා, මේ මේ විදිහට උන්වහන්සේව උනන්දු කළා, එහෙම කරලා එයා අතුරුදහන් වුණා කියලා.

දැන් සමහර වෙලාවට ඇතැම් කෙනෙකුට මළඟිය ශුභිත දිව්‍යලෝකේ ඉඳලා ඔය වගේ පැමිණෙනවා වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම්, යම් කිසි අනුකම්පා කරන දෙවි කෙනෙක් ඇවිල්ලා මාර්ගය පෙන්නනවා වෙන්නත් පුළුවන්. මෙතෙන්දීත් ටිකක් ඊට සමානයයි. මේ සම්ද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ කෙරේ අනුකම්පාවෙන් යම් කිසි කෙනෙක් පැමිණිලා ‘මෙබඳු දෙයක් ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා ඉස්සරහට භික්ෂුන්

වහන්සේ කෙනෙක් වශයෙන්. ඒක ඉගෙනගන්න' කියල උනන්දුවක් හිතේ ඇති කරලා අතුරුදහන් වෙනවා. දැන් සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ ආපහු වැඩම කරනවා තපෝද්‍ය වනයට. ඇවිල්ලා අනිකුත් හික්ෂුන් වහන්සේලාත් එක්ක බුදුරජාණන් වහන්සේ දම් සබා මණ්ඩපයේ ඉන්නකොට, තමන්වහන්සේ මුහුණ දීපු අත්දැකීම බුදුරජාණන් වහන්සේට හෙළි කරනවා. "ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මම මේ විදියට උදේ අසවල් උණු දිය පොකුණට වැඩම කළා. එතනට මේ වගේ දෙවිදුවක් පැමිණියා. ඇය විමසා සිටියා මම හද්දේකරන්න උද්දේසයත් විභංගයත් දන්නවාද කියලා. ඉතින් මම දන්නේ නෑ කියල කිව්වා. ඇයත් දැනගෙන හිටියේ නෑ. හැබැයි ඇය මාව උනන්දු කළා ඒක දැනගන්න, ඒක හොඳට දරාගන්න, ඒක අනුව පුහුණු වෙන්න කියල. ඉතින් ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මා කෙරේ අනුකම්පාවෙන්, මේ අනිකුත් සියලු ස්වාමීන් වහන්සේලා කෙරේ අනුකම්පාවෙන්, මේ හද්දේකරන්න උද්දේසය සහ විභංගය අපිට පහද දෙන සේක්වා" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේට ආරාධනා කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ "හොඳයි! මහණෙනි, එහෙම නම් අහගන්න" කියලා බොහොම සංකීර්තව දේශනා කරනවා ගාථා හතරක් පමණක්. ඒ කියන්නේ උද්දේසය පමණක් දේශනා කරලා කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ නැගිටලා විහාර ගෙට වඩිනවා; විස්තර කරන්නේ නැහැ. අනිත් ස්වාමීන් වහන්සේලාත් සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේත් දැන් අසරණ වෙනවා. දැන් මේක විස්තර කරලා අපිට කියල දෙන්න කියලයි ඉල්ලුවේ. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ගාථා ටික විතරක් වදරා වැඩම කළා. දැන් ඉතින් ප්‍රශ්නයක්. විස්තරේ දන්නේ නෑ. දැන් කල්පනා කරනවා කාගෙන්ද මේකෙ විස්තරේ දැනගන්නේ කියලා.

එතකොට මතක් වෙනවා මහා කව්‍යාවක කියන මහ රහතන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශංසා ලබලා තියෙනවා, අග තනතුරු ලබලා තියෙනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම කෙටියෙන් කියපු කරුණක් විස්තර සහිතව දේශනා කරන්න දක්ෂයෙක් කියලා. උන්වහන්සේ තමයි මහ රහතන් වහන්සේලා අතර ඒ සඳහා ඉන්න සුදුස්සා. බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම

සංක්ෂිප්තව යමක් කියනවා, ඒක විස්තරාත්මකව පැහැදිලි කරන්න මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේට හැකියාව තියෙනවා. ඉතින් මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා උන්වහන්සේ හොයාගෙන යනවා. ගිහිල්ලා මේ වෙච්ච සිද්ධිය කියනවා. “අපි මේ විදියට දම් සබා මණ්ඩපයේ හිටියා. බුදුරජාණන් වහන්සේට මෙන්න මේ විදියට අපි ආරාධනා කළා. හැබැයි උන්වහන්සේ මේක කෙටියෙන් දේශනා කොට වැඩම කළා. අපිට තේරුණේ නෑ. අපි කෙරේ අනුකම්පාවෙන් මේ ටික විස්තර කර දෙන සේක්වා” කියලා කිව්වාම මහා කච්චාන ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා “මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මුඛ වෙලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉස්සරහ ඉන්ද්දිම නේ ඕක අහන්න තිබුණේ. ඇයි මාව හොයාගෙන ආවේ. එතෙන්දී බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන්මයි අහන්න තිබුණේ; ‘අපිට තේරුණේ නෑ, අනේ භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මේක විස්තර කරලා දෙන්න’ කියලා ඇවිටිලි කරන්න තිබුණා. උන්වහන්සේයි ධර්මස්වාමී. උන්වහන්සේයි දන්නේ. උන්වහන්සේයි ශාස්තෘන් වහන්සේ. හරියට අරටුව උවමනා වුණාම සෘජුවම අරටුව ගන්න යන්නෙ නැතුව හරියට අතුවල මල්වල අරටුව හොයනවා වගේ වැඩක් දැන් මේ ඕගොල්ලො ඇවිල්ල කරන්නේ” කියලා පොඩ්ඩක් අදිමදී කරනවා විස්තර කරන්න. ඉතින් මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා ආයෙත් බැගෑපත් වෙනවා. “එහෙම කියන්න එපා, ඔබවහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශංසා ලබලා තියෙනවා මේ මේ විදියට සංක්ෂිප්තව කියපු දෙයක් හොඳට විස්තරාත්මකව කියන්න දක්ෂයි කියලා. ඒ නිසා අපි කෙරේ අනුකම්පාවෙන් විස්තර කරන්න” කියලා ඔන්න නැවත නැවතත් ඇවිටිලි කරනවා. “එහෙම නම් හොඳයි” කියලා මහා කච්චාන රහතන් වහන්සේ ගාථා විග්‍රහ කරන්න පටන්ගන්නවා.

මේ සූත්‍රයේ එන මුල් ගාථාව තමයි මම මාතෘකාව වශයෙන් තියාගත්තේ. “අතීතං නානවාගමෙය්‍ය නප්පටිකඛේඛ අනාගතං”. අපි සාමාන්‍යයෙන් භාවනා කරද්දී නිතර නිතර කියන කතාවක් තමයි අතීතය ඔස්සේ ලුහුබැඳගෙන යන්න එපා. ඒ වගේමයි, අනාගත සිහින මවමවා එහෙම ඉන්නත් එපා. ඒකම තමයි දැන් මේ කියලා තියෙන්නේ. “අතීතං නානවාගමෙය්‍ය” අතීතය ලුහුබඳින්න යන්න එපා.

“නප්පටිකඝ්ඛි අනාගතං” අනාගතය සම්බන්ධයෙන් විවිධාකාර අපේක්ෂා බලාපොරොත්තු තියාගෙන ඒක ඔස්සේම දුටුගෙන යන්නත් එපා. “යදතිනං පහිනං තං” යම් කිසි අතීතයක් තිබුණා නම්, යම් සිදුවීමක් අතීතයේ සිදු වුණා නම්, ඒක වෙලා හමාරයි. ඒක අවසානයයි. “අප්පත්තඤ්ච අනාගතං” අනාගතය තාම පැමිණියේ නෑ.

බලන්න කොයි තරම් නම් සංකෘතියක් වෙමි ගාථාව තුළ අපිට අවවාදය ලැබිලා තියෙනවාද? දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් වයසට යනකොට හුඟක් වෙලාවට අපි අතීතයේ තමයි ජීවත් වෙන්නේ. මේ මේ විදිහට මම තරුණ කාලෙදි කටයුතු කළා, මේ මේ හැකියා මා සතුව තිබුණා, මේ මේ අය මම ඇසුරු කළා, මේ මේ සිදුවීම් මගේ ජීවිතේ සිද්ධ වුණා කියකියා ඉතින් අපි අතීත ස්මරණ ඔස්සේ නැවත නැවත ජීවත් වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒවායේ තමයි අපි කාලෙ ගත කරන්නේ. ඒවාට අපි ටිකක් ඇල්මකුත් දක්වනවා. ඉතින් අපි නිකම් ඉන්න වෙලාවට ඒවා නැවත නැවත මතක් කර කර ඒ අතීතය ඔස්සේ දුවන ගතියක් අපේ හිතේ තියෙනවා. ඒ වගේමයි, අනාගතේ සම්බන්ධයෙන්, විශේෂයෙන්ම තරුණ කාලෙදි ළමා කාලෙදි අපි සිහින මවනවා ‘අනාගතේ මම කවුද වෙන්නේ, මොන වගේ වෘත්තියක්ද මම කරන්නේ, මොන මොන කටයුතුද මම ඉස්සරහට කරන්න ඉන්නේ’. ඉතින් මේ ආකාරයෙන් අපි අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් සිහින මවනවා. විවිධාකාර සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කරනවා. හිතේ සැලසුම් දුවනවා. ඉතින් මේ විදියට අනාගතේ සම්බන්ධයෙනුත් සැහෙන්න අපේ හිත දුවන ගතියක් තියෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, මෙබඳු හිතක් එතකොට වර්තමානයේ ගත කරන්නේ ඉතාම ස්වල්ප කාලයයි. බහුල වශයෙන් අපි ජීවත් වෙන්නේ අතීතයේත් අනාගතයේත්. අතීත මතක ඔස්සේත් අනාගත ප්‍රාර්ථනා ඔස්සේත් තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් ජීවත් වෙන්නේ. අන්ත එබඳු ස්වභාවයෙන් අයින් වෙලා ඉන්න තමයි දැන් මේ ගාථාවෙන් ආරාධනා කරන්නේ. එහෙනම් අපිටත් යම් පමණක සුදනමක් ඇති කරගන්න වෙනවා දැන් මේ ඉන්න කාල පරිච්ඡේදයේදී - දැන් අපිට ලැබිල තියෙනවා දවස් කීපයක කාලයක් - ඒ කාල පරිච්ඡේදයේදී, අතීතයේ වෙච්ච දේවල් ගැන පුළුවන් තරම් නොහිතා ඉන්න. හිත

දැන් අපි එකඟ කරන්න හදනකොට නානා ප්‍රකාර දේවල් මතක් වෙව් අතීතය සම්බන්ධයෙන්. අපි ඒවට වැදගත්කමක් දීලා ඒවා හිතන්න ගියොත් ඔන්න අපි අහු වෙනවා. ඒ වගේමයි, අනාගතේ කරන්න තියෙන දේවලුත් ඔඵවට එන්න පුඵවන්. ඒවාටත් අපි වැදගත්කමක් දීලා අපි ඒවා ඔස්සේ ගියොත් එතනත් අපි අහු වෙනවා. ඉතින් එහෙනම් අපිට එක්තරා අන්දමක පෙළගැස්වීමක්, එක්තරා අන්දමක සූදනමක් අපේ හිතේ ඇති කරගන්න සිද්ධ වෙනවා මේ අතීතෙහුත් අනාගතෙහුත් හිත බේරාගන්න.

එතකොට මේ අතීතෙ ඔස්සේ යනවා කියන්නේ මොකක්ද කියන එකත් මහා කඵවාන ස්වාමීන් වහන්සේ පැහැදිලි කරනවා. විශේෂයෙන් දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා අපි ඇහෙන් විවිධාකාර රූප දූකලා තියෙනවා. ‘අතීතයේදී මේ මේ තැන් බලන්න ගියා, වන්දනා ගමන් ගියා, බොහොම ලස්සන ලස්සන දේවල් බලන්න ගියා’ කියලා අපිට ඒ දූකපු දේවල් සම්බන්ධයෙන් මතක සටහන් තියෙනවා. අපි මොකද කරන්නේ? එබඳු මතක සටහනක් ඔන්න ආයෙන් හිතේ අලුත් කරගන්නවා. ඒක ආයෙ පොඩ්ඩක් මතක් කරලා ඒක ඉස්සරහට ගන්නවා. අරගෙන ඒකේ සතුටු වෙනවා අපි. අපි හිතමු අතීතයේ අපි කොහේ හරි ගිහිල්ලා තිබුණා. ඒක ඉතාම රමණීයයි. අපි එතෙන්දි ලොකු සතුටක් ආස්වාදයක් භුක්ති වින්ද, දැන් මේ අවුරුදු 10 කට 15 කට පස්සේ, ආයෙන් ඒක සිහි කරනවා. ඒ අරමුණ ඔන්න දැන් අපේ හිතේ ඇඳෙනවා. අපි ඒකට ලොකු වටිනාකමක් දෙනවා. අපි ඒ තුළින් සතුටක් ඇති කරගන්නවා. මේ සතුටට අපි හරි කැමතියි. ඉතින් ඒ කැමැත්ත තුළ හිත බැඳෙනවා. අපි ඒ අතීතය ඔස්සේ දුඵගෙන යනවා. ඉතින් මෙබඳු අතීත ස්මරණ ඔස්සේ අපි කොයි තරම් නම් සතුටු වෙව් සතුටු වෙව් කාලය ගත කරනවාද? අපිම සමහර විට තනියෙන් සිනාසිසි, හිතේ සතුටක් ඇති කරගෙන, මේ අතීත ස්මරණ ඔස්සේ ජීවත් වෙනවා. මෙන්න මේකට කියනවා අතීතේ ලුහුබැඳගෙන යනවා කියලා. මේක ටිකක් ගැඹුරින් විස්තර කරනවා ධර්මයේ.

ඒ වගේමයි, මේක රූප සම්බන්ධයෙන් පමණක් නෙවෙයි ශබ්ද සම්බන්ධයෙනුත් සිද්ධ වෙනවා. අපි හිතමු අපි අතීතයේදී

බොහොම කන්කලු ගීත රාවයකට සවන් දීලා තියෙනවා. දැන් ඉතින් මේ සිල් අරගෙන ඉන්නකොට ඒ අපි අහපු සිංදුවක්, වාද්‍ය වෘන්දයක් මතක් වෙන්න පුළුවන්. මතක් වෙලා වචන ටිකක් කියවෙන්නත් පුළුවන්. ඔන්න ඔය වගේ සමහර වෙලාවට අර අපි අහපු දේවල් මතක් වෙන්න පුළුවන්. ඒවා බොහෝම මනබන්ධනීය දේවල් වෙන්න පුළුවන්. අපි කැමතිම දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි ඒකට වටිනාකමක් දෙනවා. වටිනාකමක් අගයක් දීලා ඒකට අපි ශක්තිය දුන්නාම ඔන්න අපේ හිත එතන ගිහිල්ලා සතුටු වෙනවා. තව ටිකක් අපි ඒකට කැමති වෙනවා. දන්නෙම නැතුව අපි ඒ තුළ හිර වෙන්න ගන්නවා; ඒ තුළ අපි ජීවත් වෙන්න ගන්නවා.

ඒ වගේමයි, අපි හිතමු අපි යම් කිසි හොඳ සුවඳක් ආඝ්‍රාණය කරල තිබුණා. ඉතින් එබඳු දේත් නැවත මතක් කරගන්න පුළුවන්. 'මේ මේ තැන්වලට මම ගියා, මනබන්ධනීය සුවඳක් මට අත්දකින්න හම්බ වුණා' කියලා අපි පොඩ්ඩක් මනසින් එබඳු අත්දකීමක් භුක්ති විදිනවා. ඒ වගේමයි, විවිධාකාර රස. මෙබඳු දේවල් නැවත නැවත මතක් කරලා, ඒ අතීතයේදී භුක්ති වින්ද රස ඔස්සේ අපේ හිත යන ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි, අපි අතීතෙදී භුක්ති වින්ද යම් යම් ස්පර්ශ ඔස්සේ, සුවය ඔස්සේ, හිත යන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඉතින් මෙබඳු ඒ ඇහෙන්න දැකපු රූප, කනෙන් අහපු ශබ්ද, නාසයෙන් විඳගත්ත සුවඳ, දිවෙන් විඳගත්ත රස, කයෙන් විඳගත්ත පහස, ඒ වගේම අපි හිතිනුත් ගත්ත විවිධාකාර අරමුණු ඒ සියල්ල නැවත සිහි කැඳවමින්, අපේ මතකයට නැවතත් මතු කරගනිමින්, ඒවාට වටිනාකම් දෙමින්, ඒවා තුළින් සතුටු වෙමින්, ඔන්න අපි අතීතය ලුහුබැඳගෙන යනවා; අතීතයේම අපි ජීවත් වෙනවා. අපි මේ අතීත මතක සටහන්වලට පණ දෙනවා. සමහර වෙලාවට අපි සාහිත්‍යය කියලා ඉතිහාසය කියලා හුගක් වෙලාවට මේකම තමයි කරන්නේ. අපි ඒවායේ සුන්දරත්වයක් අත්දකිනවා, අපි බොහොම මනනන්දනීය විදියට ඒක අගය කරනවා, තව තව හිත බැඳෙන විදියට අපි ඒක ඉදිරිපත් කරනවා, සාහිත්‍ය රසයක් ඒකට මුසු කරනවා. මේ අතීතයේ වෙච්ච දෙයක්. ඉතින් අපි දන්නෙම නැතුව මේ අතීතය ලුහුබැඳගෙන තමයි ගිහිල්ල තියෙන්නේ.

ඒ වුණත් මේකෙ ලොකු බැරැරුම්කමකුත් තියෙනවා. අපි හිතනවා මේක හරි අහිංසකයි, මෙතන තියෙන්නේ සාහිත්‍ය ලෝලත්වයක්, නැත්නම් බොහොම මිහිරි සුවයක් - ඔහොම කියලා අපි සමහර විට මේකෙන් යම් පමණක සතුටක් භුක්ති විඳිනවා. හැබැයි මේ හරහා කර්ම රැස් වීමකුත් සිද්ධ වෙනවා. මේ අතීත ස්මරණ ඔස්සේ ජීවත් වෙද්දී අපිට කර්ම රැස් වෙනවා කියල නම් අපි සාමාන්‍යයෙන් හිතන්නෙම නෑ. මොකද ඒක අපේ හිතේ නේ සිද්ධ වෙන්නේ. අපි හිතනවා සතෙක් මැරුවාම, හොරකමක් කෙරුවාම, කාම මිථ්‍යාවාරයේ යෙදුණාම, බොරුවක් කිව්වාම, සුරා පානය කළාම ඒ වගේ බරපතළ අවස්ථාවලදී තමයි කර්ම සිද්ධ වෙන්නේ කියලා.

මම මේ කරුණ බුද්ධ වචනයෙන්ම පොඩ්ඩක් මතක් කරන්නම්. සූත්‍රයක් හමු වෙනවා අංගුත්තර නිකායේ සම්බෝධි වග්ගයේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා “තීණ්මානි, හිකබ්වෙ, නිදනානි කමමානං සමුදයාය” මහණෙනි, කර්ම හටගන්න ක්‍රම තුනක් තියෙනවා. “අතීතෙ, හිකබ්වෙ, ඡන්දරාගට්ඨානියෙ ධමෙම ආරබ්හ ඡන්දෙ ජායති” තමන් ඉතාම කැමති අතීතයේ ඇසුරු කරපු අර වගේ අරමුණු තියෙනවා. ඒ අරමුණුවල අපි එදත් බැලුණා. අපි යම් යම් ලස්සන දේවල් දැක්කා, ඇහුවා. ඒ ඒ තැන්වලදී අපි ඒවායේ බැලුණා. ඒ නිසා අපි ලොකු ආස්වාදයක් ලැබුවා. දැන් අවුරුදු 10 කට පස්සේ ආයෙන් ඒ අරමුණම සිහි කරනවා. “ඡන්දරාගට්ඨානියෙ ධමෙම ආරබ්හ වෙනසා අනුවතකෙකති අනුවචාරෙති” අපි ඒකට නැවත නැවත හිත නංවනවා. “අනුවතකෙකති” කියන්නේ ඒකයි. ඒ අරමුණ ගත්තා. ඒකට නැවත නැවත හිත නංවනවා. “අනුවචාරෙති” ඒකෙම හිත හසුරුවනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම පැහැදිලිව මේ හිතේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරනවා. අපි අතීතයේ යම් ආස්වාදයක් ලබපු අරමුණක් තියෙනවා. ඒක හිතට ගන්නවා, ඒකටම නැවත නැවත හිත නංවනවා, ඒකෙම හිත හසුරුවනවා. ඒ හරහා නැවතත් හිතේ කැමැත්තක්, ආසාවක් පහළ වෙනවා. “තෙහි ධමෙමහි සංයුතො හොති” හිත පැටලෙනවා දැන් ඒ අරමුණේ. ආයෙන් හිත ගිහිල්ලා එතන පැටලුණා. අපි හිතමු, හිත නිකම් නිදහසේ තිබුණේ. ටිකක්

සංසිද්ධිලා තිබුණේ. හිතේ රාගයක් ද්වේෂයක් තිබුණේ නෑ. හැබැයි අර පරණ දෙයක් ඔන්න මතක් වුණා. අපි කැමති කෙනෙක්, කැමති දෙයක් මතක් වුණා. ඉතින් ඒකටම අපි නැවත නැවත හිත නැංවුවා, ඒකෙම හිත පැතිරෙව්වා, රැඳෙව්වා. දන්නෙම නැතුව කලින් නොතිබිව්ව රාගය දැන් වර්ධනය වේගෙන එනවා; නොතිබිව්ව ආසාවක් දැන් හිතේ ආයින් වැඩිගෙන එනවා. "සංයෝජනං වදුම් යො වෙනසො සාරාගො" දැන් හිත එතන පැටලුණා, එතනම හිතේ බන්ධනයක් ඇති වුණා. මේ නිසාම කර්ම රැස් වෙනවා. එතකොට මේ සුත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරන්නේ අතීතයේ කරපු දේවල්, අතීතයේ දෑකපු දේවල්, අතීතයේ අහපු දේවල්, අතීතයේ ආඝ්‍රාණය කරපු දේවල්, අතීතයේ රස විඳපු දේවල්, සුව පහස් ලබපු දේවල්, අතීතයේ හිතපු දේවල් නැවත නැවත අපි ඇසුරු කරන්න කරන්න නැවත නැවත කර්ම රැස් වෙනවා කියලා.

ඒ වගේමයි අනාගතේ සම්බන්ධයෙනුත්. අපිට තාම ලැබිලා නෑ, අපි තාම දැකලාවත් නෑ, අපි තාම අහලවත් නෑ. හැබැයි හිතින් හදගන්නවා. 'අනාගතේ මම මෙහෙම මෙහෙම කරනවා, මේ මේ තැන්වල මම ජීවත් වෙනවා, මේ මේ අය මං ඇසුරු කරනවා, මේ මේ අයත් එක්ක මං ඉන්නවා, මේ මේ විදිහට මම ජීවත් වෙනවා' කියලා අපි මනාකල්පිතව දේවල් හදගන්නවා. 'මේ මේ දේවල් මං බලනවා' කියලා මනාකල්පිත දේවල් හදගෙන ඒ ඔස්සේ අපි ජීවත් වෙනවා. ඒකම අපි අගය කරනවා. එතනම ආයෙන් ආසාවක් හටගන්නවා. හිත එතන ගිහිල්ල බැසගන්නවා, එතන ගිහිල්ල පැටලෙනවා, එතනම හිත බැඳෙනවා. එතනම ආයෙන් කර්ම රැස් වෙනවා. ඇත්ත වශයෙන්ම, තාම වෙච්චි නැති දෙයක් වුණත් අපි හිතින් හදලා, මනාකල්පිතව හදගෙන අපිට කර්ම රැස් කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි හිතුවට මේක ඒ තරම් සැලකිය යුතු දෙයක් නෙවෙයි කියලා, දැන් මේ බුද්ධ වචනට අනුව තේරෙනවා, අපි අතීතයේ සැරිසරන්න සැරිසරන්න කර්ම රැස් වෙනවා. අනාගත සිහින මවමවා ඉන්න ඉන්න අපේ හිතේ කර්ම රැස් වෙනවා.

ඒ වගේමයි වර්තමාන වශයෙනුත්. වර්තමානයෙන් අපිට තියෙනවා බොහොම ලස්සන දේවල්. එබඳු ලස්සන දේවල්, අපි

කැමති දේවල් නැවත නැවත අරමුණු කරමින් නැවත නැවත ඒකම බලන්න යනවා. ඒකම අහනවා, ඒක ආඝ්‍රාණය කරනවා, ඒක රස විඳිනවා. ඒ සුවය ඒ පහසු ලබනවා. ඒකම අපි හිතනවා මේ වර්තමාන වශයෙන්. එහෙම කරන්න කරන්න නැවත නැවතම හිතේ කැමැත්තක් ආශාවක් පහළ වෙනවා. හිත නැවත නැවත ඒකෙ පැටලෙනවා, බැඳෙනවා. ඒ හරහා නැවත නැවත කර්ම රැස් වෙනවා. දැන් පින්වත්නි, මේක හරිම විෂම වක්‍රයක්. මොකද මනුෂ්‍යයෝ වශයෙන් අතින් සත්කූන්ට සාපේක්ෂකව අපිට හොඳට හිතන්න හැකියාව තියෙනවා. මේ හිතන හැකියාව අපි අපේ යහපත පිණිසද පාවිච්චි කරන්නේ, එහෙම නැත්නම් අපේ අයහපත පිණිසද දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව පාවිච්චි කරන්නේ, කියලා පොඩ්ඩක් හිතන්න වටිනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවකදී තමන්ගේ නිය සිලට ගන්නවා පස් ටිකක්. මේ පස් ටික ඉදිරිපත් කරල බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේලාගෙන් අහනවා “මහණෙනි, මේ මගේ නිය පිට තියෙන පස් ප්‍රමාණයද වැඩි මේ මහා පෘථිවියේ තියෙන පස් ප්‍රමාණයද?” එතකොට හික්ෂුන් වහන්සේලා උත්තර දෙනවා “ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මේ ඔබවහන්සේගේ නිය පිට තියෙන පස් ප්‍රමාණය ඉතාම නොගිණිය හැකි ප්‍රමාණයක්, නොසලකා හැරිය හැකි ප්‍රමාණයක්. එව්වට අල්පයි. මේ මහා පෘථිවියේ තියෙන පස් ප්‍රමාණය හිතාගන්න බැරි තරම් අති මහත්”. “මහණෙනි, මෙන්න මේ වගේමයි, මනුෂ්‍යයෙක් වශයෙන් ඉපදිලා නැවත සුගතිගාමී වෙන්නේ මේ මගේ නිය පිට තියෙන පස් ප්‍රමාණය හා සමාන අතලොස්සක් පමණයි. අති මහත් බහුතරය දුගතිගාමී වීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ”. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට පමණක් නෙවෙයි දෙවියන්ටත් මේකම වදලා. අපි දෙවියො කියලා ලොකුවට හිතාගෙන හිටියාට ඒ අයගෙනුත් බහුතරයක් එතකොට දුගතිගාමී වීමක් තමයි ඊළඟ භවයේදී සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ නිසා අපි ටිකක් සැලකිලිමත් විය යුතුයි, අපි තුළ තියෙන මේ සිතීමේ ශක්තිය අපිට යහපතක් වෙන අන්දමින් පරිහරණය කරන්න.

දැන් මේ හද්දෙකරත්ත සූත්‍රයේ මහා කච්චාන ස්වාමීන් වහන්සේ උපදෙස් දෙන්නේ අතීතය ලුහුබැඳගෙන යන්න එපා

“අතීතං නානවාගමෙය්‍ය”. අතීතයේදී මෙන්න මේ වගේ දේවල් වුණා, මේ මේ දේවල් දැක්කා, ඇහුවා කියකියා ඒවා මතක් කර කර ඒවායේම ජීවත් වෙන්නෙ නැතුව ඉන්න එකක් තමයි දැන් මේ කියන්නේ. එහෙම නම්, ඒවාට වටිනාකමක් නොදී ඉදිමක් තමයි අපිට කරන්න වෙන්නේ. මේවා ඉතාම දකුම්කලු දේවල් වෙන්න පුළුවන්, රසවත් දේවල් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් නැවත නැවත ඒවා ඔස්සේ ලුහුබැඳගෙන යන්න එපා. ඒ වගේමයි අනාගතේ සම්බන්ධයෙනුත්. එතකොට “අනාගතං පටිකඞ්ඛිති” අනාගත අපේක්ෂා ඔස්සේම යනවා කියන්නේ මොකක්ද කියන එක මහා කව්වාන ස්වාමීන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. අනාගතේදී මේ මේ වගේ දේවල් සිද්ධ වෙයි කියලා අපි කැමති වෙන දේවල් තියෙනවා. ඒවා සම්බන්ධයෙන් අපේ හිත ප්‍රාර්ථනා ඔස්සේ යොමු කරන ගතියක් තියෙනවා. ඒ ප්‍රාර්ථනා හරහා අපි සතුටක් ඇති කරගන්නවා. ඒ අපේ හිතට ආපු අරමුණ අපි අහිනන්දනය කරනවා. ඒ කියන්නේ අපි විශේෂයෙන් සතුටු වෙනවා හිතට පැමිණි ප්‍රාර්ථනාව ඔස්සේ. ‘මං මේ මේ වගේ දේවල් කරනවා, මේ මේ අයත් එක්ක ඉන්නවා, මේ මේ කටයුතු කරනවා’ කියල ඉතින් අපි නානා ප්‍රකාර දේවල් මනාකල්පිතව අරගෙන, ලොකු ආස්වාදයක් ලබනවා, සතුටක් භුක්ති විඳිනවා. මෙන්න මේකට කියනවා අනාගතේ ගිහිල්ල පැටලෙනවා, අනාගත අපේක්ෂා ඔස්සේ යනවා කියලා.

ඉතින් මේ ගාථාවේ උපදෙස් දෙන්නේ එහෙම නොකර ඉන්න. “අතීතං නානවාගමෙය්‍ය” අතීතය ඔස්සේ යන්න එපා. මොකද “යදතීතං පහීනං” ඒ අතීතය වෙලා හමාරයි. ඒක අවසානයයි. “නප්‍යටිකඞ්ඛෙ අනාගතං” අනාගත ප්‍රාර්ථනා ඔස්සේ යන්නත් එපා. මොකද “අප්‍යත්තඤ්ඤ අනාගතං” තාම අනාගතේ ආවේ නැ. අපිට කියන්න බැහැ අනාගතේ අපි සිතන විදිහටමද ඕක සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. අපි ඒ ඒ විදිහට සැලසුම් හදනවා; ඒ ඒ විදිහට අපි හිතනවා මෙහෙම වෙයි අරෙහෙම වෙයි කියලා. හැබැයි ඒක ඇත්ත වශයෙන්ම ඉදිරිපත් වෙනකොට, ඇත්ත වශයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වෙනකොට සමහර වෙලාවට අපි කිසි සේත්ම නොහිතපු විදිහකට තමයි ඒක ඉදිරිපත් වෙන්නේ, ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඒ නිසා අපරාදේ

එක අතකින් බැලුවාම කාලෙන් නාස්ති වෙලා, කර්මත් රැස් කරගෙන. අන්තිමට උනෙන් අපි නොහිතපු දෙයක්.

ඉතින් ඔත්ත ඔය වගේ සැහෙන්න අපේ ජීවිත තුළ කාලය අතීතය ඔස්සේම යවමින් අපි කාලය කාබාසිනියා කරල තියෙනවා. අනාගත සිහින ඔස්සේම කටයුතු කරමින් හිතමින් අපි කාලය නාස්ති කරලා තියෙනවා. ඉතින් දැන් අපිට අවස්ථාවක් ලැබිල තියෙනවා මේකෙන් මිදිලා පුළුවන් තරම් අපිත් එක්ක වාසය කරන්න. පුළුවන් තරම් තමන් එක්ක, තමන්ගේ කයත් එක්ක වාසය කරන්න. තමන්ගේ කය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් හරියට නිකම් හිතට නැංගුරමක් වගේ. මේ නැංගුරම නොතිබුණොත් හිත ආයෙන් අතීතෙට යනවා, එහෙම නැත්නම් අනාගතෙට යනවා. අපි අතීතෙට අනාගතෙට යන එක වළක්වාගන්න නැංගුරමක් කරගන්නවා මේ කයම. දැන් මේ කය වලනය වෙනවා. ඒ වලනයත් අපි උපයෝගී කරගන්නවා අතීත අනාගත දේවල්වලට යන්න ඉඩ නොදී හිත වර්තමානයේ පවත්වන්න. එහෙම නැත්නම්, අපි කයේ සිද්ධ වෙන යම් කිසි ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක්, පිම්බීමක් හැකිළීමක්, එහෙම නැත්නම් ඇවිදීමේදී දූනෙන යම් යම් ස්පර්ශ, මේ හැම දෙයක්ම ඒ ඒ මොහොතෙදි සිද්ධ වෙන්නේ. මේ අතීතෙට ගිහිල්ල හිතනවා නෙවෙයි. අනාගතයක් වශයෙන් අපි ප්‍රාර්ථනා කරනවාත් නෙවෙයි. ඒ ඒ මොහොතෙදි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ ඒ මොහොතෙදි සිද්ධ වෙන මේ කටයුතු අපි එතකොට උපයෝගී කරගන්නවා අතීතය ලුහුබැඳගෙන යෑමෙන් වළකින්න; අනාගත ප්‍රාර්ථනා ඔස්සේ යන එක වළක්වාගන්න.

එතකොට අපි ඉන්නේ හරිම සරල වර්තමානයක. මේ වර්තමාන අත්දැකීම අතිශය සරලයි. අපේ හිත මේ සරල අත්දැකීම කිසි සේත්ම අගය කරන්නේ නෑ. අපේ හිත කියනවා 'මක කරල වැඩක් නැහැ. මේ හුස්ම දිහා බලලා හරියනවාද, හුළං දිහා බලලා හරියනවාද, ඊට වඩා නරකද පොතක් බැලුවා නම්, අපරාදේ ගෙදර හිටියා නම් හොඳයි' කියල ඉතින් නානා ප්‍රකාර දේවල් අපේ හිත කියාවි. ඒ නිසා මේ පින්වතුන් පරිස්සම් වෙන්න මේ බුද්ධ වචනයක් අනුව දැන් අපි ක්‍රියාත්මක වෙන්න හදන වෙලාවක්. ඒ නිසා අපේ

හිත මේ කියන බොරු උපදෙස්වලට, හිත දෙන ගොඩ පෙරකදෝරුකම්වලට අහු වෙන්න එපා. මොකද හිත දන්නේ නැහැ මේ වඩන මාර්ගයේ තියෙන ගැඹුර. අපේ සාමාන්‍ය දැනුම, නැත්නම් අපේ එදිනෙදා තියෙන විෂය දැනුම, කිසි සේත්ම දන්නේ නෑ මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයේ තියෙන ගැඹුර, ඒකෙ තියෙන වටිනාකම. ඉතින් ඒකයි මේ ගමනෙදී අපිට බුදු කෙනෙක් සරණ යන්න සිද්ධ වෙන්නේ. අපි ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙනෙක්ව ඉස්සරහින් තියාගෙන, උන්වහන්සේ කියපු විදිහට මේ ගමන යන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ අන්ත ඒකයි. මොකද අපි දන්නේ නෑ, අපි තාම ගිහිල්ලා නෑ. එහෙම නම්, උන්වහන්සේ කොහොමද මේ ගමන යන්න කියන්නේ? උන්වහන්සේ පෙන්වලා දීපු මාර්ගය මොකක්ද? කියලා විමසමින්, ඒකට අනුගත වෙලා, ඒ අනුවම ක්‍රියාත්මක වෙමින් තමයි අපිට මේ පාරෙ යන්න වෙන්නේ. එහෙම නැතුව අපි පාර හොයනවාත් නෙවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පාර හොයාගෙන ඉවරයි. උන්වහන්සේ ඒ පාර හොයාගෙන ඒක අනුව තමන්ගේ හිත නිදහස් කරගෙන බුද්ධත්වයට පත් වෙලා අපිටත් අනුශාසනා කරනවා “මහණෙනි, මෙන්න මේකයි ඒකායන මාර්ගය. මේකෙ ගියොත් වරදින්නේ නෑ. මේකෙ ගියොත් අනිවාර්යයෙන්ම මේ මේ ප්‍රතිඵල ඔබලාට ලැබෙනවා” කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ විශ්වාසයෙන් යුක්තව සිංහනාද නගනවා. එහෙම නම් ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ ගිය ශ්‍රාවකයින් වශයෙන් අපිට කරන්න තියෙන්නේ ඔන්න ඔය කටයුත්ත. ඒ නිසා අපි හිත කියන දේවල් නෙවෙයි දැන් කරන්න තියෙන්නේ, මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදල දේයි.

එහෙම නම්, අපි මේ දවස් කීපය තුළ උත්සාහවත් වෙමු මේ අපේ හිතට එන අතීතය සම්බන්ධ මතක සටහන් ඔස්සේ නොයා ඉන්න. ඒ වගේමයි අනාගත බලාපොරොත්තු, අපේක්ෂා ඔස්සේ නොයා ඉන්න. ඒ වෙනුවට මේ සරල වර්තමානය අගය කරන්න. අපේ කයට යම් වේදනාවක් දෙනවා; අපේ කයේ යම් යම් දැනීම් තියෙනවා; අපිට වර්තමාන වශයෙන් ඒවා දෙනවා; අන්ත ඒ සරල දැනීම් අගය කරන්න අපිට පුළුවන් නම්, අන්ත එබඳු පාරකින් තමයි අපිට මේ භාවනාවට මේ ධර්ම මාර්ගයට පිවිසෙන්න තියෙන්නේ.

අපි ඒක අගය කරන්නේ නැත්නම්, අපි ඒ වෙනුවට යන්නේ අපේ හිත උපදෙස් දෙන විදියට බොහොම සංකීර්ණ, බොහොම විචිත්‍රයි කියන සිතුවිලි, සිතාගැනීම්, කතන්දර ගෙතීම්, මනාකල්පිත දේවල් ඔස්සේ නම්, කවදාවත් මේ පාර අපිට විවෘත වෙන්නේ නෑ. අපි හිතාගෙන ඉන්නවා අපි ඒ හිතාගත්ත පාරේ ගිහිල්ලා යම් කිසි විමුක්තියක්, පිළිසරණක්, නිවනක් ලැබෙයි කියලා. නමුත් අපි පාර වරද්දගෙන තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ කටයුත්තේදී හිත කියන දේ නෙවෙයි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන දේ තමයි විශ්වාස කරන්න අවශ්‍ය. මුලදී අපිට මේකේ වටිනාකමක් තේරෙන එකක් නැහැ. හිත කිසි සේත්ම අගය කරන එකක් නැහැ. නමුත් අපි උත්සාහවත් වෙන්න වෙනවා සුතමය ඥානය ඇති කරගෙන ‘භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙහෙම දේශනා කරලා තියෙනවාලු, මේකෙ වටිනාකමක් මුලදී මට තේරෙන්නේ නැහැ. හැබැයි මට මේක නොතේරුණත් මං මේක ප්‍රගුණ කරනවා, මං මේක බහුලීකෘත කරනවා’ කියලා අපි මේක නැවත නැවත වඩනවා. අපි හුස්ම රැල්ලක් ගානේ පිම්බීමක් හැකිලීමක් ගානේ පාදයේ ස්පර්ශයක් ස්පර්ශයක් පාසා සිහිය පිහිටුවනවා. ඒකෙ රසයක්, ඒකෙ අගයක්, ඒකෙ වටිනාකමක් තේරෙන්නේ නැහැ. හැබැයි නැවත නැවත කරනවා. ඒ නැවත නැවත කිරීම හරහා තමයි ටික ටික හිත අතීතයෙන් අනාගතයෙන් මිදෙන්නේ. වර්තමාන අරමුණක ඉන්න පටන් අරගෙන යන ගමනකින් තමයි එතකොට මේ පාර විවෘත වෙන්නේ.

ඉතින් එබඳු පාරක් විවෘත කරගන්න අප සියලුදෙනාටම මග පෙන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිද්ධ වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

2 | සියුම් සමබර බවක්

තමා තසස හගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

අතීතං නානවාගමෙයා නප්පටිකඛේඛ අනාගතං
යදතීතං පභීතං තං අප්පත්තඤ්ච අනාගතං

පච්චස්සත්තඤ්ච යො ධම්මං තස්ස තස්ස විපස්සති
අසංභීරං අසඞ්කුප්පං තං විද්වා මනුබ්බුහයෙ තී

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි, අපි නිස්සරණ වනයේ පවත්වන 223 වන භාවනා වැඩසටහනේ මාතෘකාව වශයෙන් තියාගත්තේ හද්දේකරත්ත සූත්‍රය. මේ හද්දේකරත්ත සූත්‍ර හතරක් එක ළඟ පෙළගස්වලා තියෙනවා මජ්ඣිම නිකායේ උපරිපණ්ණාසකයේ. එතන තුන්වන සූත්‍රය වන මහා කච්චාන හද්දේකරත්ත සූත්‍රය තමයි මම මූලික කරගත්තේ. මේ සූත්‍රයේ නිදන කථාවක් බොහොම රසවත්. අපි ඊයෙන් ඒක මතක් කරගත්තා.

එක්තරා අවස්ථාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ රජගහ නුවර තපෝද වනයේ වැඩ වාසය කරනවා. උණු වතුර උල්පත්, උණු වතුර ළිං සම්බන්ධයෙන් මේ ප්‍රදේශය බොහොම ප්‍රසිද්ධයි. එක්තරා දවසකදී උදෑසන සමිද්ධි කියන ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩම කරනවා මේ උණු වතුර තියෙන පොකුණකට පැන් පහසුව සඳහා.

උන්වහන්සේ උණු දියෙන් පැන් පහසු වෙලා, මඳක් විවේක ගන්නවා. ඒ අවස්ථාවෙදි දෙවිදුවක් පැමිණිලා මේ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනවා. “ස්වාමීන් වහන්සේ හද්දේකරත්ත භික්ෂුවගේ උද්දේසයත් විභංගයත් දන්නවාද?” කියලා. ඒ කියන්නේ, හද්දේකරත්ත කියන එකේ සාරාංශයත් ඒකෙ විස්තර අර්ථයත් දන්නවාද කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. එතකොට සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ බොහොම අවංකව උත්තර දෙනවා “මම දන්නෙ නැහැ” කියලා. ඊළඟට පෙරළා ප්‍රශ්න කරනවා “ඔබතුමිය දන්නවාද?” කියලා. ඇයත් “දන්නෙ නැහැ” කියලා කියනවා. ඊළඟට “ඒකේ ගාථා ටික දන්නවාද?” කියලා අහනවා. ඒත් “දන්නෙ නෑ” කියනවා. ඉතින් ඊළඟට මේ දේවතාවිය එක ඉල්ලීමක් කරනවා “මේක ගිහිල්ලා ඉගෙනගන්න; මේක ඉතාම වටිනවා භික්ෂු ජීවිතයට; මූල බ්‍රහ්මචරිය මේකෙ ප්‍රකාශ වෙනවා; ඒකෙ උද්දේසයත් විභංගයත් හොඳට ඉගෙනගන්න; ඒක හොඳින් දරාගන්න, ඒ අනුව කටයුතු කරන්න” කියලා එක්තරා අන්දමක අවවාදයක් දීලා, නැත්නම් අනුග්‍රහයක් කරලා ඇය අතුරුදහන් වෙනවා. ඊළඟට සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ පැමිණෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන තපෝද වනයට.

සවස් කාලෙදි භික්ෂුන් වහන්සේලාත් මේ සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේත් දම් සබා මණ්ඩපයේ සිටියදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මාසනාරූඪව වැඩ සිටිනවා. ඒ අවස්ථාවෙදි සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ තමන් උදේ මුණපාපු සිද්ධිය බුදුරජාණන් වහන්සේට හෙළි කරනවා. “මේ මේ විදිහට පැන් පහසු වෙන්න ගියා පාන්දරින්ම. මේ මේ විදිහට දෙවි කෙනෙක් මුණගැසුණා, මෙන්න මෙහෙම ප්‍රශ්නයක් ඇහුවා” කියලා මේ වෙච්චි සම්පූර්ණ සිද්ධිය බුදුරජාණන් වහන්සේට හෙළි කරනවා. ඊට පස්සෙ ඉල්ලා සිටිනවා “අපි කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මේ හද්දේකරත්ත ගාථා, හද්දේකරත්ත උද්දේසය, විභංගය අපිට දේශනා කරන සේක්වා” කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේත් “එහෙනම් කන් යොමු කරන්න” කියලා වදලේ මේ ගාථා හතර පමණයි. ඒ කියන්නේ උද්දේසය පමණයි; විභංගයට හෙවත් විස්තර විභාග කිරීමට යන්නේ නැහැ. ඊට පසු බුදුරජාණන් වහන්සේ

උන්වහන්සේගේ කුටියට වැඩම කරනවා. මේ වෙලාවේදී හික්ෂුන් වහන්සේලාත් සමීද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේත් පොඩ්ඩක් අපහසුතාවකට පත් වෙනවා. මොකද, දන්නෙ නෑ හරියටම මේකේ අර්ථය. එතකොට කල්පනා කරනවා ‘මේ හික්ෂුන් වහන්සේලා අතර ඉන්නවා මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ. උන්වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශංසා ලබලා තියෙනවා මේ කෙටියෙන් කරපු ධර්ම දේශනාවක් බොහොම විග්‍රහ කරලා, විස්තර කරලා, පැහැදිලි කරලා දෙන්න පුළුවන් හැකියාවක් සහිත ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් කියලා’. ඉතින් ඔක්කොම කතිකා කරගන්නවා ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා මේක විස්තර කරලා අහගන්න. ඉතින් ගිහිල්ලා ආයාවනා කරනවා. මුලදී උන්වහන්සේ ප්‍රතික්ෂේප කරනවා, අදිමදි කරනවා. නැවතත් ආයාවනා කළාට පස්සේ හෙළි කරනවා. එතෙන්දී කරන විස්තරය තුළ තමයි අපි දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඉස්සරහට යන්නේ.

එතැනදී උන්වහන්සේ අපිට කියල දෙනවා මොකක්ද මේ “අතීතං අනවාගමෙති” කියන්නේ කියලා. කොහොමද මේ අතීතය ලුහුබදින්නේ කියන එක උන්වහන්සේ විස්තර කරනවා. ඒ කියන්නේ, අපි අතීතයේදී ඇසුරු කරපු යම් කිසි කැමති කැමති රූප, ශබ්ද, රස, ගඳ, ස්පර්ශ තියෙනවා. හිතීන් හිතපු දේවලුත් තියෙනවා. මේවා හැබැයි අතීතයේ වෙලා අවසාන දේවල්. ඉතින් ඒවා සම්බන්ධයෙන් සතුවක් ඒ කාලෙදී දැනුණා. ඒ නිසාම යම් පමණක මතක සටහනක්, සංඥාවක් හිතේ මතු කරගන්න පුළුවන්. මතු කරගෙන ඒ ගැන සතුවු වෙනවා. ඒකෙ හිත බැඳෙනවා. බැඳුණාට පස්සේ ඒකෙන් හිත ටිකක් සතුවු වෙනවා. ඒ ගැන අමන්දනන්දයකට, අභිනන්දනයකට හිත පත් වෙනවා. දැන් මේ විදිහට කලින් සිදු වුණ දෙයක් නැවත මතක් කරලා ඒක හිතේ මතුපිටට අරගෙන ඒකට බැඳෙන ගතිය, ඒ ඔස්සේ යන ගතිය, ඒකට නැවතත් ජීවයක් දුන්න ගතිය; මේ වෙලා අවසාන දෙයක්, හැබැයි අපි හිතීන් අරගෙන ඒකේ ජීවත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒකට නැවතත් අපි පණ දෙනවා. මෙන්න මේ විදියේ ස්වභාවයක් තමයි මේ අතීතය ලුහුබැඳීම තුළ තියෙන්නේ. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ගාථාවෙන් වදලේ “අතීතං

නානවාගමෙයා” මෙහෙම නොකර ඉන්න කියලයි. ඉතින් එහෙම නොකර ඉන්නවා කියන්නේ අර විදිහට හිතීන් ඒ පරණ දේවල් මතක් කර කර ඒවායේ සැරිසරන, ඒවාට නැවත පණ දෙන පුරුද්දක් ඇති නොකර වාසය කරන්න කියලා උපදෙස් දෙනවා.

ඒ වගේමයි අනාගතේ සම්බන්ධයෙනුත් කියනවා. “අනාගතං පටිකඛ්ඛිති” කියන්නේ මොකක්ද කියලා මහා කච්චාන ස්වාමීන් වහන්සේ අරගෙන විග්‍රහ කරනවා. ‘අනාගතේදී මෙන්න මේ මේ විදිහට දේවල්, රූප, දර්ශන මට බලන්න ලැබේවි’ කියල යම් ප්‍රාර්ථනා තියෙනවා අපි ගාව. ‘අනාගතේදී මං මේ වගේ තැන්වලට යනවා, මං රූප බලනවා, දර්ශන බලනවා, විත්‍රපටි බලනවා’ මේ වගේ මොනවා හරි අපි කැමති දේවල් තියෙනවා. ‘ඒ දේවල් මං අනාගතේදී මෙහෙම මෙහෙම බලන්න ඕනෑ’ කියකියා ඉතින් අපි කල්පනා කරනවා. ඒ වගේමයි, ‘මෙහෙම මෙහෙම අහන්න ඕනෑ’ කියලා කල්පනා කරනවා. ‘මේ මේ විදිහට රස බලන්න ඕනෑ, මේ මේ විදිහට සුව පහස විදින්න ඕනෑ’ කියලා අපි හිතීන් ඒවා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, ඒවා ඔස්සේ දේවල් හිතේ මවා ගන්නවා. ඡායාවක් හදගන්නවා, ඒකට පණ දෙනවා. දැන් ඒ හරහා හිත බැඳෙනවා එතන. එතන හිත බැඳුණාට පස්සේ තව තව ඒක තුළම ජීවත් වෙන ගතියක්, අපේ සිහින ලෝකෙ, අපි හිතීන් හදගත්ත ලෝකෙ ජීවත් වෙන ගතියක් තියෙනවා. මහා කච්චාන ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මෙන්න මේක තමයි ‘අනාගතං පටිකඛ්ඛිති’ කියන්නේ කියලා. අනාගතය තුළ අපි ප්‍රාර්ථනා ලෝකයක ජීවත් වෙනවා.

ඉතින් දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළේ ඕකෙ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තක්. “නප්පටිකඛ්ඛි අනාගතං” මෙබඳු අනාගතය හා සම්බන්ධයෙන් සිහින ලෝකවල අතරමං වෙන්න යන්න එපා කියන එක. “යදනීතං පහිනං තං අප්පත්තඤ්ච අනාගතං” මොකද මේ අතීතය අවසන් වෙලා, නැත්නම් අතීතය ප්‍රභාණය වෙලා ගියා; අතීතය අවසානයයි. ඒ වගේමයි, “අප්පත්තඤ්ච අනාගතං” තාම අනාගතේ පැමිණියේ නෑ. ඉතින් මේ වෙච්ච අතීතය සම්බන්ධයෙනුත් නොපැමිණි අනාගතය සම්බන්ධයෙනුත් අපි හිතීන් දේවල් හදගන්නවා කියන එක අනුවණ ක්‍රියාවක්. හැබැයි ඉතින් මෙතනින්

අදහස් වෙන්වේ නැ අපි අතීතය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි ගවේෂණයක් කරන්න ඕනෑ නම්, අපිට නැවත පොඩ්ඩක් හිතල බලන්න, අතීතය විමසලා බලන්න අවශ්‍ය නම්, ඒකෙන් යම් පාඩමක් ඉගෙනගන්න තියෙනවා නම්, මතක් කරගන්න අවශ්‍ය නම්, ඒකත් නොකළ යුතුයි කියලා අන්තගාමී වීමක් නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ. ඒ වගේමයි, අපිට අනාගත සැලසුම් යම් අවස්ථාවලදී කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ ඒ මට්ටම්වලින් අපිට අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් විවිධාකාර ප්‍රක්ෂේපණ කරන්න සිද්ධ වෙනවා. එහෙමත් නොකර ඉන්න කියන එකක් නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ.

අපිට අවශ්‍ය වෙලාවට අතීතය සම්බන්ධයෙන් යම් ස්මරණයක් ගත්තට, මතකයක් අවදි කරගත්තට ඒකෙ වැරද්දක් නෑ. ඒ වගේමයි, අනාගතේ සම්බන්ධයෙනුත් අපි යම් සැලසුමක් කළාට කමක් නෑ. හැබැයි සිහියෙන් කටයුතු කිරීමක් තුළ, බොහොම සතිමත්ව ඒ කටයුත්ත කරන්න පුළුවන් නම් තමයි අපි ඒ අන්ත දෙකේ ගිහිල්ලා පැටලෙන්නේ නැතුව ඒ අන්ත දෙකට ගිහිල්ලා අතරමං වෙන්වෙන නැතුව ඉන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙන්නේ. භූගාක් වෙලාවට වෙන්වේ අපි අසතිමත් නම්, නැත්නම් අපිට අපේ හිත ගැන කිසිම පාලනයක් නැත්නම්, යම් කිසි අතීත මතක සටහනක් ආවාට පස්සේ ඒකෙ සතුටක් ඇති වෙනවා. ඉතින් අපි ඒකෙම අපේ හිත හසුරුවනවා. ඔන්න තව සතුට ඇති වෙනවා. ඒකෙම තව ටිකක් හිත හසුරුවනවා. තව සතුට ඇති වෙනවා. දන්නෙම නැතුව අර අපිට තිබිවිච පාලනය අපෙන් ගිළිහිලා යනවා. ගිළිහිලා ගිහිල්ලා ඒ පටන්ගත්ත කතාව, ඒ කතාව පටන්ගත්ත ස්වභාවය, සිතුවිලි රටාව පණ ගන්න ගතියක් තියෙනවා. ඒක පණ ගහලා එනවා. පණ ගහලා ඇවිල්ලා ඒක අපිව ඇදගෙන යනවා ඊළගට. මූලින් අපි තමයි පටන්ගත්තේ, අපි තමයි ඒකෙන් යම් කිසි ආස්ශ්වාදයක් ලැබුවේ. ඒක හින්ද ඉතින් අපි තමයි මේකට පෝර ටිකක් දූම්මේ. දූම්මට පස්සේ මොකද වෙන්වේ, එයා ප්‍රබලව නැගී සිටිනවා. අන්තිමට එයා අපිවත් ඇදගෙන දුවනවා.

ඒ ස්වභාවය හරි ලස්සනට මජ්ඣිම නිකායෙ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ හෙම විස්තර කරනවා. ඒ කියන්නේ, මූලින් අපිත් සිතුවිලි

ඇති කරගැනීම බොහොම අහිංසක විදියට තමයි පටන්ගන්නේ. ඇත්තටම අපි පටන්ගන්නත් කලින්මයි මේ ක්‍රියාවලියේ පළමුවන අදියර ඇති වන්නේ. ඒ අනුව හේතු ඵල දහමක් වශයෙන්, ඇහැට රූපයක් සම්මුඛ වෙනවා. ඒ හරහා දූනගැනීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒකත් එක්ක ස්පර්ශයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒකත් එක්ක යම් කිසි වේදනාවක්, අපි හිතමු සැප වේදනාවක් පහළ වෙනවා. මේ තැන දක්වා සිදු වෙන්නේ පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය අනුව ඉබේටමයි. එතන ඉඳලා දෙවන අදියරේදී තමයි අපි මැදිහත් වෙන්නේ. අපි ඒ වේදනාව හඳුනාගන්නවා. මේ හඳුනාගත්ත එක මත අපි සිතුවිල්ලක් පහළ කරනවා, පොඩි විතර්කයක් ඇති කරගන්නවා. තව සිතුවිල්ලක් ඒකට එකතු කලා. දූන් ඒකෙන් යම් සතුටක් ඇති වුණා. ඔන්න අපි ඒකට තව සිතුවිල්ලක් එකතු කලා. ඉතින් තවත් පොඩ්ඩක් සතුට ඇති වෙනවා. තවත් සිතුවිලි දෙකතුනක් එකතු කලා. තවත් පොඩ්ඩක් සතුට ඇති වෙනවා. තවත් සිතුවිලි කීපයක් එකතු වෙනවා, තවත් සතුටක් ඇති වෙනවා. දූන් මෙහෙම මෙහෙම කරන්න කරන්න දූන් සතුටේ වැඩි වීමක්, සුඛ වේදනාවේ වැඩි වීමක් වෙලා, අන්තිමට දූන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ අපේ ක්‍රියාව හරහා මේ සිතන යන්ත්‍රය ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

දූන් ඕනෑම යන්ත්‍රයකට මුලින් අපි පොඩි උපකාරයක් දෙන්න අවශ්‍යයි යන්ත්‍රය පටන්ගන්න. ඒ වගේ තමයි මෙතෙන්දිත්. මේ සිතුවිලි යන්ත්‍රයට ඔන්න අපි පොඩ්ඩක් පෝර දුම්මා. අපි තමයි වැඩේට සහභාගි වුණේ. අපි තමයි උනන්දු කළේ. දූන් ඒ යන්ත්‍රය පටන්ගත්තා. පටන්ගත්තට පස්සේ අපිව දූන් අවශ්‍ය නැහැ, ඔන්න යන්ත්‍රය ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේක තමයි තෙවන අදියර. දූන් ඕක ලොකු කතන්දරයක් දක්වා, ප්‍රපංචයක් දක්වා දිගහැරෙනවා. ඒ මට්ටමේදී අපි අසරණයි. ඒ මට්ටමේදී අපිට නවත්තන්නවත් බැහැ. හිත විසින්, නැත්නම් කෙලෙස් විසින් අපිව ඇදගෙන යනවා. ඒකට සාමාන්‍යයෙන් කියනවා “පපඤ්චසංකප්පයං සමුද්වරනි” කියලා. හිතින් හදගත්ත මේ ප්‍රපංචය මේ හදගත්ත සිතුවිලි ධාරාව අන්තිමට අපිවම මැඩ පවත්වනවා. අපිම ඒකේ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා.

මෙබඳු ස්වභාවයක් හිතේ ඇත්තටම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දැන් අපි අතීතය ඇසුරු කරගෙන රූපයක් එළියට අරගෙන ඒ ගැන මතක් කරලත් මේක කරන්න පුළුවන්; ප්‍රපංචයකට අහු වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි, අතීතයේ අපි අත්දැකපු යම් ශබ්දයක් අරමුණු කරලත් ඔය දේම වෙන්න පුළුවන්. අතීතයේ සිද්ධ වෙච්ච යම් රසක්, ගඳක්, ස්පර්ශයක්, හිතපු දෙයක්, මේ ඕනෑම දෙයක් සම්බන්ධයෙන් මෙන්ම මේ වගේ සම්පූර්ණයෙන්ම අපි හිටපු තැන අපිට අහිමි වෙලා, ඒ වෙනුවට අපි අතීත ලෝකයක, අතීත ජීවිතයක, අතීත මතක සටහනක, සම්පූර්ණයෙන්ම අතරමං වෙන ගතිය එමට තියෙනවා. ඉතින් ඒ වගේමයි අනාගතේ සම්බන්ධයෙනුත්. අනාගත මාලිගාවල, අනාගත සිහිනවල ඉන්නත් ඔය වගේම අපි හරි කැමතියි. ඒ සිහිනවල තමයි ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් ජීවත් වෙන්නේ. අතීත සිහිනයක පිරිසක් ඉන්නවා. අනාගත සිහිනයක තව පිරිසක් ඉන්නවා. ඉතින් එබඳු තත්ත්වයක් තමයි මේ අපේ හිතේ ඇත්තටම ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ.

ඉතින් ඕකෙ තියෙන විෂම තත්ත්වය, අපිට තියෙන අහිතකර තත්ත්වය අපි ඊයේ පොඩ්ඩක් මතක් කරගත්තා. ඒ තමයි, මේ හරහා කර්ම රැස් වෙන ස්වභාවය. අපි හිතනවා 'මේ හිතීන්' නේ මේ කටයුත්ත කරන්නේ. මෙකෙඳි ඉතින් මගේ අත පය හෙලවුණේ නැහැ නේ, කට හෙලවුණේ නැහැ නේ' කියලා අපිට හිතෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ හරහා කර්ම රැස් වෙනවා. ඒක අර අපි ඊයේ මතක් කරගත්ත අංගුත්තර නිකායෙ සම්බෝධි වග්ගයේ එන දුතිය නිදන සූත්‍රයේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ කර්ම රැස් වෙන, කර්ම හටගන්න අවස්ථා තුනක් තියෙනවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, අතීතයේ ඇසුරු කරපු යම් යම් හිත බැඳිව්ව දේවල්, අර කලින් මතක් කලා වගේ, නැවත ඉස්සරහට අරගෙන ඒකෙ හිත බැඳෙනවා. ඒකෙ හිත බැඳීම හරහා ඒක තුළම නිමග්න වුණාම, ඒක තුළම අපි අතරමං වුණාට පස්සේ, අපි වහලෙක් බවට පත් වුණාට පස්සේ, ඒ හරහා කර්ම රැස් වෙනවා. 'කෙනෙක් ඉන්නවා, කෙනෙක් ඉඳගෙන ආස්වාදයක් විඳිනවා'. ඒ හරහා කර්ම රැස් වෙනවා. ඒ වගේමයි අනාගතේටත්; ඒ වගේමයි වර්තමානෙටත්. එතකොට අපට තේරෙනවා දැන් හිතීන් කරන මේ

විතර්කනය, සිතුවිලි ධාරා ආරම්භ කිරීම, සිතුවිලි යන්ත්‍රය ක්‍රියාත්මක කිරීම ඇතැම් වෙලාවට අපිට හිතකර විදියට කරන්නත් පුළුවන්. ඇතැම් වෙලාවට අහිතකර විදියට ක්‍රියාත්මක කරන්නත් පුළුවන්. හුඟාක් වෙලාවට නම් ඉතින් අහිතකර විදියටම තමයි මේක වැඩ කරන්නේ. මේ විතර්ක සමනය සම්බන්ධයෙන් විවිධ සූත්‍රවල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලත් තියෙනවා. අපි පස්සේ ඒක පොඩ්ඩක් විස්තර කරමු. දැන් මේ සූත්‍රයේ එතකොට කියන්නනේ මේ විදියට අතීතය ඔස්සේ යන්නත් එපා; මොකද අතීතය වෙලා අවසානයයි. අනාගතය ඔස්සේ යන්නත් එපා; අනාගතය තවම පැමිණියේ නෑ.

ඊළඟට දැන් මේ වර්තමාන වශයෙන් කළ යුත්තේ මොකක්ද කියලා උපදෙස් දෙනවා. “පවුච්ඡන්තකඤ්ච යො ධම්මං තතථ තතථ විපසසනි” වර්තමාන වශයෙන් හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා යම් දහමක් පටන්ගන්නවා නම්, යම් සංස්කාරයක් හටගන්නවා නම්, යම් දෙයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, අන්න ඒ දේ එතන එතන විපස්සනා කරන්න කියලා කියනවා. ඉතින් අපි ඒ ගැන පොඩ්ඩක් ඉස්සරහට තව සාකච්ඡා කරමු. දැන් මේ කටයුත්ත, මේ කරන දේ විස්තර කරන මහා කච්චාන ස්වාමීන් වහන්සේ ගාථාවේ ඊළඟට එන පද දෙකක් ඉස්සරහට අරගෙන විස්තර කරනවා. “අසංභීරං අසඤ්ඤාපං තං විද්වා මනුච්ඡාහයෙ” කියලා ඊළඟ පදය එනවා. දැන් උන්වහන්සේ විස්තර කරනවා මොකක්ද මේ ‘සංභීරනි’ කියන්නේ කියලා. ඒ කියන්නේ, දැන් අපි අර වගේ දෙයක් නැවත මතක් කරගත්තොත් : අතීතයේ මොකක් හරි ඒ වෙච්චි දෙයක් ඉස්සරහට අරගෙන ඒක ගැන පොඩ්ඩක් හිතේ සතුටක් ඇති වෙලා, ඒ ගැන තව පොඩ්ඩක් සතුටක් ඇති වෙලා, ඒකට අපි තව ටිකක් පොහොර දලා මෙහෙම මෙහෙම කරගෙන යනකොට අපේ හිත අන්න එතෙන්නට ඇදගත්තා. අපි හිතමු අපේ හිත තිබුණා බොහොම නිදහසේ. කොහෙවත් බැඳිවිච්ච නැති හිතක් අපිට තිබුණා. නමුත් අපි අර විදියට අතීත මතක සටහනක් අරගෙන ඒකට පොඩ්ඩක් පණ දෙන්න, ඒකට පොඩ්ඩක් අනුග්‍රහ කරන්න, ඒ ගැන සිතුවිලි ටිකක් හිතන්න පටන්ගන්නට පස්සේ එයාට පණ එන්න ගන්නවා. ඊට පස්සේ අපිට, අපි හිටපු තැන අහිමි වෙලා

අපේ හිත අතන ගිහිල්ලා බැඳෙනවා. එතන ගිහිල්ලා අහු වෙනවා. එතන ගිහිල්ලා පැටලෙනවා. මෙන්න මේ ස්වභාවයට කියනවා 'සංහීරති' කියලා.

දැන් මේක කව්වාන ස්වාමීන් වහන්සේගේම වචනවලින් අපි දැක්වමු. "යඤ්චාවුසො වකඛුං යෙ ව රූපා උභයමෙතං පවචුප්පනනං" ඒ කියන්නේ යම් කිසි ඇසක් තිබුණා, යම් කිසි රූපයක් තිබුණා. මේ දෙකම හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා මේ වර්තමාන වශයෙන් හට අරගෙන තියෙනවා. "ඡන්දරාගප්පිබදධං හොති විඤ්ඤාණං" දැන් මේ කතා කරන්නේ වර්තමාන වශයෙන්. කලින් ගාථාවේ විස්තර කළා අතීතයත් අනාගතයත් සම්බන්ධයෙන්. අපි හිතමු කොහොම හරි අපි උත්සාහවත් වෙලා අතීතය ගැන පැටලෙන්න ගියෙත් නෑ, අනාගතය ගැන පැටලෙන්න ගියෙත් නෑ. හැබැයි ඔන්න දැන් එනවා අපි වර්තමානයට. ඒ වර්තමාන අරමුණේ පැටලෙන හැටි තමයි දැන් විස්තර කරන්නේ. වර්තමානයේ යම් අරමුණු තියෙනවා බොහොම අපේ හිතේ කැමැත්තක් සතුටක් ජනනය වෙන. එබඳු මට්ටමකදී එතන ගිහිල්ලා හිත ඇලෙනවා, හිත සතුටු වෙනවා. එතන ගිහිල්ලා හිත සතුටු වෙනවා කියන්නේ අපි හිටපු තැන අපිට අහිමි වෙනවා. අපි තර්කානුකූලව හිතමු අපේ හිත තිබුණා කියල කොහේවත් බැඳෙන්නේ නැතුව, බොහොම නිදහසේ. කොහෙවත් බැඳිලා තිබුණේ නෑ. හරිම ස්වාධීනත්වයක් තිබුණා හිතට. නමුත් අපේ ඇහැට යම් කිසි රූපයක් දර්ශනය වුණා. එතන අපි නිමිති ගන්න ගියා. එතන යම් යම් ලස්සන ලස්සන දේවල් බලන්න ගියා, ඇහිඳින්න ගියා. ඔන්න දන්නෙම නෑ ටික ටික අපේ හිත දැන් එතන අගය කරන ගතියක්, එතනටම වටිනාකමක් දෙන ගතියක් පටන් අරගෙන අපි අර හිටපු නිස්කලංක තැන, අපි අර හිටිය නොබැඳිවිච්ච, නිදහස් ස්වභාවය වෙනුවට ආයෙත් හිත ගිහිල්ලා එතන බැඳෙනවා; එතන ගිහිල්ලා රැඳෙනවා. එතෙන්නට හිත යනවා. එතෙන්නට හිත ඇලෙනවා. මෙන්න මේ ස්වභාවයට තමයි 'සංහීරති' කියන්නේ. යම් කිසි රූපයක් - අපේ හිත එතනට ඇදගත්තා. ඒ වගේමයි යම් කිසි ශබ්දයක් - අපේ හිත එතනට ඇදගත්තා. යම් කිසි රසයක් - අපේ හිත එතනට ඇදගත්තා. යම් කිසි සුවඳක් - අපේ හිත එතනට ඇදගත්තා. ඒ වගේමයි යම් කිසි

සුව දනවන ස්පර්ශයක් - අපේ හිත එයා ගාවට ඇදගත්තා. ඒ වගේමයි හිතේ පහළ වෙච්ච සිතුවිල්ලක් - එතනත් හිත ගිහිල්ලා බැඳෙනවා. ඉතින් මෙන්න මේ වගේ අපිට තේරෙනවා මේ ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් එන මේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම කියන අරමුණු ඒගොල්ලො අපිව තදින් ග්‍රහණයට ගන්න ගතියක්, අල්ලගන්න ගතියක්, ඒගොල්ලන් වෙතට අපිව ඇදගන්න ගතියක් තියන බව. ඔක තමයි 'සංහීරති' කියලා කියන්නේ.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මේ හිතේ තියෙන්න පුළුවන් මේ මොහොකටවත් නොබැඳිවිච්ච ගතියක්. එබඳු ගතියක් දක්වා තමයි දැන් යන්න කියලා මේ කුළුගන්වන්නේ. ඒක තමයි 'අසංහීරති' කියන්නේ. දැන් මේ ගාථාවෙ එන්නේ 'අසංහීරං' කියලා. අර විදියට රූප ඔස්සේ යන්නත් එපා, රූපෙට බැඳෙන්නත් එපා, රූපෙට අහු වෙන්නත් එපා. රූපය අපිව අදින්න හදනවා හැබැයි ඒකට යන්න එපා. ශබ්දය අපිව අදින්න හදනවා හැබැයි ශබ්දෙට යන්න එපා. රසය අපිව අදින්න හදනවා, හැබැයි එයා ගාවට යන්න එපා. යම් කිසි සුවදක් එයා ගාවට අදින්න හදනවා, යන්න එපා. ඊළඟට, යම් කිසි ස්පර්ශයක් එතෙන්නට අදින්න හදනවා, යන්න එපා. හිතෙත් යම් යම් සිතුවිලි පහළ වෙන්න පුළුවන්, ඒකටත් ඇදෙන්න යන්න එපා.

ඒකෙ අතින් පැත්ත කතා කරනවා 'කුප්පති' කියන එක. ඒ කියන්නේ දැන් අපි හිතමු අපි අකමැති දෙයක් දැක්කා. දැක්ක ගමන් හිත එතනින් පනින්න හදන්නේ, හිත එතනින් ඉක්මනටම පැනල දුවන්න හදන්නේ; අරකෙම ප්‍රතිවිරුද්ධ දේ. ලස්සන දෙයක් දැකපු ගමන් හිත එතෙන්නට ඇදෙන ගතියක් තියෙනවා. අකමැති දෙයක් දැකපු ගමන් හිත ඒකෙන් පලා යන ගතියක් තියෙනවා. මේකට 'කුප්පති' කියලා කියනවා. ඒ වගේමයි රසය, ශබ්දය, ගන්ධය, ස්පර්ශය, හිතේ පහළ වෙත සිතුවිලි. යම් හෝ දෙයක් අපි අකමැති නම්, එතනින් පලා යන්න හදනවා. එතකොට දැන් මේ කියන්නේ එහෙම පලායන්නත් එපා. "අසංකුප්පං" කියලා ඒකෙ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත පෙන්වන්නේ.

දැන් එතකොට මොකක්ද කරන්නේ? දැන් ඇදිල යන්නත් එපාලෑ, දුවන්නත් එපාලෑ. එහෙම නම් ඉතින් මේ පුදුමාකාර, අමුතූම සමබරතාවක් තමයි මේ කතා කරන්නේ. අන්න ඒ සමබරතාව අපට එක පාරට ගන්න බෑ. ඒකට තමයි විපස්සනාවක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒ විපස්සනාව ගැන තමයි අර මුල් වාක්‍යයෙන් කියන්නේ. මොකක්ද? “පවුප්පනනඤ්ච යො ධම්මං තඤ්ඤා ඤානං විපස්සති” අන්න එබඳු මාර්ගයක් අනුගමනය කිරීමකින් තමයි, මේ දෙවෙනියට කතා කළ “අසංහීරං අසඬකුප්පං” කියන ඒ සමබරතාව කෙනෙකුට ගන්න හැකියාව ලැබෙන්නේ.

ඉතින් දැන් අපි අපේ භාවනාවට පොඩ්ඩක් කිට්ටු උනොත්, මේ වර්තමාන වශයෙන් පැන නගින යම් කිසි අරමුණක් හොඳට ළං වෙලා බලන්න අපි මුලදි උත්සාහවත් වෙනවා. එතනත් තියෙන්නේ ඒ අරමුණ වෙත යෑමක්. ඒ අරමුණ වෙත බැඳීමක්. ඒ අරමුණ විශ්ලේෂණය කිරීමක්, හැබැයි ප්‍රයෝජනය සලකලා. අපිට එක පාරටම බෑ හිතට කියන්න ‘ඔයා ඒකට යන්නත් එපා, මේකට යන්නත් එපා. ඔහොම ඉන්න’ කියලා. එහෙම කිව්වාට, අපි විධානයක් දුන්නාට, හිත එහෙම කටයුතු කරන්නේ නෑ. ඉතින් අපි පොතින් පතින් දේවල් ඉගෙනගන්නවා, බණ අහනවා, තර්ක කරනවා. මේ හැම එකක් හරහාම අපි හිතට උපදෙස් දෙනවා ‘මෙහෙම කරන්න අරෙහෙම කරන්න’ කියලා. නමුත් හිත ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් මේක තේරුම් අරන් නැත්නම්, හරිම අමාරුයි හිත ස්වාභාවිකව මේ සිද්ධ වෙන දෙයින් වළක්වාගන්න. දැන් අපි විපස්සනාවේදි එයාවම යොදවනවා මේ වර්තමාන වශයෙන් පැන නගින අරමුණුවල තියෙන ආදීනව තේරුම්ගන්න. අපි ඒකට තමයි කායානුපස්සනාවක්, වේදනානුපස්සනාවක්, චිත්තානුපස්සනාවක් පාවිච්චි කරන්නේ. හිතන්න අපි ආනාපාන සතිය වගේ භාවනාවක් වඩලා, හිතේ යම් එකඟතාවක් දියුණු කරගත්තා. ඊළඟට, ඒ එකඟතාව අපි පාවිච්චි කරනවා මේ වර්තමාන වශයෙන් පැන නගින අරමුණුවල තියෙන යථා ස්වභාවය හඳුනාගන්න. දැන් වර්තමාන වශයෙන් හටගන්න අරමුණු ගැනයි මේ කතා කරන්නේ. අතීත අරමුණුත් නෙවෙයි, අනාගතේ පහළ වෙයි කියලා හිතන අරමුණුත් නෙවෙයි; වර්තමාන

අරමුණු. 'වර්තමානය' කියන්නේ ඇත්තටම 'වර්තමානය' කියල කාලයක්ම නෙවෙයි මෙතන. 'එක මොහොතක්' කියලා කියන්න පුළුවන්. ඒ මොහොතෙදී, හේතු නිසා යම් යම් දේවල් එතන එතනම හටගන්නවා. ඒක හැබැයි වැඩි වෙලාවක් තියෙන්නෙ නෑ, එතනම නැති වෙලා යනවා. අපිට ඒකත් එක පාරටම තේරෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් එබඳු දෑමක්, එබඳු දර්ශනයක් අපේ හිතේ ඇති වෙන තාක්, බොහොම උපායශීලීව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නපු විවිධාකාර ක්‍රම උපාය පාවිච්චි කරලා තමයි අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඔය වගේ තත්වෙකට හිත ගන්න වෙන්නේ. මුලදී ඇත්තටම පටන්ගන්න වෙන්නේ විවිධ සංකල්ප තුළින්; බබාගෙ භාෂාවක් පාවිච්චි කරල තමයි මේක පටන්ගන්න වෙන්නේ. ඒකයි අපි 'වම' කියනවා, 'දකුණ' කියනවා, 'ඔසවනවා' කියනවා, 'තබනවා' කියනවා, 'හුස්ම ගන්නවා' කියනවා, 'හෙළනවා' කියනවා, 'පිම්බෙනවා' කියනවා, 'හැකිලෙනවා' කියනවා. හරිම සරලම ක්‍රම හරහා තමයි පටන්ගන්න වෙන්නේ. ඉතින් එහෙම පටන්ගත්තාට මොකද, හිතේ එකඟතාව දියුණු වෙන්න වෙන්න, අපිට උවමනා කරන යම් පාලනයක් හිතේ ඇති වෙන්න වෙන්න, අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ එයාව බුදුහාමුදුරුවෝ වදළ විදිහට හසුරුවන්න උත්සාහවත් වෙනවා. අපි හිතමු අපි 'වම-දකුණ' කියල පටන්ගත්තා. එහෙම කාලයක් කරනකොට දැන් 'වම-දකුණ' කියන එක අල්ලලා හිටියා. දැන් මේ කොතේ ඉඳන් එහා කොනට යනකල්මම 'වම-දකුණේ' යන්න පුළුවන්. ඊළඟට 'වම-දකුණ' කියන්නේ නැතුවත් මේක කරන්න පුළුවන්ද කියලා බලනවා. එතකොට තේරෙනවා දැන් නම් ටිකක් දුර යන්න පුළුවන් 'වම-දකුණ' කියන්නෙ නැතුව. හැබැයි ආයෙත් හිත පිට යනවා. දැන් ආයෙත් ඉතින් 'වම-දකුණ' කියනවා. හරිම උපක්‍රමශීලී වැඩක් මෙතන තියෙන්නේ. හැබැයි එහෙම කරනකොට කරනකොට අපේ හිතේ හැකියාවක් ඇති වෙනවා 'වම-දකුණ' කියන්නෙ නැතුවම පියවර ඔස්සේම හිත තියාගෙන ඉන්න.

මේ කතා කරන්නේ බොහොම උදසීන අරමුණක් ගැන. අපිට චිත්‍රපටියක් බලනකොට, නැත්නම් බොහොම මිහිරි ගීතයකට සවන් දෙනකොට ආයෙත් ඉතින් හිත එතන තියන්න ඕනැයි කියල

උත්සාහයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නෑ. ඒකෙම තියෙන ඇදගන්න ගතිය, ඒකෙම තියෙන ආකර්ෂණීය ගතිය අපේ හිත එතන කොහොමත් ඇදල බැඳලා තියාගන්නවා. නමුත් මෙතන මේ ගන්න අරමුණ එහෙම අරමුණක් නෙවෙයි. මේ අරමුණ කෙලෙසුන්ගෙන් අඩු අරමුණක්. බොහොම උදසීන අරමුණක්. බොහොම මධ්‍යස්ථ අරමුණක්. ඉතින් එබඳු අරමුණක හිත පවත්වන්න නම්, අපි දියුණු කළ යුතුයි යම් කිසි හැකියාවක්. අන්න එබඳු හැකියාවක් තමයි අපි සතියක්, සමාධියක් පැත්තක් ගැන කතා කරන්නේ. අපි ඒ ඒ අරමුණේ එතන එතන සිහිය පිහිටුවන්න පිහිටුවන්න, අපේ හිත අපිට ඕනෑ විදියට හසුරුවන්න පුළුවන් හැකියාවක් ඇති වෙනවා.

මෙතෙක් කාලයක් හිතේ තියෙන කෙලෙස් අපිව හැසිරව්වා ඒවාට ඕනෑ විදිහට. දැන් අපි බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලබලා, මනුස්ස ආත්ම භාවයක් ලබලා, මේ බුද්ධ වචනයට ඇහුම්කන් දීලා අපි උත්සාහවත් වෙනවා බුදුභාමුදුරුවො අනුශාසනා කළ විදිහට, නැත්නම් නුවණ කියන විදිහට හිත හසුරුවන්න. හිතේ තියෙන කෙලෙසුන් කියන විදිහට අපි හැසිරෙනවා වෙනුවට, අපි වහල් වෙනවා වෙනුවට, දැන් මේ නුවණ කියන විදිහට හිත හසුරුවන්න, හිත පාලනය කරන්න, හිත යොදවන්න පුළුවන් ගතියක් ඔන්න අපි උපක්‍රමශීලීව හදගෙන යනවා. ඒ නිසා 'මෙහෙම මේ හුස්මක් බැලුවා කියන එකෙන්, මේ හුළං රැල්ලක් බැලුවා කියන එකෙන්, කිසිම යහපතක් නම් වෙන්නේ නෑ' කියලා හිතුවොත් ඉතින් අපිට පාර වරදිනවා. මෙතන තර්කයට නෙවෙයි අහු වෙන්නේ. මේවා හුදු අභ්‍යාස පමණයි. 'වම-දකුණ' කියන එක අභ්‍යාසයක් පමණයි. හැබැයි පස්සෙ පස්සේ ඒ අභ්‍යාසය අභිභවා ගිහිල්ලා අපේ හිතේ අර හැකියා වර්ධනය වෙනකොට අපි පුළුවන් තරම් හිත සමනය කරලා, හිත නිශ්ශබ්ද කරලා, අපි උත්සාහවත් වෙනවා දැන් පුළුවන්ද බොහොම නිහඬ, බොහොම හික්මව්ව, ඒකාග්‍ර වෙව්ව හිතක් දැන් මේ අරමුණේ පොඩ්ඩක් රඳවලා තියන්න, අරමුණ ටිකක් නිරීක්ෂණය කරන්න, මොනවද දුනෙන්නේ කියලා බලන්න. මෙන්න මෙබඳු ප්‍රයත්නයකින් තමයි ඇත්තටම අර අරමුණේ යම් යම් හැඩතල දකින්න හැකියාව ලැබෙන්නේ. මුලදි එහෙ මෙහෙ වෙනකොට මෙබඳු හැකියාවක්

තිබුණේ නෑ, විස්තරයක් පෙනුණේ නෑ. නමුත් අර වගේ හැකියාවක් වර්ධනය කරලා හොඳට හිත සන්සුන් කරලා ඒකාග්‍ර කරලා අරමුණටම හොඳට හිත තියලා මේ අරමුණේ පැතිකඩ බලනකොට, මේ අරමුණේ සම්පූර්ණ විස්තර බලනකොට, පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ අරමුණේ යථා ස්වභාවය වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා.

අපි හිතමු කෙනෙක්ගේ සක්මනේදී පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා. දැන් 'වම-දකුණ' කියන්නේ නෑ. දැන් ඉතාම සියුම් සංවේදනා තියෙනවා. බොහොම සියුම් දේවල් දූනෙනවා; තද ගතියක්, රළු ගතියක්, උණුසුම් ස්වභාවයක්, සිසිල් ස්වභාවයක්, බර ගතියක්, සැහැල්ලු ගතියක්, තෙත් ගතියක්, ඇලෙන ගතියක්, ඉතින් මේ වගේ බොහොම ප්‍රාථමික ලක්ෂණ ටිකක් හඳුනාගැනීම සඳහා අපි උත්සාහවත් වෙනවා. මේ ප්‍රාථමික ලක්ෂණ හඳුනාගන්න භාෂාවක්වත් අවශ්‍ය නෑ. මේවා අපිට බොහොම ඍජුවම හඳුනාගන්න පුළුවන්. දැන් අපි ඒවාට නම් ගම් දෙන්න යන්නෙ නැතුව, අපි ඉගෙනගත්ත දේවල් - පොතේ තියෙන දේවල් එක්ක ගළපාගන්න යන්නේ නැතුව, අපි ඒව ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන්ම 'මේවාට මොකද දැන් වෙන්නේ?' 'මේවා කොහොමද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ?' 'මේවා ඒ විදිහටම තියෙනවාද, නැත්නම් ඒවාත් වෙනස් වෙනවාද?' කියලා අපි ඒවායේ යථා ස්වභාවය අපි විසින්ම දැනගන්න උත්සාහවත් වෙනවා. දැන් මේ අපිම යන ගමනක්. බුදුහාමුදුරුවෝ පාර පෙන්නලා තියෙනවා හැබැයි අපිම මේ පාරේ යා යුතුයි. බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවා කියලා අපිට ඒක ඉබේ අපේ හිතට සම්ප්‍රේෂණය කරන්න බෑ. මේ පාරේ අපි අපිම යා යුතු වෙනවා. ඒ නිසයි අපි මේ තනිතනියෙන් උත්සාහවත් වෙන්නේ.

අන්න එහෙම උත්සාහවත් වෙනකොට වෙනකොට තමයි මෙතෙක් කාලයක් මේ 'මම-මගේ' කියාගෙන 'මේක මගේ පාදය', 'මේක මගේ අත', 'මේ ඇවිදින්නෙ මම', 'මේ ඉන්නෙ මම' කියලා මේ රූපය කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක් වශයෙන් තියාගෙන හිටිය 'මම' පැත්තකට වෙලා ඔන්න දැන් මේ තද ගති රැසක් තියෙනවා, උණුසුම් ගති රැසක් තියෙනවා, සිසිල් ගති රැසක් තියෙනවා, වලන රාශියක් තියෙනවා, තද වීම් රාශියක් තියෙනවා,

ගොරෝසු වීම් රාශියක් තියෙනවා කියලා මේ අමුතුවම පැත්තකට අපේ හිත පෙරළෙනවා. මෙතෙක් කාලයක් මේ සක්මන් කරපු කෙනා, පුද්ගලයා, ස්ත්‍රිය, පුරුෂයා, අම්මා, තාත්තා, උපාසක අම්මා, උපාසක මහත්තයා අයින් වෙලා තද ගති රැසක්, උණුසුම් ගති රැසක්, සෙලවෙන ස්වභාව රැසක්. දැන් අපේ මනසේ එක්තරා අන්දමක පරිවර්තනයක් සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් කෙනෙකුට තේරෙනවා දැන් මේ 'ඇවිදින කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් නැහැ. දැන් මේ වලන රැසක් සිද්ධ වෙනවා. කය කියලා ගන්න එකක් නෑ. හැම තැනම තියෙන්නේ මේ හුදු ක්‍රියා විශේෂ පමණයි' කියලා අපේ හිතේ සත්ත්ව සංඥාව, පුද්ගල සංඥාව අයින් වෙලා ඇතැම් වෙලාවට මෙබඳු නුවණ අවදි වීමක් වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒකයි මේ විපස්සනා භාවනාවකදී අපි බලාපොරොත්තු නොවන අන්දමකට, නැත්නම් බලාපොරොත්තු නොවීවිච තැන්වලදී අපේ හිතේ මෙබඳු අවදි වීමක් අපේ හිතේ එක්තරා අන්දමක නිකම් විදුලියක් කෙටුවා වගේ 'මෙහෙමත් දෙයක් මෙතන තියෙනවා නේද?' 'මෙහෙමද මේක වෙන්නේ?' කියලා නිකම් පුංචි විතර්කයක් වශයෙන්, සිතුවිල්ලක් වශයෙන් අපිවම වෙන තැනකට ගෙනීවිචා වගේ, නැත්නම් අපේ හිතේම නුවණක් පහළ වුණා වගේ දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකයි විපස්සනාවට ඉංග්‍රීසියෙන් insight කියලා කියන්නේ. ඒ කියන්නේ, මේ කටයුත්ත කරද්දී ඇතුළතින් පහළ වෙන නුවණක්; දැක්මක්. ඒක මේ අපි කොපි කරලා ගත්ත නුවණක් නෙවෙයි, පොතෙන් ගත්ත නුවණක් නෙවෙයි, අහලා ගත්ත නුවණක් නෙවෙයි. මේ කටයුත්තේ යෙදෙනකොට නිරායාසයෙන් හේතු ඵල සකස් වීම නිසා හටගත්ත නුවණක්. මෙන්න මේ නුවණ ඉතාම වටිනවා. යම් කිසි කෙනෙකුට මෙබඳු නුවණක් මේ වැඩේ කරගෙන යනකොට පහළ වෙනවා නම්, බොහොම ක්ෂණිකව, හිතේ ස්වාභාවිකව ගානට ඒ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම බර වෙච්චි වෙලාවකදී එබඳු නුවණක් අවදි වෙනවා නම්, කෙනෙකුට තේරේවි මේ තමන් මහන්සි වුණ ප්‍රමාණයට වඩා ඒ නුවණ ඉතා වටිනවා කියලා. ඒ නුවණ ඒ තරම්ම අපේ හිතේ ලොකු පරිවර්තනයක් ඇති කරනවා. ඒ නුවණ අපේ හිතේ, අපි තුළ ලොකු වර්ධනමක වෙනසක් පවා ඇති කරනවා.

එබඳු නුවණක් ඇති වුණාට ඉතින් පොඩි කාලයක් තමයි අල්ලා හිටින්නේ. ආයෙත් ඉතින් අපි අර පරණ සංකල්ප ලෝකෙට ඇදගෙන යනවා. ආයෙත් පරණ 'මම' එනවා, 'අම්ම' එනවා, 'තාත්තා' එනවා, 'දුව' එනවා, 'පුතා' එනවා. ඉතින් අපි දගත්ත ඒ නම් ගම් ටික ඔන්න ආයෙත් ඉතින් මතු වෙනවා. ආයෙත් අපි අර සංකල්ප ලෝකෙ අතරමං වෙනවා. හැබැයි ඉතින් අපි අතහරින්නේ නෑ. ආයෙත් අපි අපේ වැඩේ කරගෙන යනවා.

ඉතින් මෙහෙම කරගෙන යනකොට යනකොට තමයි ටික ටික අපේ හිතේ ප්‍රඥාවක් අවදි වෙන්න ගන්නේ. අපි දකින දේවල් තුළ තියෙන මේ මොහොතක් මොහොතක් පාසා වෙනස් වෙන බව, හේතු නිසා මොහොතක් මොහොතක් පාසා මේවා කලින් නොතිබී හටගන්න බව, ඊළඟට ඒ හේතුවල තියෙන අස්ථිර භාවය නිසාම අවිනිශ්චිත භාවය නිසාම අනිත්‍ය භාවය නිසාම මේ හටගත්ත දේවලුත් එතන එතනම නැති වෙලා යන බව, ඊළඟට මේ හටගත්ත ස්වභාවයත් නැති වෙලා යන ස්වභාවයත් කියන ඇති වීම් නැති වීම් දෙකෙන් නිරන්තරයෙන්ම මේ දේවල් පෙළෙන ගතිය, මෙතන තියෙන අවිනිශ්චිත බව, මේ දුක් බව, මේ එකක්වත් අපිට පාලනය කරන්න බෑ. මම කැමති දේ නෙවෙයි මෙතන සිද්ධ වෙන්නේ. මම කැමති වුණත් මෙතන දේවල් සිද්ධ වෙනවා, අකමැති වුණත් මෙතන දේවල් සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මේ වගේ අපිට මේ සිදු වෙන සිදුවීම්වල කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් පාලනය කරන්න බැරි ස්වභාවයක්, කරන කෙනෙක් විදින කෙනෙක් නැති ස්වභාවයක්, මේ වගේ ත්‍රිලක්ෂණයක් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් කෙනෙකුගෙ හිතේ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමන්ගේම වැටහීමක් වශයෙන්, තමන්ගේම අවබෝධයක් වශයෙන්, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් වශයෙන් අවදි වෙන්න පටන්ගන්නවා.

මෙන්න මෙබඳු අවදි වීමක් හරහා තමයි අර ගාථාවේ "අසංහීරං අසඞ්කුප්පං" කියන බොහොම සියුම් සමබරතාවක් දක්වා හිත අරගෙන යන්න වෙන්නේ. එහෙම නැතුව, අපිට මේක සංකල්පයක් වශයෙන් නිකම් පොතෙන් අහලා 'මෙන්න මෙහෙම සමබරතාවක් තියෙනවාලු' කියල දනගත්තයි කියල එතෙන්නට ගන්න

බැ හිත. දැන් අපේ හිතේ ඒ සමබරතාවට පත් වීම සඳහා උවමනා කරන ප්‍රඥාව අපි අවදි කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ සඳහා උවමනා කරන ත්‍රිලක්ෂණය හිතට වටහලා දෙන්න සිද්ධ වෙනවා; පොතකින්ම නෙවෙයි ප්‍රායෝගිකව කාලයක් තිස්සේ මේක පුහුණු කිරීම හරහා. අන්න ඒක නිසයි මේ ගාථාවේ එන්නේ “පච්චුප්පනනඤ්ඤා යො ධම්මං තස්ස තස්ස විපසස්සති”. මේක එක තැනක නෙවෙයි, නැවත නැවත එතන එතන බලන්න කියලා කියන්නේ. “තස්ස තස්ස” කියන්නේ ‘එතන එතන’ කියන එකයි.

ඒ කියන්නේ අපි ධාතු මනසිකාරය පැත්තෙන් විස්තර කරපු හින්දු ඒකම ගත්තොත්, අපි දැන් ආනාපානසතියෙන් හිත එකඟ කරගන්නා. නාසිකාග්‍රයේ දැන් හිතේ සමාධිමත් ස්වභාවයක් ඇති වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මුළු කය දිහා සමස්තයක් වශයෙන් බලනවා. එතකොට අපි හිතමු දණහිසේ දූනෙනවා තද ගතියක්. අපි එතනට හිත දමීමා. එතන සිද්ධ වෙන්නේ මොකක්ද කියලා ටිකක් බැලුවා. එතනයි දැන් හිත පැවැත්තුවේ. ඊළඟට අපි හිතමු උරහිසේ දැන් යම් රළු ගතියක් පහළ වෙනවා. ඔන්න අතනින් අයින් කරලා මෙතනට දනවා. මෙතන තියෙන ස්වභාවය නිරීක්ෂණය කරනවා. ඊළඟට අපි හිතමු ඒක නැති වෙලා ගියා, සමනය වුණා. ආයෙන් ඊළඟ දණහිසේ මොකක්දෝ එකක් හටගන්නවා. ඔන්න එතනට දනවා. ඒ විදියට එතන එතන බලන ගතිය, එතන එතන විපස්සනා කරන ගතිය මේ ගාථාවේ හොඳට මතු කරල දෙනවා. ඒ කියන්නේ අපිට මේක එක තැනක දැක්කා කියලා අර වගේ නුවණක් අවදි වෙන්න තරම් ඒක ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නෑ. අපි හිතනවා ‘මේ එකක් බැලුවාම ඉතින් ඕක මදෑ. කොච්චර බැලුවත් ඔච්චර නේ’ කියලා සමහර විට කෙනෙකුට තර්කෙට දන්න පුළුවන්. නමුත් මෙතන බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන්නේ “භාවිතා බහුලීකතා” කියලා ‘නැවත නැවත’ කළ යුතු බව ධර්මයේ විස්තර කරනවා. ඉතින් මෙබඳු භාවනාවක් අපිට ‘නැවත නැවත කරන්න’ කියන එක තේරුම්ගන්න සිද්ධ වෙනවා. එහෙම නැත්නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන් මේ වැඩේ කරගෙන යන්න සිද්ධ වෙනවා.

මේකෙ සමහර විට රසක් නැති වෙන්න පුළුවන්. මුලදි ඒ තරම් හිතේ සතුටක් ජනනය නොකරන්න පුළුවන්. ටිකක් පීඩාකාරී වෙන්නත් පුළුවන්. මොකද විශේෂයෙන්ම ධාතු මනසිකාරය වගේ භාවනාවක් වඩනකොට, අපිට හිත අරමුණකට තියලා සමාධිමත් කරගෙන බොහොම සතුටින් ඉන්නවා වගේ එබඳු සැහැල්ලුවක් සතුටක් නොලැබෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා, ඇතැම් කෙනෙක් ආනාපානසතියක් වඩනවා. ඒකෙන් අපි හිතමු බොහොම හිත සැහැල්ලු වෙනවා. ඊළඟට, හිතේ පහළ වෙච්ච යම් කිසි අරමුණකට, නැත්නම් නිමිත්තකට ආලෝකයකට වගේ දේකට හිත බැසගන්නවා වගේ වෙනවා. ඒ තුළම ඉන්නවා. සමහර විට විනාඩි 10 ක් 20 ක් 30 ක් 40 ක් පැයක් දෙකක් උනත් ඉන්න පුළුවන්. ගැඹුරු සමාධියකුත් තියෙනවා. ඒ තුළ ලොකු ආස්වාදයකුත්, ලොකු තෘප්තියකුත්, ලොකු ප්‍රීතියකුත් තියෙනවා. ඇතැම් කෙනෙක් ඒකට වහල් වෙනවා. ඉතින් භාවනා කරනවා ඒක ගන්න. ඒක අස්සට ගියා, ඒක අස්සෙ ඉඳලා අපි යම් තෘප්තිමත් භාවයක් ලබනවා. ඒකත් හැබැයි සතුටක් තමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකත් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා දිට්ඨධම්ම සුඛයක්, වර්තමාන වශයෙන් විඳින්න පුළුවන් ගතියක් මේකෙ තියනවා කියලා. වර්තමාන වශයෙන් අපිට අන්දකින්න පුළුවන් නිරාමිස ප්‍රීතියක් එතන තියෙනවා. ඒක නැහැ කියන්නෙත් නෑ.

හැබැයි එතන ප්‍රඥාව විශේෂයෙන් අවදි වෙන ගතියක් නෑ. මේ ප්‍රඥාව අවදි කරන ස්වභාවය, ප්‍රඥාව අවදි කරන ක්‍රම උපාය ඔක්කොම තියෙන්නෙ විපස්සනා පැත්තේ. එහෙනම් අපි ඒ විපස්සනාව මුලින් ප්‍රගුණ කරගෙන යනකොට අර වගේ සතුටක්, සැහැල්ලුවක්, ප්‍රීතිමත් ස්වභාවයක් ඒ තුළ තියෙන එකක් නෑ. ඒ නිසා හිත කලකිරවගන්න එපා; හිතේ අමනාපයක් ඇති කරගන්න එපා සමාධියේ තියෙන සුවය, සමාධියේ ලැබෙන ඒ වින්දනය ආස්වාදය මේ වඩන විපස්සනාවෙ නැහැ නේද කියලා. විපස්සනාවෙ මුලදි ටිකක් දුක් ස්වභාවයක්, පෙළන ස්වභාවයක් තියෙන්න පුළුවන්. හිත පොඩ්ඩක් මේක ප්‍රතික්ෂේප කරන ගතියක් තියෙන්න පුළුවන්. අන්න එතෙන්දි තමයි අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවක්

අවශ්‍ය වෙන්නේ. තාමත් අපිට ලොකු නුවණක් අවදි වුණේ නැහැ. හැබැයි බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළා මේක නැවත නැවත කරන්න කියලා. මේකෙ නැවත නැවත යෙදෙන්න කියලා. නැවත නැවත ඒ ඒ අරමුණ තුළ මේ ස්වභාවය නිරීක්ෂණය කරන්න කියලා. එක අරමුණක් නෙවෙයි. 10 ක් 20 ක් 30 ක් නෙවෙයි. ලක්ෂ ගානක් වෙන්න පුළුවන්. මේක නැවත නැවත කරන්න කරන්න තමයි හිතේ අර එබඳු ප්‍රඥාවක් අවදි වෙන්න ගන්නේ.

එහෙනම් අන්න එබඳු වීර්යයක් තමයි අපිට අවශ්‍ය වෙන්නේ. මේක මේ දවසකින් දෙකකින් අවසන් වෙන වීර්යයක් නෙවෙයි. මාසෙකින් හමාරකින් අවසන් වෙන වීර්යයකුත් නෙවෙයි. සමහර වෙලාවට හිතේ අර කියන නුවණ, හොඳට හිතට කාවැදිවීව නුවණක් අවදි වෙන්න සැහෙන්න කාලයක් යන්න පුළුවන්. ඉතින් අද අපිට හුඟක් වෙලා තියෙන්නේ අපි බොහොම ක්ෂණික පිළිතුරු බලාපොරොත්තු වෙනවා. අද කාලේ අපි හැම දෙයක්ම ක්ෂණිකව තමයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. බොත්තමක් තද කරපු පමණින් තමන්ගෙ මේසෙ උඩ සියල්ල තිබෙයි කියලා එබඳු ආකල්පයක තමයි අපි ජීවත් වෙන්නේ. ඉතින් එබඳු ආකල්පයකින් ජීවත් වෙන අපිට මේ කාලයක් තිස්සේ වඩන භාවනාවක් ගැන හිතේ තියෙන්නෙ ටිකක් අමනාපයක්. ඒ නිසා, අපි බණක් අහපු ගමන් මාර්ග එල අවබෝධ වෙයි කියන එකක් ගැන හොයාගෙන යනවා; අපි විශ්වාස කරනවා; ලැබෙයි කියල හිතනවා. ලැබුණා කියල ඔටුන්නකුත් පැලඳගන්නවා. ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ පුදුමාකාර එක එක මනිමනාන්තර මේවා සම්බන්ධයෙනුත් තියෙනවා.

ඉතින් මේ වගේ සූත්‍ර විග්‍රහ කරල බලනකොට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදලේ කුමානුකුල ප්‍රතිපදවක්. පියවරෙන් පියවර යන ගමනක් මෙතන තියෙන්නේ. නැවත නැවත දැකීම හරහා, නැවත නැවත හොඳට නිරීක්ෂණය හරහා අවදි වෙන නුවණක් ගැන තමයි මෙතන මේ කතා කරන්නේ. එතකොට මෙහෙම අවදි වෙන නුවණ කය සම්බන්ධ අරමුණුවලින් ගන්න පුළුවන්, වේදනාව හා සම්බන්ධ අරමුණුවලින් ගන්න පුළුවන්. උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු අපිට තද වීම, රළු වීම, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති,

එබඳු පැත්තක් නෙවෙයි තේරුණේ; අපිට තේරුණේ යම් තැනක පහළ වුණු විවිධාකාර වේදනා. ඒ කියන්නේ කෙනෙකුට වේදනාව වුණත් මේකට පාදක කරගන්න පුළුවන්. අරමුණක් වශයෙන් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි, හිතේ පහළ වන දේවල් වුණත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. හැබැයි බැසගන්න නම් වෙන්තේ අර මුලින් කියපු කායානුපස්සනාවෙන්ම තමයි. මොකද එතන තමයි පහසු තැන තියෙන්නේ. එතන තමයි අපිට මේකට එළඹෙන්න පිවිසෙන්න හොඳම තැනක් තියෙන්නේ.

ඊළඟට, දැන් මේ කෙරෙන ක්‍රියාදාමයේදී කෙනෙක් ටික ටික මෙබඳු භාවනාවක් කරනවා නම්, ධාතු මනසිකාරයක් වඩනවා නම්, මේවා රඵ ගතියක්, උණුසුම් ගතියක්, සිසිල් ගතියක් එහෙම කියලා ඒ ඒ ධාතූන්ගේ ලක්ෂණ අපි ටිකක් විග්‍රහ කරන්න පටන්ගත්තාම, එතැනින් ඇති වෙන අවබෝධයයි කාලයක් මේක කරද්දී ඊට පස්සෙ ඇති වෙන අවබෝධයයි අතරත් වෙනස්කම් තියෙනවා. මුලින් සම්භර වෙලාවට 'මෙතන තියෙන්නේ හුදු ධාතු ස්වභාවයක් නේ, නැත්නම් ධාතු ලක්ෂණ රැසක් නේ' කියලා කෙනෙකුට වැටහීමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ වැටහීමම නැවත නැවත පුබලව දූනෙන්නත් පුළුවන්. හැබැයි ඉන් එහාට වෙන වෙන වැටහීම් එන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා, භාවනාවේදී මේ මේ නුවණ පහළ වේවි කියලා කලින් අපිට සැලසුම් කරන්න හරි අමාරුයි. ඒ නිසා, අපිට ඇත්තටම අවශ්‍ය වෙන්නේ බොහොම හොඳ විවෘත භාවයක්. අපි හිතනවා නම් 'මෙන්න මේ නුවණ මේ භාවනාව හරහා ඉක්මනට ලැබේවි, මෙන්න මේ නුවණ ගැන මෙන්න මේ පොතේ කියල තිබුණා, ඒ නුවණ මේක වැඩුව ගමන් මට අද ලැබේවි, මේ පර්යංකයේදී ලැබේවි' කියලා අපි නිකම් අර කඩෙන් ගිහිල්ලා බඩු ගන්නවා වගේ, සල්ලි දුන්නාම ඒකට හරියන්න බඩුවක් හම්බ වුණා; ඉල්ලුවා සබන් කැල්ලක්, ඔන්න සබන් කැල්ලක් හම්බ වුණා; ඒ විදිහට භාවනාවේදී හම්බ වෙයි කියලා හිතන්න එපා. මොකද මෙතන තියෙන මේ හේතු ඵල සම්බන්ධය අපිට පාලනය කරන්න බැහැ. මෙතන තියෙන්නේ තනිකර මේ 'මම' පාලනය කරන තත්ත්වයක් නෙවෙයි. අවශ්‍ය හේතු ටික සකස් කිරීමක්. ඒ අවශ්‍ය හේතු ටික සකස් වෙලා හොඳට සම බර වෙලා

පැමිණි වෙලාවක ඊට සරිලන නුවණක් පහළ වේවි. ඒක ගැන මුලින් මොකක්වත් හිතේ සැලසුම් හදන්න යෑමක්, බලාපොරොත්තු වීමක්, ඒකට තණ්හා කිරීමක් කරන්න ගියොත්, ඒ හිතේ අවශ්‍ය වෙන සමබරතාව හැඳෙන්නෙ නෑ. ඒකයි හුඟක් වෙලාවට ඔය යෝගාවචරයින් කියන්නේ 'ඊයේ හම්බ වුණා මෙන්න මේ වගේ එකක්. මං අද වාඩි වුණා ඒක බලාගෙන. හැබැයි ඒක හම්බ වුණේ නෑ'. ඉතින් ඇත්තටම අද හම්බ වෙන්නෙත් නෑ. මොකද කිව්වොත් අපි ඉල්ලන තාක් මේ දේවල් සිද්ධ වෙන්නේ නෑ.

ඉතින් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන පාර හරි අමුතූම සුන්දර පාරක්. අපි ඉල්ලුවොත් හම්බ වෙන්නෙ නෑ. හැබැයි අපි ඉල්ලන්න නැතුව වැඩේ කරනකොට දන්නෙම නැති බලාපොරොත්තු නොවිච්චි වෙලාවක ඔන්න හම්බ වෙනවා. ඒ වගේ ස්වභාවයක් තමයි මේ මාර්ගයේ තියෙන්නේ. ඉතින් එබඳු මාර්ගයක් හරිම සුන්දරයි. මොකද අපි බලාපොරොත්තු තියාගෙන අරක හම්බ වෙයි මේක හම්බ වෙයි කියලා හිතේ අසහනකාරී බවක් ඇති කරගෙන එහෙම යන මාර්ගයක් නෙවෙයි මේක. ඒකයි සතිය දියුණු කරනකොට අපේ හිතේ යම් පිබිදීමක්, ප්‍රමෝදයක්, වර්තමාන වශයෙන් ජීවත් වීමක්, ඕනෑ දේකට සුදුනම් ශරීරයක්, අන්න එබඳු ආකල්පයක් තුළ අපි මේ දහම දියුණු කරනවා නම්, මෙබඳු විපස්සනා නුවණක් අවදි වෙන්න පුළුවන් අවකාශය වැඩියි. මොකද අපේ හිතේ නැහැ ලොකු බලාපොරොත්තුවක්. හැබැයි වැඩේ නතර කරලත් නෑ. උවමනා දේ එතන එතන විපස්සනා කිරීම නිරන්තරයෙන්ම කරනවා. අදත් කරනවා, හෙටත් කරනවා, අනිද්දත් කරනවා. ඉතින් කාලයක් තිස්සේ මේකම කරනවා. කාලයක් තිස්සේ ප්‍රගුණ කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේව විශ්වාස කරනවා. 'බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහම කවද හෝ මට මල් එල ගැන්වෙයි' කියලා හිතේ ලොකු ශ්‍රද්ධාවක් තියෙනවා. ඒ තාක් මේක කරගෙන කරගෙන යනවා.

අන්න එබඳු විපස්සනාවක්, එබඳු භාවනාවක් තමයි අපිට උපයෝගී වෙන්නේ අර වගේ හිතේ යම් පමණක නිබ්බිදවක් පහළ වෙන්න. මේ දකින අරමුණ ගැනම හොඳ නුවණක් අවදි වෙන්න වෙන්න, ඒකෙ යථා ස්වභාවය වැටහෙන්න වැටහෙන්න බුදුරජාණන්

වහන්සේ දේශනා කරනවා අපි දැකපු ඒ අරමුණ ගැනම හිතේ නිබ්බිදවක් පහළ වෙනවා කියලා. ඒ දැකපු අරමුණ ගැනම එපා වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ එපා වීමේ ප්‍රතිඵලය පෙන්නුම් කරන්නේ සමහර වෙලාවට හරිම කම්මැලි ගතියක් වශයෙන්. සමහර වෙලාවට අරමුණ නිකම් බොඳ වෙලා ගියා වගේ. අරමුණ අපෙන් ඇත් වුණා වගේ. 'ඉස්සර නම් හොඳට ළං වෙලා බලනකොට මේ අරමුණේ ඔක්කොම විස්තර අපිට පෙනුණා. මේක මං දැන් කාලයක් කළා. නමුත් දැන් මට ඒක එව්වර පේන්නෙන නෑ. එයා නිකම් බොඳ වෙලා ගිහිල්ලා, රේබා මැකිලා ගිහිල්ලා. මේකෙ වර්ණ සටහන් දැන් මට තේරෙන්නෙන නෑ'. ඉතින් අපි හිතුවොත් මෙතෙන්දී 'මගේ මේ භාවනාව දුර්වල වෙලා, නැත්නම් භාවනාව දැන් පිරිහිලා මං වෙන ගුරුවරයෙක් ගාවට යන්න ඕනෑ, වෙන තැනකට යන්න ඕනෑ' කියලා හිතුවොත් ඒ කියන්නේ අපිට සුතමය ඥානයක් නෑ. අපි හිතුවොත් 'මම දැන් මාසෙකට කලින් මේක පටන්ගත්තා. එතෙන්දී ඔන්න හොඳට මට මේ දේවල් වැටහුණා, පෙනුණා, මම අඛණ්ඩව භාවනා කළා. කාලයක් මේක කරද්දී මෙන්න මේ අරමුණේ යම් යම් වෙනස් වීම් සිද්ධ වුණා. අරමුණු දැන් බොඳ වෙලා යනවා, අරමුණේ රේබා මැකිලා යනවා, අරමුණේ රස නැති වෙලා යනවා' කියලා තමන්ට තේරෙනවා නම්, එහෙම නම් අපි තේරුම් ගත යුතුයි මේක මේ අරමුණේම ස්වභාවය දැකල දැකලා හිතේ සිද්ධ වෙන පරිවර්තනයක් බව.

ඒකමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ යථා ස්වභාවය කෙනෙකුගේ හිතට වැටහුණා නම්, හිතේ පහළ වෙනවා නිබ්බිදවක්. මේ 'මගේ' නෙවෙයි හිතේ. හේතු ඵල දහමක් වශයෙන් හිතේ පහළ වෙනවා අරමුණ එපා වෙච්ච ගතියක්, අරමුණේ රස මැකිලා ගිය ගතියක්, අරමුණෙන් දුරස්ථ වෙච්ච ස්වභාවයක්. එතකොට දැන් නැවතත් කවුරු හරි 'නෑ නෑ එහෙම වෙන්න දෙන්න එපා; ආයින් ඔය අරමුණටම හිත දන්න' කියලා කිව්වොත් වැරදියි. එහෙම නම් ඒ කියන්නේ අපි දන්නෙන නෑ මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. අපේම හිත කිව්වත් "නෑ හිත ආයෙන් දන්න ඕනෑ එතෙන්ටම" කියලා, ඒක වැරදියි. මොකද අපි කාලයක් තිස්සේ හොඳට මේ කටයුත්තේ අඛණ්ඩව යෙදුණා නම්, අවංකව මේ කටයුත්ත කළා නම්, එතකොට

හිතේ සිද්ධ වෙන පරිවර්තනය අපිට හඳුනාගන්න බැරි වුණොත් අපි හැමදුම එකම තැන කැරකෙනවා. අවුරුදු ගණන් අපි මේ දේ කරාවී, නමුත් කවදාවත් ඊළඟ පියවරට අපිට යන්න හම්බ වෙන්නේ නෑ. නමුත් අපේ කමටහන සුද්ධ වෙලා තියෙනවා නම්, අර වගේ පරිවර්තනයක් හිතේ සිද්ධ වෙනකොට අපි ඒක හඳුනාගන්නවා. ඒක තමයි අපිට කමටහන් සාකච්ඡා ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නේ. අපේ හිතේ සිද්ධ වෙන පරිවර්තනය අපි නොවළඟා තවත් කෙනෙකුට කියනවා. 'මෙන්න මේ මේ විදිහට බැලුවා. ඉස්සර නම් මං මේක බලද්දී හොඳට මට පෙනුණා. මම භාවනාවත් අඛණ්ඩව කළා. දැන් මම බලද්දී මට මේක එව්වර තේරෙන්නෙ නෑ. දැන් මට මේකෙ රේඛා වැටහෙන්නේ නෑ. හිත නිකම් ඇතින් තියෙනවා වගේ තේරෙන්නේ. සමස්තයක් වශයෙන් තමයි මට පේන්නේ. අරමුණ නිකම් බොඳ වෙලා වගේ තේරෙන්නේ' කියලා තමාගේ අත්දැකීම හෙළි කරනකොට, ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වෙලා, ප්‍රායෝගිකව යෙදිලා හිතේ තියෙන ස්වභාවය හෙළි කරනකොට, අන්න කෙනෙක් හඳුනාගන්නවා සිතේ දැන් පරිවර්තනයක් වෙලා බව. හිතේ යම් නිබ්බිදවක් පහළ වෙලා, අවබෝධය මත පදනම් වෙච්ච කලකිරීමක් පහළ වෙලා.

අන්න ඒ කලකිරීම, ඒ නිබ්බිදව තව වර්ධනය වෙන පැත්තකට තමයි ඊළඟට අපිට යන්න තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ, ආයෙත් අර අරමුණට හිත තැබීමක් නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට මේ අරමුණෙන් අයිත් වෙන්න හදන හිත අයිත් වෙන පැත්තටම තමයි යන්න තියෙන්නේ. එබඳු මට්ටමකදි තමයි දැන් හිත ඒ අරමුණට යන්නෙත් නෑ, වෙන තැනකට යන්නෙත් නෑ. එයා සොයනවා එයාටම ආවේණික තැනක්. දැන් එයාට වර්තමාන වශයෙන් යම් කිසි අරමුණක් දුන්නා; අතීතට යන්න දුන්නෙත් නෑ - අතීතට ගිහිල්ලා කතන්දර ගොතන්න දුන්නෙත් නෑ; අනාගත සිහිනවල අතරමං වෙන්න දුන්නෙත් නෑ. ඒක තමයි අපි මුලින්ම කරන්නේ. හැබැයි දැන් වර්තමාන අරමුණක් දුන්නා මුලින්. ඒක තමයි එයාගෙ වැඩපළ. ඒක තමයි මූල කමටහන. දැන් ඒකෙන් යම් පරිවර්තනයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒකෙන් දැන් සෙලවීමක් සිද්ධ වෙලා. ඒකත් දැන් හිත අතහැරගෙන යනවා. ඒකෙනුත් දැන් හිත අයිත් වේගෙන යනවා.

එතකොට පින්වත්නි හිත යන්නෙ අතීතෙටද? අනාගතෙටද? දැන් අපි මේ වෙනකොට අතීතයත් අමතක කරලා, අනාගතයත් අතහැරලා. දැන් මේ සම්පූර්ණයෙන් වර්තමාන වශයෙන් ජීවත් වෙන සිතක්. එතකොට එයාට දැන් මේ අතීතයකුත් වැඩක් නෑ; අනාගතයකුත් වැඩක් නෑ. ඒ දෙකම අතහැරලා තමයි දැන් මේ වර්තමානයේ හිත කටයුතු කරන්නේ. වර්තමාන වශයෙන් පැන නගින අරමුණුවල ස්වභාවය දැකින්නේ. මේ වර්තමාන වශයෙන් අල්ලලා දීපු අරමුණත් දැන් එපා වේගෙන එන්නේ. දැන් ඒ අත්තත් නෑ, මේ අත්තත් නෑ, දැන් මේ පය ගහල හිටිය අත්තත් නැති වෙන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. ඔන්න එබඳු මට්ටමකදී කෙනෙකුට බයක් පවා ඇති වෙන්න පුළුවන්. මේ 'තමන්' කියාගෙන හිටිය කය, 'මගේ' කියල හිතාගෙන හිටිය කය ඔන්න දැන් කැලී කැඩිලා යනවා, සුණු විසුණු වෙලා යනවා. දකින දකින හැම තැනම කැඩිලා බිඳිලා යනවා. ඒ නිසා, සමහර විට හිතේ බියක් එපා වෙන ගතියක් ඉන්න හිටින තැන් එපා වෙන ගතියක් ගුරුවරුන් එපා වෙන ගතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ වගේ තැන්වලදී තමයි අපිට පොඩ්ඩක් කතා කරන්න වෙන්නේ, සාකච්ඡා කරන්න වෙන්නේ. එතෙන්දී ගුරුවරයෙකුට හඳුනාගන්න වෙනවා යෝගියාගේ හිතේ සිද්ධ වෙන පරිවර්තනය. එයාට ඉතින් ඇත්තටම කියන්න වෙන්නේ මේක අතහරින්නේ නැතුව දිගට කරන්න. මොකද මේ සංක්‍රාන්ති මට්ටමක්. මේක හැමදම තියෙන මට්ටමක් නෙවෙයි. දැන් හිත අතීතය ඇසුරු කරන්නෙත් නෑ, අනාගතය ඇසුරු කරන්නෙත් නෑ. දැන් මේ වර්තමාන අරමුණත් එපා වීගෙන යන්නේ. දැන් නිකම් හිතට යන එන මං නැති වුණා වගේ. එයා හිතාගෙන හිටියේ මේක නම් හරිම හොඳයි කියලා. හැබැයි මෙන්න මේකෙ යථා ස්වභාවය හොඳට දැන් තේරෙන්න පටන් අරගෙන. දැන් ඉතින් එයාට ඒකත් නැති වීගෙන යන්නේ.

ඉතින් මෙබඳු මට්ටමකදී තමයි හිත අර කියන "අසංහීරං අසංඛකුප්පං" කියලා මේ ගාථාවේ කියන අමුතූම සමබරතාවක්, මොකක්වත්ම අල්ලන්නෙ නැති ගතියක්, මොහොකවත් නොබැඳෙන ගතියක් දක්වා ගමන් කරන්නේ. ඉතින් ඒක ඇත්තටම මේ ගාථාවේ

පමණක් නෙවෙයි, මුළු සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේම බුදුරජාණන් වහන්සේ කුළුගන්වලා තියෙනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන හැම කමටහනකදීම බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ තත්ත්වයට හිත පත් වෙනවා කියන එක සඳහන් කරලා තියෙනවා. අපි හිතමු අපි ආනාපානසතිය ගත්තා කියලා. ආනාපානසතිය වඩන යෝගාවචරයෙක් සමහර විට ආනාපාන සතිය හරහාම ඒකෙ තියෙන යථා ස්වභාවයක් දකිනවා. එතෙන්දී ආයෙත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මට්ටම නෙවෙයි, ඉන් එහාට ගිහිල්ලා අපි දීපු නම් ගම් අමතක කරලා එතන තියෙන ධාතු ස්වභාව හොඳට දකිනවා නම්, එතනත් මේ කියන පරිවර්තනය සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. එබඳු ස්වභාවයකදී මේකෙන් හටගන්නා ආකාරය, නිරුද්ධ වෙලා යන ස්වභාවය, නැති වෙලා යන ස්වභාවය, හේතු මේකට මුල් වෙන ආකාරය, ඒ හේතූන් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ආකාරය මේ ආදී වශයෙන් නුවණ අවදි වෙන විදිහට මේක කරන්න කරන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, “අඨ කායොති වා පනසස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති - යාවදෙව ඤාණමත්තාය, පතිසසතිමත්තාය, අනිසසිතොව විහරති - න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති” කියලා. මේ කටයුත්තේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් හිතට සිද්ධ වෙන දේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත නැවත පැහැදිලි කරලා තියෙනවා. දැන් මේ කියපු ප්‍රකාශය හැම කමටහනකටම සාධාරණයි, පොදුයි.

එහෙනම් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධාකාර තැන්වලදී එකම ප්‍රතිඵලය විවිධ අන්දමින් විස්තර කර වදාලා. ආනාපානසතිය ගැන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ විස්තර කරනවා. එතෙන්දී බුදුහාමුදුරුවෝ වදාළේ දැන් මේ ‘මම ඉන්නවා’ නෙවෙයි, මේ ‘හුදු කයක් තියෙනවා’ කියලා ඒකත් ගන්නේ ප්‍රයෝජනය සලකලා. එහෙමත් බලාගෙන යනකොට තව තවත් හිත දියුණු වෙලා හිත පත් වෙනවා මොකක්වත් ඇසුරු කරන්නේ නැති ගතියකට. ‘අනිසසිතොව විහරති’ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක කුළුගන්වලා තියෙනවා. දැන් අතීතයක් ඇසුරු කරන්නෙන් නෑ, අනාගතයක් ඇසුරු කරන්නෙන් නෑ. ඒවා මේ වෙනකොට කොහොමත් අතහැරිලා. හිත තිබුණේ හුදු ආශ්වාසයක ප්‍රශ්වාසයක. ඒකෙන් ‘ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක්’ කියලා නම් ගම් දීපු මට්ටමක

නෙවෙයි; ඊට වඩා සුක්ෂ්ම මට්ටමක. ඒකෙන් ආදීනව දැකලා, මං අර කලින් ධාතු සම්බන්ධයෙන් විස්තර කලා වගේ ස්වභාවයක් මෙතනත් ඇති වෙලා, ඒ හරහා දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මැකිලා ගිහිල්ලා. ඒ හරහා දැන් හිතේ දුරස්ථ භාවයක් ඇති වෙලා; හිත ඒකක් අල්ලන්නේ නැතුව ඉන්න හදනවා නිදහසේ; හිත ඉන්න හදනවා කයවත් අල්ලන්නේ නැතුව; හිත ඉන්න හදනවා මොකක්වත් අරමුණු කරන්නේ නැතුව. හිත හැබැයි ඒත් සිහියෙන් තමයි ඉන්නේ. මෙතන මේ සිහිමුර්ජා වෙලා හෝ සිහිය නැතුව ඉන්න ගතියක් නෙවෙයි. ඒ නිසා, අපි මෙබඳු තැන්වලදී ගුරු ඇසුරක් ලැබීම අත්‍යවශ්‍යයි. නැත්නම් පාර වරදීනවා. අපි හැමදම එකම තැන කැරකි කැරකි ඉන්නවා, ඉන් එහා පියවරට යන්නෙ නෑ.

ඉතින් මේ ක්‍රියාදාමය හොඳට නුවණින් කෙනෙක් තේරුම්ගන්නවා නම්, තමන්ගෙ හිතේ මේ ඇති වෙන පරිවර්තනය කෙනෙක් වටහාගන්නවා නම්, කෙනෙකුට ටික ටික මේ යන පැත්තට අනුග්‍රහ කරන්න පුළුවන්; මේ හිතේ සිද්ධ වෙන පරිවර්තනයට අනුග්‍රහ කරන්න පුළුවන්. එයා හිත දැන් බලෙන් අරමුණට දන්නේ නෑ. ඒ වෙනුවට හිතට නිදහස් වෙන්න ඉඩ දෙනවා. හිතට පොඩ්ඩක් අරමුණ ඇසුරු නොකර ඉන්න ඉඩ දෙනවා. හිතට සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න ඉඩ දෙනවා. හිතේ කතන්දර ගොතන ගතිය පුළුවන් තරම් අඩු කරගෙන ඉන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ, අතීතය මතක් කර කර ආයෙත් කතන්දර ගොතන්න ගියොත් නැත්නම් අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් සිහින මවමවා තව තව ඉන්න හිටියොත් දැන් මේ හැදෙන හිතට හානිකරයි. වර්තමාන අරමුණෙන් බලෙන් ගෙනිහිල්ලා නැවත නැවත හිත එතනම උලන්න ගියොත් ඒකක් හානිකරයි. එව්වරට ඉතින් අපි මේක තේරුම්ගන්න ඕනෑ. අපිම එක්කො ගුරුවරයෙක්ගෙන් දැනගෙන, නැත්නම් විස්තරයක් හරහා තේරුම් අරගෙන, කටයුතු කරන්න ඕනෑ.

එබඳු හිතකට එහෙම නම් අපි අනුග්‍රහ කරන්න තියෙන්නේ මොකක්වත් ඇසුරු නොකරන ස්වාධීනත්වයක් දක්වා. මොකක්වත් අල්ලගන්නෙ නැති, මොකක්වත් උපාදාන කරන්නෙ නැති, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදල එබඳු ‘අනිස්සිත ස්වභාවයක්’

දක්වා යන්න තමයි අනුග්‍රහ කරන්න වෙන්නේ. ඉතින් ඒ හිත මුලදි එබඳු ස්වභාවයක පවා දිගට ඉන්නෙ නෑ. සමහර විට විනාඩි 5 යි 10 යි ඉන්නේ. නමුත් අපි නැවත නැවත ක්‍රියාත්මක වීම හරහා, නැවත නැවත භාවනාවේ යෙදීම හරහා, අපිත් ඒ අනිස්සිත ස්වභාවයට වටිනාකමක් දීලා තියෙනවා නම්, අපි ඒක නිවැරදිව හඳුනාගෙන තියෙනවා නම්, අපිට පුළුවන් ඒ තත්ත්වය පොඩ්ඩක් වර්ධනය කරන්න. විනාඩි 10 තිබුණ එක විනාඩි 15 වෙනවා; විනාඩි 15 තිබිවිච එක විනාඩි 20 වෙනවා; විනාඩි 20 තිබිවිච එක විනාඩි 25 වෙනවා; 25 ඔන්න 30 වෙනවා. මේ විදිහට ක්‍රමානුකූලව හිත ස්වාධීනව ඉන්න ගතියක්, මොකක්වත් අල්ලන්නේ නැතුව ඉන්න ගතියක්, මොකක්වත් උපාදාන කරන්නේ නැතුව, තනියෙන්, හුදෙකලාව, සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න ගතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්.

මේ ගාථාවේ ඊළඟ ලස්සන පදය තමයි “තං විඥා මනුබ්‍රැහයෙ”. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා, මෙන්න මේ තත්ත්වය තේරුම්ගත්ත නුවණැත්තා මේ මත පදනම් කරගෙන තව දියුණු වෙනවා. දැන් මේකත් හදගත්තෙ ඒක අල්ලගෙන බදගෙන ඉන්න නෙවෙයි. ඒක හදගත්තෙත් තව වැඩක් ගන්න. මෙබඳු මට්ටමකුත් හදගෙන ඒක පාවිච්චි කරනවා තවත් දියුණු වෙන්න, තවත් හිත පිරිසිදු කරගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ මේ ගොරෝසු තැන ඉඳන් සුක්ෂ්ම තැනකට යන්න. ඒ සුක්ෂ්ම තැනට ආවට පස්සේ ඊට වඩා සුක්ෂ්ම තැනකට යනවා මේ තියන තැන ගොරෝසුයි කියලා තේරුම් අරගෙන. ඊළඟ තැනට ආවට පස්සේ එතන තියෙන ගොරෝසු බව දකලා ඊට වඩා සුක්ෂ්ම තැනකට යනවා. මෙන්න මේ වගේ පුදුමාකාර ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. ඒ හැම එකක්ම අල්ලගන්නේ ඒ වෙලාවෙදි ප්‍රයෝජනය සලකලා.

දැන් පින්වත්නි අපි ගෙයක් හදන්න මුලින්ම පලංචියක් බැඳගන්නවා. පලංචියේ ඉඳගෙන දැන් අපි ගේ හදගෙන යනවා. අපි ගේ හදල ඉවර වුණාට පස්සේ පලංචියේ පදිංචි වුණොත්, දැන් ඔන්න මොකක්දෝ පටලැවිල්ලක් තියෙන්නේ. අපි මේ ගේ හැඳුවා; අපිට දැන් පලංචිය ගලවලා දන්න හිතෙන්නෙ නෑ; අපි හිතනවා ‘මේ මෙව්වර

අමාරුවෙන් පලංචියක් හැඳුවා, මේකමයි මට ප්‍රයෝජනවත් වුණේ මේ ගේ හදගන්න. ඉතින් අපරාදෙ නේ මේ පලංචියට නිකම් කෘතගුණ සැලකීමක් වශයෙන් ඔන්න ඔහෙ පලංචියක් තියෙද්දෙන්. දැන් මෙහෙම කළොත් මොකද වෙන්නේ? ඔන්න ඔය වගේ තමයි දැන් අපි කායානුපස්සනාව පාවිච්චි කළා. ඒ හරහා හිත දැන් නිදහස් වුණා. හැබැයි ඉතින් අපිට නිකම් මොකක්දෝ මොකක්දෝ වගේ අර අරමුණ අතහැරල දන්න. පලංචිය ගලවලා දන්න අපිට හිතෙන්නෙ නෑ. ඔන්න ඔතන තමයි අපිට වරදින්නේ. එහෙම නම් අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ පලංචිය ප්‍රයෝජනවත් වුණා, පලංචියේ ප්‍රයෝජනය ගත්තා. හැබැයි දැන් ඊට වඩා වටිනා තැනක් හැදිලා තියෙන්නේ, ඊට වඩා බොහොම සුබෝපභෝගී තැනක්, ආරක්ෂිත තැනක් හැදිලා තියෙන්නේ. එහෙම නම් දැන්, පලංචියේ පදිංචි වෙන්නේ නැතුව පලංචිය ගලවලා දලා අර හදගත්ත ගෙදරට යන්නයි තියෙන්නේ. හදගත්ත ගේ දැන් තහවුරු කරගන්නවා. ඒක ශක්තිමත් කරගන්නවා.

අන්න එබඳු ක්‍රියාවක් තමයි මෙතනත් වෙන්නේ. ඒ නිසා කායානුපස්සනාව හරහා කයත් අතහැරෙන තැනක්, කයත් අල්ලගන්නෙ නැති තැනක්, වේදනානුපස්සනාව හරහා වේදනාවත් අල්ලන්නෙ නැති තැනක්, චිත්තානුපස්සනාව හරහා හිතේ පහළ වෙන එබඳු ඇලිච්චි බැඳිච්චි සිතුවිලිවත් අල්ලන්නෙ නැති තැනක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්න්නේ. මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්න දහමේ මහ පුදුමාකාර සුන්දරත්වයක් තියෙනවා. පටන්ගන්නේ එක තැනකින්, හැබැයි ඒකෙ ප්‍රතිඵලේ තව තැනක්. ඒ ප්‍රතිඵලය ගන්න විදිහක් නෑ, ප්‍රතිඵලය තුළ ජීවත් වෙන්න විදිහක් නෑ, ඒ ප්‍රතිඵලයට පැමිණෙන්න උපයෝගී වෙච්ච දේම අතහැරලා දන තාක්.

අපි පින්වත්නි, ඉනිමගක නගිනකොට ඉනිමගේ ඊළඟ පියවරට යන්න විදිහක් නෑ අපිටම ඒ පියවරට එන්න උපයෝගී වෙච්ච කලින් පියවර අතහැරලා දන තාක්. ඊළඟ පියවරට යන්න විදිහක් නෑ මේ දැන් අල්ලගෙන ඉන්න එක අතහැරියේ නැත්නම්. ඔන්න ඔය වගේ ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් තමයි අපිට මේ භාවනාවේ තියෙන්නේ. ඊළඟ ඊළඟ පියවරවලට යන්න නම් දැන් මේ පියවර

අතහැර අතහැර තමයි යන්න තියෙන්නේ. හැබැයි ඒ අතහරින්නත් අපිට උවමනා වෙලාවට බෑ. ඒක අතහැරෙන බව තමන් තේරුම්ගන්න ඕනෑ. දැන් අලුත් තැනක් ඔන්න හම්බ වුණා, අලුත් ස්වභාවයකට හිත පත් වුණා, “මේක අර කලින් එකට වඩා හොඳයි. කලින් එකට වඩා මේකෙ ඇලිච්චි ගතිය අඩුයි, කලින් එකට වඩා මේකෙ නුවණ මත පිහිටපු ස්වභාවයක් තියෙනවා, මෝහය අඩු ගතියක් තියෙනවා” කියලා තේරුම් අරගෙන තමයි අර කලින් ඒ සඳහා උපයෝගී කරගත්ත දේම අතහැරලා දන්න වෙන්නේ. මෙන්න මෙබඳු ස්වභාවයක් තමයි තියෙන්නේ.

එතකොට එබඳු තත්ත්වයක් මත, ඒ මොකක්වත් අල්ලපු නැති තත්ත්වයක් මත පිහිටලා කටයුතු කරන්න තමයි මේ ගාථාවේ උපදෙස් දෙන්නේ. එබඳු තත්ත්වයක් විස්තර කරන ආකාරය තමයි මේ ගාථාවේ “අසංහීරං අසංඛකුපං” කියලා කියන්නේ. සතිපට්ඨානයේ ‘අනිස්සිතයි’ කියලා කියන එකම මෙතෙන්නදී “අසංහීරං අසංඛකුපං” කියන වචන දෙකකින් විස්තර කරලා තියෙනවා. මෙතෙන්නදී අපි ඇහින් දකින රූපවලට, කනින් අහන ශබ්දවලට, නාසයෙන් දූනෙන ගඳ සුවඳවලට, දිවෙන් දූනෙන රසවලට, කයට දූනෙන ස්පර්ශවලට, හිතට එන අරමුණුවලට ඇදිලා යන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි ඒක එක්ක ගැටෙන්න යන්නෙත් නෑ. එබඳු අර්ථයකින් මේක විස්තර කරලා තියෙනවා. ඉතින් එබඳු තත්ත්වයක් හිතේ ඇති කරගන්න තමයි අර මං කිව්වා වගේ ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් තියෙන්නේ. ඒ ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවේ යනකොටයි මෙබඳු හැකියාවක් අපේ හිතේ හටගන්නේ.

මේ ගාථාවේ ඊළඟට කියන්නේ මොකක්ද “තං විද්වා මනුඤ්ඤාසෙ”. මේ හැකියාව හඳුනාගන්න වෙනවා ප්‍රඥවන්තව; නුවණක්කාර විදිහට. හඳුනාගෙන අන්න ඒක මත පිහිටලා තමයි තව තව ඉස්සරහට යන්න තියෙන්නේ. ඉතින් මේ පාර සුද්ධ කරගෙන, මේ කමටහන පිරිසිදු කරගෙන යන්න පුළුවන් නම් අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ පාර කියලා තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ පාරෙ යනකොට ඒ ඒ සලකුණු අපි හඳුනාගන්නෙ නැත්නම්, අපි අතරමං වෙනවා. අපිට සිතියම් පොතක් හම්බ වෙලා ඒක හොඳට අධ්‍යයනය කරල

තියෙනවා නම්, අන්න අපි ප්‍රායෝගිකව ඒ සිතියමේ තියන විදිහට ඇත්තටම පාලන යනකොට, සමහර වෙලාවට මේ සිතියමේ කියලා තියෙන සලකුණු නෙවෙයි එතන තියෙන්නේ. අපි හිතමු සිතියමේ තියෙන්නේ වෛත්‍යයක් ඇදලා. ඒ වුණාට එතන ගිහිල්ලා බැලුවහම ජේන්නේ තාප්පයක්. බැලුවහම ඉතින් තාප්පෙ ඇතුළේ වෛත්‍යයක් තියෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ මේ සිතියමේ තියෙන දේ ප්‍රායෝගිකව හඳුනාගන්න අපි දක්ෂ වෙන්න වෙනවා. සමහර විට පොඩ්ඩක් ඉන් එහාට ගිය කෙනෙක්ගෙන් අහන්න වෙනවා.

අන්න ඒ විදිහට අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ බුදුරජාණන් වහන්සේ හැකි තාක් මේ දේවල් පැහැදිලි කරලා තියෙනවා, හැකි තාක් මේ දේවල් සරල කරලා විස්තර කරලා තියෙනවා. ඉතින් අපිත් ඒ පාලන ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙනකොට ඒ බුද්ධ වචනට මේක කොහොමද සංසන්දනය කරගන්නේ, ගලපාගන්නේ, මේ ඉන්න තැන කොහොමද මං හඳුනාගන්නේ කියලා අපි පොඩ්ඩක් විමසලා බලන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඒකයි සුතමය ඥානයක්, ධර්ම සාකච්ඡාවක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒවත් යොදාගෙන තමයි අපිට සැක හැරගෙන මේ පාලන දිගට යන්න සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාටම අද දින ධර්ම දේශනාවක් යම් මග පෙන්වීමක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තේරුවන් සරණයි.

3 | මැදුම් පිළිවෙතක්

නමො තසු භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසු

අතීතං නානවාගමෙයා නප්පට්ඨකෙඛි අනාගතං
යදතීතං පභීතං තං අප්පත්තඤ්ච අනාගතං

පච්චුප්පන්නඤ්ච යො ධම්මං තස්ස තස්ස විපසස්භි
අසංභීරං අසඛකුප්පං තං විද්වා මනුබ්බුහයෙ

අජේෂච කිච්චං ආතප්පං කො ජඤ්ඤ මරණං සුවෙ
න හි නො සඛගරං තෙන මහාසෙනෙන මච්චනා ති

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි නිස්සරණ වනයේ පවත්වන 223 වන භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාව වශයෙන් තියාගත්තේ හද්දේකරත්ත සූත්‍රය. හද්දේකරත්ත සූත්‍ර හතරක් එක ළඟ පෙළගස්වලා තියෙනවා මජ්ඣිම නිකායේ උපරිපණ්ණාසකයේ. ඒවා අතුරින් තුන්වන සූත්‍රය තමයි අපි මෙතෙක්දී පාදක කරගත්තේ. මේකට පොතේ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ මහා කච්චාන හද්දේකරත්ත සූත්‍රය කියලා. මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ තමයි මේ සඳහන් කරන හද්දේකරත්ත සූත්‍රය විස්තර කරලා දෙන්නේ.

නැවතත් නිදන කථාව මතක් කරගත්තොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේත් මහා සංඝයා වහන්සේලාත් එක්තරා අවස්ථාවකදී රජගහ

නුවර තපෝද්‍රවනයේ වැඩ වාසය කරනවා. ඒ ප්‍රදේශය ප්‍රසිද්ධයි උණු වතුර ලිංවලට; උණු වතුර තියෙන පොකුණුවලට. ඉතින් එක්තරා අවස්ථාවකදී සමිද්ධි කියන ස්වාමීන් වහන්සේ උදෑසනම යනවා උණු වතුර පැන් පහසු වෙන්න. ගිහිල්ලා උන්වහන්සේ ඇඟපත සෝදගෙන, ඊළඟට මඳක් විවේක ගන්නකොට එතෙන්ට පැමිණෙනවා දේවතා දුවක්. පැමිණිලා ඇය ප්‍රශ්න කීපයක් අහනවා. ඇය අහන්නේ හද්දේකරත්ත භික්ෂුවගේ උද්දේසය සහ විභංගය දන්නවාද කියලා. ඉතින් මේ ස්වාමීන් වහන්සේ දැනගෙන හිටියේ නෑ. ඇයත් දැනගෙන හිටියේ නෑ. හැබැයි අහල තිබුණා මෙන්න මෙහෙම එකක් තියෙනවා කියලා. ඉතින් ඒකයි මේ දේවතා දුව සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් විමසන්නේ. ඊළඟට අහනවා මේ ගාථා දන්නවාද කියලා. ඒත් ඉතින් සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ දන්නෙ නෑ; අර්ථය දන්නෙත් නෑ. ඒ පාර මේ දේවතා දුව සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේට උපකාර කරන විදියට යම් අනුග්‍රහයක් කරන විදියට, මේ ස්වාමීන් වහන්සේව උනන්දු කරනවා "මේ හද්දේකරත්ත උද්දේසය සහ විභංගය ඉගෙනගන්න, මේ ගාථා ඉගෙනගන්න, මේකෙ සාරාංශය ඉගෙනගන්න, මේකෙ විග්‍රහය විස්තර විභාගය ඉගෙනගන්න, මේක හොඳට දරාගෙන ඒ අනුව හැසිරෙන්න" කියලා. "මොකද මේක භික්ෂු ජීවිතේට යෝග්‍යවචර ජීවිතේට ඉතාම වටිනවා" කියලා ඉගියක් දීලා ඇය අතුරුදහන් වෙනවා.

ඊළඟට, එද සවසේ යාමයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටින දම් සබා මණ්ඩපයේදී සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ මේ තමන් අත්දකපු සිද්ධිය හෙළි කරනවා. හෙළි කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේට ආරාධනා කරනවා "අප සියලුදෙනා කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මේ හද්දේකරත්ත උද්දේසය සහ විභංගය දේශනා කරන්න" කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මීට අදාළව ගාථා හතරක් - ඒ කියන්නේ උද්දේසය පමණක් ප්‍රකාශ කරලා ආසනයෙන් නැගිටලා තමන්වහන්සේ වැඩ වසන කුටියට වැඩම කරනවා. දැන් භික්ෂූන් වහන්සේලාත් සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේත් මඳක් අපහසුතාවකට පත් වෙනවා. මොකද, මේකෙ තේරුම හරියට දන්නේ නැති නිසා. පස්සේ ගිහිල්ලා ආරාධනා කරනවා මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේට මේක විස්තර කරලා

දෙන්න කියලා. එතකොට ඒ රහතන් වහන්සේ තමයි ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ ඇවිටිල්ල නිසා නැවත නැවත ඉල්ලීම් කරපු නිසා විස්තර කරලා දෙන්නේ.

එතකොට අපි වුවටක් මේකෙ ගාථා මතක් කරගත්තොත්, මුල් ගාථාවෙ එනවා “අතීතං නානවාගමෙය්‍ය නප්පටිකඛේධි අනාගතං - යදතීතං පහීනං තං අප්පත්තඤ්ච අනාගතං” අතීතය ලුහුබැඳගෙන යන්න එපා; අනාගතය සම්බන්ධයෙන් කෙළවරක් නැති අපේක්ෂා, ප්‍රාර්ථනා තියාගන්නත් එපා. මොකද “යදතීතං පහීනං තං” අතීතය වෙලා අවසානයයි. ඒක ප්‍රභාණය වුණා. “අප්පත්තඤ්ච අනාගතං” අනාගතය තාම පැමිණියේ නෑ. එතකොට මේ වෙච්ච අතීතය අපිට හදගන්න විදිහකුත් නෑ. නොපැමිණි අනාගතය ගැන අපිට දැන් මොකවත් කරන්නත් බෑ. ඉතින් අපි මේ කාලය අපතේ යැවීමක් කරන්නේ. මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ නෑ අපිට අතීත දේවල්වලින් ඉගෙනගන්න බැහැ, නැත්නම් අපිට වර්තමානයේදී අතීතය ටිකක් විමසල බලලා යම් නිවැරදි තීරණයක් ගන්න බැහැයි කියලා. ඒ වෙනුවට අතීතෙට අහු වෙලා, අතීතේ අපි ලබපු යම් ආස්වාදයක් මුල් කරගෙන, අපි විඳපු යම් අත්දැකීමක් මුල් කරගෙන අතීතය තුළ අතරමං වීමක්, කෙලෙස් හරහා අතීතය ඇදගැනීමක්, අතීතය තුළ ජීවත් වීමක් තමයි මෙතෙන්දී මේ දුරු කරගන්න කියලා කියන්නේ. එහෙම නැතුව කිසි සේත්ම අතීතය සම්පූර්ණයෙන් අමතක කරලා මතකය කියන එක පැත්තකටම දලා යන ගමනක් නෙවෙයි මේක. මතකයෙන් ප්‍රයෝජනය ගන්න පුළුවන්, අතීතයෙන් ඉතිහාසයෙන් මේ හැම දේකින්ම ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවන්. හැබැයි යෝගාවචරයෙක් දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ ඒකෙ වහලෙක් නොවී ඉන්න. අතීතය තුළම සැරිසරමින් ගත කරන්නෙ නැතුව ඉන්න. ප්‍රයෝජනය සලකලා අතීතයෙන් ඉගෙනගත්තාට වැරද්දක් නෑ.

ඒ වගේමයි අනාගතය සම්බන්ධයෙනුත් අපි කෙළවරක් නැති සිහින මවමවා, බලාපොරොත්තු තබතබා, අපේක්ෂා ඔස්සේ දුවමින්, සම්පූර්ණයෙන්ම අනාගත ලෝකයක, අනාගත සිහිනයක, මනාකල්පිතයක ජීවත් වෙන්න ගත්තොත්, අපිට සම්පූර්ණයෙන්ම මේ

ප්‍රකෘතිය අහිමි වෙලා යනවා. ඉතින් ඒ නිසා, මෙතෙන්දී අදහස් වෙන්නේ අපිට අවශ්‍ය වෙලාවට ඕනෑ නම් සැලසුම් හදන්න පුළුවන්, අවශ්‍ය වෙලාවට අනාගතය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි දුර දක්නා නුවණක් ඇතුව තීරණයක් ගන්න පුළුවන්. ඒකෙ වැරද්දක් නැහැ. හැබැයි දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ ඒ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් හිතේ මතු වෙන විවිධාකාර සිතුවිලිවල වහලෙක් නොවී ඉන්න. ඒකටම ඉඩ හැරලා, තමන් ඒකටම නතු වෙලා, ඒක තුළ අතරමං නොවී ඉන්න කෙනෙක් දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ.

ඒකයි එදත් අපි අර මතක් කරගත්ත විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ යම් කිසි කෙනෙක්ගේ හිතේ පහළ වෙන සිතුවිලි සම්බන්ධයෙන් - අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවා විතර්ක කියලා - ඒ විතර්ක සම්බන්ධයෙන් හොඳ වශීතාවක් තියෙනවා නම්, තමන්ට ඕනෑ ඕනෑ විදිහට ඒවා හසුරුවන්න පුළුවන් නම්, ඒ හැසිරවීමේ කුසලතාව බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විදිහට විස්තර කරනවා. යම් වෙලාවක යම් විතර්කයක් කරන්න අවශ්‍ය නම්, යම් වෙලාවක යම් සිතුවිල්ලක් සිතන්න අවශ්‍ය නම්, අන්න එයාට ඒක හිතන්නත් පුළුවන්. ඒ වගේමයි යම් වෙලාවක හිතන්නෙ නැතුව ඉන්න ඕනෑ නම්, විතර්ක සමනය කරල ඉන්න ඕනෑ නම්, එයාට විතර්ක සමනය කරල ඉන්නත් පුළුවන්. එතකොට මේ හිතීමේ කුසලතාව තනිකරම මෙයාගේ අතේ මෙයාගේ පාලනය යටතේ තමයි තියෙන්නේ. එතකොට හිතේ මතු වෙන කෙලෙස් මෙයාව ඇදගෙන යන්නේ නෑ. මෙයාව ප්‍රපංච ලෝකයක, සිහින ලෝකයක අතරමං කරන්නේ නෑ. මොකද මෙයාට පුළුවන් ඕනෑ වෙලාවක සිතීම නවත්තලා දන්න. ඕනෑ වෙලාවක හිතන්නෙ නැතුව ඉන්නත් පුළුවන්. ඕනෑ නම් හිතන්නත් පුළුවන්. මෙන්න මෙබඳු වශීතාවක් තමයි විශේෂයෙන්ම මේ විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රයේ අවසාන වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ.¹ ඒ කියන්නේ, අතීතය සම්බන්ධයෙන් කැමති නම් හිතන්න පුළුවන්. කැමති නම්

¹ අයං චුළුති, භික්ඛවෙ, භික්ඛු වසී විතකකපරියායපථෙසු. යං විතකකං ආකඛ්ඛිස්සති තං විතකකං විතකෙකස්සති, යං විතකකං නාකඛ්ඛිස්සති න තං විතකකං විතකෙකස්සති. - මජ්ඣිම නිකාය, විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය

නොහිතා ඉන්නන් පුළුවන්. අනාගතය සම්බන්ධයෙන් අවශ්‍ය නම් හිතන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය නැත්නම් නොහිතා ඉන්නන් පුළුවන්. මෙන්න මෙබඳු වශීයාවක් තමයි පුහුණු කරගන්න තියෙන්නේ.

ඊළඟට, දෙවෙනි ගාථාවේ දක්වනවා “පවුළුපහනකැව යො ධම්මං තඤ්ඤා විපසංසිති - අසංහීරං අසංඛකුප්පං තං විද්වා මනුබ්බුතයෙ”. දැන් අසංහීරං අසංඛකුප්පං කියන වචන දෙක මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ විස්තර කරලා දෙනවා. ‘සංහීරති’ කියලා කියන්නේ මොකක් හෝ අරමුණක් කෙරෙහි ඇදගැනීමක්. රූපයක් දිහා බලනකොට ඒ රූපයේ තියෙන මනබන්ධනීය ස්වභාවය නිසා, ඒකෙ තියෙන දැකුම්කල ස්වභාවය නිසා සමහර විට අපේ හිත බැඳෙනවා එතෙන්නට. අපේ හිත නිකම්ම ඒකට ඇදීලා යනවා. අන්න එතන තියෙනවා ඇදගැනීමක්. ඒ වගේමයි බොහොම ලස්සන මිහිරි සද්දයක් ඇහෙනකොට නොදැනුවත්වම අපේ හිත එතනට යනවා. එතෙන්නට ඇදගැනීමක් තියෙනවා. අපේ නාසයෙන් හොඳ සුවඳක් ආසාදනය කරනකොට දන්නෙම නැතුව ඒ පැත්තටම අපේ හිත නැඹුරු වෙනවා, ඇදීලා යනවා. දිවෙන් රසක් බලනකොට ඒ රසය තුළට අපේ හිත ඇදීලා යනවා. ඒ වගේමයි, කයෙන් හොඳ සුවයක් පහසක් භුක්ති විඳිනකොට ඒ තුළම අපි නිමග්න වෙනවා. ඒකටම ඇදීලා යනවා. ඒ වගේමයි, හිතේ මොකක් හරි අපි කැමති දෙයක් නොදැනුවත්වම හිතනකොට ඒ තුළම අපි ජීවත් වෙනවා. ඒ පැත්තටම ඇදීලා යනවා. මේකට කියනවා සංහීරති කියලා. ‘අසංහීරති’ කියල කියන්නේ මේ විඳිනට ඇදීලා යන්නේ නැති ගතියක්. හිතේ තියෙනවා එක්තරා අන්දමකින් ස්ථාවරත්වයක්, නොසෙල්වෙන ගතියක්. තණ්හාවක් හරහා ඇදීල යන්නෙ නැති ගතියක්. ලෝභය හරහා ඇදෙන්නෙ නැති ගතියක්. ලෝභයක් ජනනය කරන්න පුළුවන් අරමුණු තිබුණාට, තමන් කැමතියි කියල හිතන අරමුණු එළියෙ තිබුණාට, ඒවාට ඇදෙන්නෙ නැති ගතියක් ‘අසංහීරති’ කියන එකෙන් විස්තර වෙනවා.

‘අසංඛකුප්පං’ කියන එක - සාමාන්‍යයෙන් අපි අකමැති දේකට හිත ගැටෙනවා, කුපිත වෙනවා, කම්පා වෙනවා. අන්න එබඳු කම්පා

වීමක්, කුපිත වීමක්, ගැටීමක් නොකර සිටීමක්, කිසිම දේකින් කම්පා නොවෙන ගතියක්, අකම්පිත ස්වභාවයක්. එතකොට ඉෂ්ටාරම්මණ විෂයෙහි - ඒ කියන්නේ තමන් කැමති අරමුණු විෂයෙහි - ඇදිලා යන්නෙන් නැති, තමන් අකමැති අරමුණු කෙරෙහි ගැටෙන්නේ කුපිත වෙන්නේ කම්පා වෙන්නෙන් නැති මෙන්න මේ ආකාරයේ ඉතාම සුක්ෂ්ම සමබරතාවක් තමයි මෙතනින් අදහස් වෙන්නේ. එතකොට මෙබඳු සමබරතාවක් අපිට හිතලා ගන්න හරි අමාරුයි. මේ විදිහේ සමබරතාවක් අපි බණ අහලා පොත් පත් බලලා සුතමය ඥානයකින් විතරක් අපේ හිතේ හදගන්න සමහර විට පුළුවන් වේවි කෙටි කාලයකට. නමුත් අල්ලා හිටින, හොඳට කාලයක් පැලපදියම් වෙන, අපිටම උරුම වෙච්ච, එබඳු සමබරතාවක් හදනවා කියන එක සුතමය ඥානයකින් විතරක් කරන්න බෑ.

අන්න එවැනි සමබරතාවක් හදගන්න ආකාරය තමයි මේ ගාථාවේ පළවෙනි පදයෙන් කියවෙන්නේ. “පච්චුසානඤ්ච යො ධම්මං තඤ්ඤා විපසෙසා” විපසේසනාවක් හරහා, ප්‍රඥාව දියුණු වෙන ක්‍රමවේදයක් හරහා තමයි එතකොට මේ දෙවෙනි පදයෙන් කියවෙන ඒ ඉතාම සුන්දර සමබරතාවක් හිතේ ඇති කරගැනීම සඳහා කෙනෙකුට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ. එතකොට මේ “පච්චුසානඤ්ච යො ධම්මං” මේ වර්තමාන වශයෙන්, ප්‍රත්‍යයෝග්‍යත්වයෙන් වශයෙන්, ඒ කියන්නේ වර්තමානයක් කියලා ගන්නකොට, මොහොතක් මොහොතක් පාසා එතන එතන විවිධාකාර හේතු සකස් වීම නිසා දේවල් හටගන්නවා. හැබැයි ඒ හේතු නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වෙනවා. ඒ හේතු ස්ථිර හේතු නෙවෙයි, නිත්‍ය හේතු නෙවෙයි. ඉතින් ඒ නිසාම ඒ අනිත්‍ය වූ හේතුවලින් හටගන්නා ඵලයනුත් අනිත්‍යයි. ඒවත් නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වෙලා යනවා. මෙන්න මේ වගේ මොහොතක් මොහොතක් පාසා විවිධාකාර හේතු සකස් වීම හරහා වර්තමාන වශයෙන් අපි හඳුන්වන ඒ ඒ මොහොතේ සිද්ධ වෙන මේ ක්‍රියාකාරිත්වය තමයි අපිට තේරුම්ගන්න වෙන්නේ. අන්න ඒක තේරුම්ගන්න තමයි අපි පොඩ්ඩක් උත්සාහවත් වෙන්නේ භාවනාවකදී. ඉතින් එබඳු ක්‍රියාකාරිත්වයක් තේරුම්ගන්න නම් අපිට අනිත්‍ය පැත්තකට දන්න වෙනවා. අනාගතය පැත්තකට දන්න

වෙනවා. වර්තමානයට හිත ගන්න වෙනවා. ඉතින් වර්තමානයට හිත ගන්න අපි සැහෙනන ප්‍රයත්නයක් දරනවා, විවිධාකාර අභ්‍යාසවල යෙදෙනවා. එහෙම කරලා තමයි වර්තමානට හිත ගන්නේ. ඉතින් ඒ දරන ප්‍රයත්න පුළුවන් තරම් හිත සංසිද්වන, හිත කෙලෙසුන්ගෙන් අඩු කරන ප්‍රයත්න. හිත අර වගේ ඇදෙන්නෙන් නැති, බැදෙන්නෙන් නැති, කුපිත වෙන්නෙන් නැති විදියටම හදගෙන යන ක්‍රම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා භාවනා කමටහන් වශයෙන් ලැබෙන්නේ හුඟාක් වෙලාවට බොහොම උදසීන සරල අරමුණු. අපේ හිත එබඳු අරමුණු කිසි සේත්ම අගය කරන්නේ නෑ. අපේ හිත කැමතියි කොහේ හරි කුපිත වෙලා ඉන්න, ගැටී ගැටී ඉන්න, කෙනෙක්ව මැන මැන ඉන්න. නැත්නම් තව කෙනෙකුට ළං වෙලා ඉන්න, කෙනෙක්ව අගය කර කර ඉන්න, කෙනෙක් කෙරෙහි බැඳීගෙන ඉන්න. එහෙම නැත්නම් අපි ගැනම මාන්නයක් ඇති කරගෙන ඉන්න. එහෙමත් නැත්නම් තවත් කෙනෙක් ගැන ඊර්ෂ්‍යාවක් ඇති කරගෙන ඉන්න. මේ වගේ පුදුමාකාර විදිහට විෂම විදිහට තමයි අපේ හිත හැසිරෙන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ. මේක මේ අද ඊයේ අපිට ආපු පුරුද්දක් නෙවෙයි. කල්ප ගණන් තිස්සේ ඔය විදියටම කෙලෙස් හරිතවම තමයි අපි ජීවත් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් එබඳු කෙලෙසුන්ටම නතු වෙච්ච හිතක් තමයි අපි දැන් මේ බුද්ධ කාලයක් සම්මුඛ වෙච්ච වෙලාවේදී, බුද්ධෝත්පාද කාලයක අපිට උපදින්න වාසනාව ලැබිච්ච වෙලාවේදී, අපි දැන් මේ පොඩ්ඩක් උත්සාහවත් වෙන්නේ මෙන්න මේ කාර්යය සිද්ධ කරගන්න.

එතකොට කෙනෙක් විපස්සනාවක් වඩනවා නම්, එයාට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන හැකියාව පොඩ්ඩක් දියුණු කරගන්න වෙනවා. විපස්සනාවක් වඩන්න නම් හිතේ යම් ඒකාග්‍රතාවක් යම් මධ්‍යස්ථ භාවයක් අවශ්‍යයි. යම් පමණක විර්යයක් අවශ්‍යයි, ශ්‍රද්ධාවක් අවශ්‍යයි. ඉතින් මෙබඳු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් - ශ්‍රද්ධාවක්, විර්යයක්, සතියක්, සමාධියක්, ප්‍රඥවක්, හොඳට කුළුගැන්වෙච්ච මනසකින් තමයි මේ කාර්යය හොඳට සාර්ථක වෙන්නේ. මේ දේවල් ඇත්තටම වර්ධනය වෙමින් යන ගමනක් තමයි අපිට තියෙන්නේ.

යෝගාවචරයෙක් වශයෙන් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ, අපි හිතමු අවුරුදු කීපයකට කලින් නම් අපි භාවනාව පටන්ගත්තේ, එද තිබුණු මට්ටම නෙවෙයි දැන් අපේ හිතේ තියෙන ඒ දියුණු කළ යුතු ගුණ ධර්මයන්ගේ මට්ටම. ඒක අපි මාසයක් භාවනා කරද්දී තව ටිකක් වර්ධනය වෙනවා. තවත් මාසයක් භාවනා කරද්දී තවත් ටිකක් වර්ධනය වෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ මේ බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් ටික ටික ක්‍රමානුකූලව මේ යෙදෙන අභ්‍යාස හරහා වර්ධනය වෙව් සමබර වෙව් යන ගමනක් තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට එබඳු ගමනක් පටන්ගෙන, එබඳු ගමනක යෙදෙමින් අපේ සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවත් විය යුතුයි. ඒ උත්සාහයේ පුළුවන් තරම් යෙදෙන ආකාරය අපි විමසන්න අවශ්‍යයි. ඔය සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්හිම බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ මේ ගැනමයි. මේ කය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්, ඒ වගේමයි වේදනාව පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් මේ කටයුත්ත කරගන්න. ඒ වගේමයි, අපි යම් පමණකට හිත දියුණු කරගත්තාට පස්සේ, මේ කියන කුසලතා දියුණු කරගත්තාට පස්සේ, හිතම පවා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් අපේ හිත තව දුරටත් දියුණු කරගන්න.

අපි එද ටිකක් කතා කලා කොහොමද ධාතු මනසිකාරයකින් මේ තත්ත්වය දියුණු කරගන්නේ කියලා. ඉතින් අපි වේදනානුපස්සනාව පොඩ්ඩක් ආයෙත් මතක් කරගත්තොත්, දැන් කෙනෙක් හිතේ යම් එකඟතාවක් - අපි හිතමු ආනාපාන සතියකින්, පිම්බීම හැකිලීම භාවනාවකින් වගේ දේකින් - දියුණු කරගෙන ඊට පස්සේ කයේ නිරායාසයෙන් පහළ වෙන යම් යම් වේදනා ස්වභාවයන්ට හිත යොමු කරන්න පුළුවන්. ඒවා යම් යම් හේතු නිසා පහළ වෙනවා. ඒ පහළ වෙන අවස්ථාවලදී අපි අපේ එකඟ වෙච්ච හිත ඒ ඒ තැනට යොමු කරනවා. යොමු කරලා අපි ඒක ටිකක් ලං වෙලා බලන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඒක හොඳට විමසන්නත් මෙතන තියෙන ක්‍රියාකාරීත්වය තේරුම්ගන්නත් අපි උත්සාහවත් වෙනවා. එතකොට මේ වේදනාවේ කලින් නොදකපු විස්තරයක්, හැසිරීමක් අපිට තේරෙන්න ගන්නවා; නැත්නම් වේදනාවේ තියෙන විවිධාකාර ස්වභාව හැඩතල අපිට තේරෙන්න ගන්නවා. මොකද අපි

නැවත නැවත වේදනාව නිරීක්ෂණය කරනවා. ඒ කියන්නේ එකක්, දෙකක්, තුනක් නෙවෙයි සියදහස් වාරයක් මේ නානා ප්‍රකාර වේදනා මුණගැහෙනකොට මතු වෙනකොට අපි ඒවා හොඳට නිරීක්ෂණය කරනවා.

වේදනාවේ සාමාන්‍යයෙන් ස්වභාව කීපයක් තියෙනවා සැප වේදනා, දුක් වේදනා, නොදුක් නොසුව වේදනා වශයෙන්. ඉතින් මේ හැම එකක්ම අපි බොහොම මධ්‍යස්ථව ඉඳගෙන නිරීක්ෂණය කරනවා. මෙහෙම කරන්න කරන්න අපිට ඔන්න ටික ටික වේදනාවේ යථා ස්වභාවය වැටහෙන්න ගන්නවා. අපි මේක 'මගේ' කියල අල්ලාගෙන හිටියට, 'මේවා වැඩ කරන්නේ ඒගොල්ලන්ටම උවමනා විදිහටයි' කියල තේරෙන්න ගන්නවා. 'මේවා මේ මට ඕනෑ කාලයක් පවත්වාගන්න බැහැ නේද' කියලා තේරෙන්න ගන්නවා. ඊළඟට, 'මේවා බොහොම සුළු කාල පරිච්ඡේදයයි තියෙන්නේ' කියලා තේරෙන්න ගන්නවා. 'මට පාලනයක් නැහැයි' කියලා තේරෙන්න ගන්නවා. මේවා කොතැනද ඊළඟට හටගන්නේ කියන කාරණේ ගැනවත් තමන්ට පාලනයක් නැති බව තේරෙන්න ගන්නවා. ඊළඟට අපි හිතමු මේ වේදනාවල හේතු මොනවාද? ඒවාක් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපි විමසලා බලනකොට තේරෙන්න ගන්නවා. ඉතින් මේක මේ දවසින් දෙකකින් වෙන එකක් නෙවෙයි. ප්‍රායෝගිකව අපි මේ තුළ යෙදෙන්න යෙදෙන්න සිද්ධ වෙන පරිවර්තනයක්; එක අතකින් ප්‍රඥාව මුහුකුරා යාමක්, දියුණු වී යාමක්.

මෙබඳු ක්‍රමවේදයකට අනුව යෝගාවචරයෙක් වේදනාවක් නිරීක්ෂණය කරන්න කරන්න එයාට දැන් හෙළි වෙනවා මේ වේදනාවේ ස්වභාවය. එයා හඳුනාගන්නවා මෙයා වැඩ කරන්නේ මෙන්න මේ මේ විදිහට, මේ මේ හේතු ඉදිරිපත් වෙනවා, මේ මේ විදිහට වැඩ කරනවා කියලා. ඉතින් මෙහෙම බලන්න ගියාම මෙයාට තේරෙනවා මෙතන මේ කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, දෙවියෙක්, බ්‍රහ්මයෙක් කරන දෙයක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. මේ විවිධ ස්පර්ශ නිසා විවිධ වේදනා හටගන්නවා. මේ ස්පර්ශත් අනිත්‍යයි, වහා ඇති වෙලා නැති වෙලා යනසුළුයි; ඒවා නිසා හටගන්නා වූ වේදනාවලත් බොහොම ඉක්මනට ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. මේ අනිත්‍ය

ලක්ෂණය එයා මුලින් හඳුනාගන්නවා. එතකොට එබඳු නිරන්තරයෙන්ම ඇති වීම් නැති වීම් දෙකෙන් පෙළෙන ගතියක්, දුකක්, නැත්නම් විපරිණාමයක් මෙතන තියෙනවා කියලත් එයා තේරුම්ගන්නවා. ඒ වගේම, මේ කිසිම දෙයක් මට පාලනය කරන්න බෑ. ඒ ඒ හේතු අනුව තමයි මේක ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කියලා තමන්ගේ පාලනයෙන් තොරව හුදු හේතු එල දහමක් මත පදනම් වෙලා මේක සිද්ධ වෙන ආකාරයත් එයා තේරුම්ගන්නවා.

ඉතින් මේ විදියට ගැඹුරකින්, ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් බොහොම ගැඹුරකින්, මෙන්ම මේ විදිහට නිරීක්ෂණය හරහා හිතේ ඇති වෙන ප්‍රඥාව මුල් වෙනවා මේ අරමුණ පවා හිතීන් දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඇත් වෙන්න. මේ වෙනකොට පින්වත්නි, අපි අතීතය ඇත් කරලා තියෙන්නේ. අනාගතයත් ඇත් කරලා තියෙන්නේ. වර්තමාන වශයෙන් මේ පැන නගින අරමුණක් විතරයි දැන් හිතට දීලා තියෙන්නේ කටයුතු කරන්න, හොඳට නිරීක්ෂණය කරන්න. අන්ත දෙකක් අතහැරලා මැද තියෙන වර්තමානයේ තමයි දැන් කටයුතු සිද්ධ වෙන්නේ. එතන එතන දැන් දේවල් හටගන්නවා, ඒ ඒ දේවල් ඒ ඒ මොහොතෙදී තේරුම්ගනිමින් කටයුතු කරනවා. දැන් මෙහෙම කරද්දී මොකද වෙන්නේ? හිතේ එක්තරා අන්දමක පරිවර්තනයක් සිද්ධ වෙනවා. දැන් ටික ටික මේ අරමුණ ඇතට ඇතට යන ගතියක්, අරමුණේ තිබ්විච හැඩතල මැකී යන ගතියක්, අරමුණේ තිබ්විච රේඛා මැකී යන ගතියක්, අරමුණ බොඳ වෙලා, දිය වෙලා යනවා වගේ ගතියක්, 'මේ කොයි වේදනාවත් ආවාම ඒගොල්ලොම යනවා නේද' කියලා වගේ හැඟීමක්, 'මට මේක පාලනය කරන්න බැහැ නේද' කියලා හැඟීමක්, 'සැප වේදනාවක් වේවා, දුක් වේදනාවක් වේවා, නොදුක් නොසුව වේදනාවක් වේවා මේ කොයි වේදනාවත් කටයුතු කරන්නේ එකම ආකාරයට නේද' කියලා හැඟීමක්, අවබෝධයක් මේ යෝගාවචරයාගේ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන්.

මෙහෙම ඇති වුණා නම් මෙයාට මේක දැන් එපා වෙනවා. මොකද "මේක මේ මගේ කියලා හිතාගෙන ඉඳලා වැඩකුත් නෑ. මේගොල්ලො වැඩ කරන්නේ ඒගොල්ලන්ට ඕනෑ විදිහට. ඉතින් එබඳු දේකින් මම කොහොමද තෘප්තිමත් බවක්, සතුටක් බලාපොරොත්තු

වෙන්වේ” කියලා ප්‍රඥාව මත පිහිටපු, ප්‍රඥාව පදනම් කරගත්ත නුවණක්, අතහැරීමක්, නිබ්බිදුවක් සිද්ධ වෙනවා. එබඳු නිබ්බිදුවක්, කලකිරීමක තමයි දැන් ඔන්න ටික ටික මේ වර්තමාන අරමුණ පවා මේ යෝගාවචරයාගෙන් ඇත් වෙලා යන්නේ. දැන් එයාට හැකියාවක් ලැබෙනවා සැප වේදනාවක් ආවත්, දුක් වේදනාවක් ආවත් ඒ කොයිකත් මධ්‍යස්ථව විඳගන්න. ඒකෙන් අඩන්න වැලපෙන්න මොකක්වත් නෑ, ඒකත් මධ්‍යස්ථව දරාගෙන විඳගෙන ඉන්නවා. ඊළඟට නොදුක් නොසුව වේදනාවක් ආවත් ඒකත් මධ්‍යස්ථව විඳගන්නවා. ඒකෙන් මුළු වෙන්න යන්නෙන් නැහැ, ඒක මගහැරෙන්නෙන් නැහැ, ඒකත් මධ්‍යස්ථව විඳගන්නවා. අන්න වේදනා තුන් ආකාරය විෂයෙහිම එයාට දැන් මධ්‍යස්ථව ඉන්න පුළුවන් හැකියාවක් හැඳෙනවා.

ඉතින් මෙහෙමත් ගිහිල්ලා තමයි අන්තිමට හිතේ මේ මධ්‍යස්ථතාව, ප්‍රඥාව මත පදනම් වෙච්ච මේ උපේක්ෂාව, තව තව දියුණු වෙච්ච ගිහිල්ලා තමයි යම් වෙලාවක වේදනාවක් ඇසුරු නොකරම ඉන්න පුළුවන් ගතියක්, හිත තනියෙන් ඉන්න ගතියක්, හිත අනිශ්‍රිතව ඉන්න ගතියක්, හිත නිදහසේ ඉන්න ගතියක් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මතු වෙන්න ගන්නේ. ඉතින් මේක ඇතැම් වෙලාවට යෝගාවචරයෙකුට මුලින්ම තේරෙන්නේ මහා කම්මැලිකමක් වශයෙන්. මොකද අපේ හිතේ සතුට ඇති කරන්නේ, අපේ හිත උද්දීපනය කරන්නේ, අවුස්සලා තියන්නේ හුඟාක් වෙලාවට කෙලෙස්වලින්. ඉතින් අපි මෙතෙක් කාලයක් කෙලෙස්වලින් කරන මේ සතුට විතරයි හඳුනාගෙන හිටියේ. හැබැයි යම් කිසි කෙනෙක් නිරාමිස ප්‍රීතියකුත් හඳුනාගන්න භාවනාවක් හරහා පුරුදු වෙනවා. ඊළඟට දැන් එයා එළඹෙන්නේ ඊටත් වඩා වෙනස් තත්ත්වෙකට. හුඟාක්ම උපේක්ෂාව මත පදනම් වෙච්ච, කෙලෙසුන් අඩු වෙච්ච, බොහොම නිදහස් ස්වභාවයක්, අතහැරීම් ස්වභාවයක්, මොකුත් ඇසුරු නොකරන ස්වභාවයක්, මොහොකටවත් ඇදීවිච නැති, මොකකින්වත් ගැටීවිච නැති ස්වභාවයක් තමයි කෙනෙක් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හඳුනාගන්නේ. අර ගාථාවේ විස්තර කරන ‘අසංහීරං අසංකුප්පං’ කියන ඒ ස්වභාවය තමයි කෙනෙක් මේ හඳුනාගන්නේ.

ඉතින් මෙන්න මේ ස්වභාවය අපි ටිකක් තේරුම්ගන්න එක ඉතාම වටිනාවා. මොකද මේ සන්ධිස්ථානය මගහැරුණාම අපි නිරන්තරයෙන්ම වටවළල්ලේ යනවා. හැමදුම ඉතින් අපි භාවනා කරනවා, අවුරුදු ගණන් භාවනා කරනවා. මොකද අපිට මේ සන්ධිස්ථානය මගහැරිලා. අපිට මේක හඳුනාගන්නත් ටිකක් අමාරුයි. අපි දෙයකට වටිනාකමක් දෙන්නේ අපේ හිතේ තණ්හාවක් වැඩෙනවා නම් අපේ හිතේ මාන්තයක් වැඩෙනවා නම් තමයි. අපේ හිත අපිව 'කෙනෙක්' බවට 'පුද්ගලයෙක්' බවට පත් කරනවා නම් අපි ඒකට වටිනාකමක් දෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ මහා මෝඩ විදිහට තමයි අපි දේවල්වලට වටිනාකම් දෙන්නේ. නමුත් මේ භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය, එබඳු මාන්තයක්, පුද්ගල ස්වභාවයක්, තණ්හාවක් වැනි කිසිම දෙයක් හිතේ ඇති කරන්නේ නැහැ. ඉතින් පින්වත්නි අපිට මේක හරිම ඒකාකාරීයි, මහාම කම්මැලි දනවන සුලුයි. ඉතින් කට්ටිය නිදගන්නවා. මෙබඳු තත්ත්වයක් හිතේ ඇති වෙනවා. හැබැයි ඒක මගහැරෙනවා. මොකද ඒක අපි තකන්නේවත් නෑ, අපි ඒකට කිසිම වැදගත්කමක් දෙන්නෙත් නෑ. ඉතින් මෙතන ඉන්න හැමෝටම මෙබඳු තත්ත්වයක් ඇති වෙලා තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපිට මගහැරෙනවා; ඒක අපිට අතහැරෙනවා; අපෙත් ලිස්සලා යනවා. නමුත් බුද්ධ වචනය විශ්වාස කරලා, නැවත නැවත භාවනාව වඩන්න වඩන්න, විපස්සනාව වඩන්න වඩන්න, ඒකෙ ප්‍රතිඵලය වශයෙන් නැවත නැවත හිත පත් වෙනවා මේ ස්වභාවයට; නැවත නැවත මේ ප්‍රතිඵලය ලැබෙනවා.

හැබැයි කවද හරි මේ ප්‍රතිඵලය ලැබිලා, ඒක හොඳට කමටහන් වාර්තාවටත් ඇතුළත් කරලා, ඒකට ගුරුවරයෙකුත් සම්මුඛ වෙලා, තමන්ට මේ දේ කියාගන්න පුළුවන් වෙච්ච දවසට අන්න අපිට පොඩි ඉඟියක් ලැබුණා නම් "මෙන්න මෙබඳු ස්වභාවයක් දැන් හිතේ තියෙනවා, ඒක මගහරවාගන්නෙ නැතුව ඒක අගය කළ යුතුයි, ඒකට අපේ හිත නම් කිසිම වටිනාකමක් දෙන එකක් නැහැ හැබැයි බුද්ධාදී උත්තමයින් වහන්සේලා ඒකට වටිනාකමක් දීලා තියෙනවා" කියලා අපි මේක පොඩ්ඩක් ශ්‍රද්ධාවෙන් මුලින් අදහනවා. ඒ නිසා, ටිකක් කම්මැලිකම ආවාට පැනලා දුවන්නේ නැතුව, නැත්නම්

නැගිටලා එක පාරට සක්මනට යන්නේ නැතුව, ඇස් දෙක අරින්නේ නැතුව, ඒ ඒකාකාරී ස්වභාවය තුළ මොකුත් නැති ස්වභාවය තුළ ඒ යෝගාවචරයා පොඩ්ඩක් ඉන්න උත්සාහවත් වෙනවා. එහෙම ස්වල්පයෙන් ස්වල්පය පටන්ගත් ගමනක් තමයි තව තව වර්ධනය වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් කුමානුකූලව වේදනානුපස්සනාවක් හරහා අර විදියට වඩාගෙන ගියාට පස්සේ ඔන්න වේදනා සම්පූර්ණයෙන් සමනය වෙච්ච ටිකක් ශාන්ත ගතියක්, ඒකාකාරී ගතියක්, මොකුත් අල්ලන්නේ නැති ගතියක්, කයත් දූනෙන්නේ නැති, වේදනාවත් දූනෙන්නේ නැති, හිතෙත් නිකම් මොකුත් නැති ගතියක් කෙනෙකුට දූනෙන්න පුළුවන්. ඉතින් මේක කායානුපස්සනාව හරහා ගිහිල්ලා වෙන්නත් පුළුවන් කලින් කිව්වා වගේ. වේදනානුපස්සනාවක්, චිත්තානුපස්සනාවක්, ධම්මානුපස්සනාවක් හරහා වෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් යෝගාවචරයා මේ තත්ත්වය හඳුනාගෙන ඒ තත්ත්වය දියුණු කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ තත්ත්වයට නම දීලා තියෙන්නේ ‘අනිස්සිත’ කියලා. “අනිසසිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති” කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේ යෝගාවචරයා පුළුවන් තරම් මොකක්වත් ඇසුරු නොකර ඉන්න උත්සාහවත් වෙනවා. මොකුත් ඇසුරු නොකර ඉදිම තමයි හරිම අමාරු. මොකද අපිට ඒ මට්ටමේදී මොකුත් කරන්න නැහැ. අපිට සාමාන්‍යයෙන් නම් මොකුත් නොකර ඉන්න තමයි බැරි. අපි පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ මොනවාම හරි කරන්න. ඉතින් ඒ මොකුත් නොකර ඉදිමේ කලාව අපි දන්නෙම නෑ. අපි හිතමු අපිට පොඩි හරි කම්මැලිකමක් ආව ගමන් ඔන්න අපි රූපවාහිනිය හරි රේඩියෝ එක හරි දගන්නවා. එහෙම නැත්නම් කාට හරි දුරකථන ඇමතුමක් දෙනවා, ලියුමක් ලියනවා, පොතක් බලනවා, එහාට මෙහාට යනවා, මොනවා හරි හිතනවා. ඉතින් මේ වගේ අපිට නිකම් ඉඳලා කවදවත් පුරුද්දක් ඇත්තේ නෑ.

දැන් මේ යෝගාවචරයාට ඉගෙනගන්න වෙනවා කොහොමද මේ නිකම් ඉන්නේ කියලා. දැන් මේ නිකම් ඉන්නවා කියන්නේ බකන්

නිලා ඉන්නවා කියන එකම නෙවෙයි. මෙතෙන්දී අදහස් වෙන්නේ හිත අර වගේ මොකක්වත් ඇසුරු නොකරන තත්ත්වෙකට පත් වුණාට පස්සේ කොහොමද නිකම් ඉන්නේ. කොහොමද ඒ තත්ත්වය දියුණු කරන්නේ. අන්න එබඳු පැත්තක් තමයි මෙතන මේ කතා කරන්නේ. මොකක්වත් ඇසුරු නොකරන මට්ටමට හිත ආවාට පස්සේ තව දුරටත් ඇසුරක් නොදී, හුදු ඒකාකාරීත්වයක් තුළ, අරමුණක් ඇසුරු නොකරන ස්වභාවයක් තුළ හිත පවත්වන්නේ කොහොමද කියන එක ඉතින් අපිට ඉගෙනගන්න වෙනවා. ඉතින් මේ තත්ත්වය බුදුරජාණන් වහන්සේ එක එක අන්දමින් අපිට දේශනා කරලා තියෙනවා. දැන් මේ සූත්‍රයේ විස්තර වෙන්නේ ‘අසංහීරං අසංඛුප්පං’. ඒ කියන්නේ කිසිම දේකට ඇදිලා යන්නෙන් නෑ, කිසිම දෙයක් එක්ක ගැටෙන්නෙන් නෑ. තියෙන්නේ පුදුම සමබරතාවක්. ඊළඟට, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ විස්තර කරන්නේ “අනිස්සිතො ව චිතරති, න ව කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති” ලෝකේ කිසිම දෙයක් උපාදන කරන්නේ නෑ, අල්ල බදගන්න යන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට, කිසි දෙයක් ඇසුරු නොකර වාසය කරනවා.

ඊළඟට, තවත් සූත්‍රවල එනවා “අනිස්සිතො අනුපාදනො, සතො හිකඛු පරිබ්බජේ”.² මේ තවත් සූත්‍රයක එන වාක්‍යයක්. “අනිස්සිතො” කිසිම දෙයක් ඇසුරු නොකර, “අනුපාදනො” කිසිම දෙයක් උපාදන නොකර, “සතො” සතිමත්ව, හික්මුන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරනවා. ඊළඟට, තවත් පැත්තකින් කියන්න පුළුවන් මෙබඳු මට්ටමකදී හිත ඇතුළත දෙයක් අල්ලලත් නෑ; පිටත දෙයක් අල්ලලත් නෑ. හොඳ සමාධියක තියන ලක්ෂණ විස්තර කරනවා; ඒ සමාධිය ඇතුළේ ගිහිල්ලා ඕනෑවට වඩා ඇතුළට නැමීම නිසා රාගයෙන් බැට කන්නෙන් නෑ. ඒ වගේමයි අනවශ්‍ය විදිහට එළියට නැමීම නිසා ද්වේෂයට යන්නෙන් නෑ. මේක සාමාන්‍යයෙන් පරිපන්ථ ධර්ම කියලා විස්තර කරනවා. “අහිනං චිතතං රාගානුපතිතං සමාධිසස පරිපනෝ” කියලා පටිසම්භිද මාර්ගයේ එනවා.³ ඒ කියන්නේ,

² සුත්ත නිපාත, මහා වග්ග, ද්වයනානුපස්සනා සූත්‍රය
³ පටිසම්භිදමග්ග, මහා වග්ග, ආනාපානසතිකථා

ඕනෑවට වඩා මේ ඇතුළේ හිත රැඳෙන්න ගියාට පස්සේ මේකෙන් යම් පමණක රාගයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒක සමාධියට බාධාවක්. ඒ වගේමයි, “අපනතං චිත්තං බ්‍යාපාදනුපතිතං සමාධිසස පරිපනො” කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ, හිත එළියට ගියාම අපිට සාමාන්‍යයෙන් අනුන්ගේ වැරදි නේ ජේන්නේ. තමන්ගේ වැරදි ජේනවා අඩුයි. ඒ කියන්නේ හිත එළියෙමයි ඉන්නේ. හිත එළියට ගියාම අනුන්ගේ වැරදි ජේනවා. ඉතින් ව්‍යාපාදය වැඩි වෙනවා. අපිට කේන්ති යනවා. අනිත් අය ‘අරව කරනවා මේව කරනවා’ දැන් අපිට නිරන්තරයෙන්ම අනුන්ගේ වැරදි ජේනවා. හිත තව තව ද්වේෂයට පත් වෙනවා. එහෙම නම් ඇතුළේ ගිහිල්ලා රාගය ඇති කරගන්නෙත් නැති, එළියෙ ගිහිල්ලා ද්වේෂයක් ඇති කරගන්නෙත් නැති තත්ත්වයක් දැන් මෙතෙන්දි විස්තර වෙනවා.

ඒ වගේමයි, තවත් සූත්‍රවල මේ විදිහට බොහොම ගැඹුරකින් අනිස්සිත ස්වභාවය තුළ තියෙන ලක්ෂණ ටික විස්තර කරලා දෙනවා. එක සූත්‍රයක මේ විදිහට කියනවා.

නිස්සිතස්ස චලිතං, අනිස්සිතස්ස චලිතං නථී. චලිතෙ අසති පසුඤ්ඤා, පසුඤ්ඤා සති නති න හොති. නතියා අසති ආගතිගති න හොති. ආගතිගතියා අසති චුතුපපාතො න හොති. චුතුපපාතෙ අසති නෙවිධි න හුරං න උභයමනනරෙන.⁴

පොඩ්ඩක් මේක ලිහාගත්තොත් මේකෙ හරි ලස්සන අර්ථකථනයක් එනවා හිතේ තියෙන සමබරතාව සම්බන්ධයෙන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ මෙහෙමයි. “නිස්සිතස්ස චලිතං” යම් කිසි කෙනෙක් මොකක් හරි අල්ලගෙන ඉන්නවා නම්, මොකක් හරි ඇසුරු කරමින් ඉන්නවා නම්, ඒක නිසාම එයා තුළ කම්පනයක්, සැලීමක් සිද්ධ වෙනවා කියලා කියනවා. දැන් පින්වත්නි අපි හිතමු අපි බස් එකේ යනවා. බස් එකේ යද්දි ඉතින් කොහේ හරි සීටි එකක් අල්ලගෙන ඉන්නවා, මොකක් හරි අල්ලන්න තියන එකක් අල්ලගෙන ඉන්නවා. අර බස් එක හෙලවෙන වාරයක් පාසා අපිත් හෙලවෙනවා.

⁴ මජ්ඣිම නිකාය, උපරිපණ්ණාස, සළායතන වග්ග, ඡන්තොවාද සූත්‍රය

අපි හිතමු අපි මොකක් හරි සාමාන්‍ය වෙන දෙයක් ශක්තිය පිණිස අල්ලගෙන ඉන්නවා, හැබැයි එයා හෙලවුනොත් අපිත් හෙලවෙනවා. මේක අපිට දන්න පුළුවන් සාමාන්‍ය අපේ ජීවිතවලට. අපි එක එක අය මත යැපෙනවා. අපි පුංචි කාලේ අපේ අම්මා තාත්තා මත යැපෙනවා. අපි හිතමු අපේ අම්මට තාත්තට අනතුරක් සිද්ධ වුණා. ඉතින් අපි සැලෙනවා. ඊළඟට, අපි පෙම්වතෙක් පෙම්වතියක් ඇසුරු කරනවා. පෙම්වතා දුක් වෙන වෙලාවට පෙම්වතියත් දුක් වෙනවා; පෙම්වතිය දුක් වෙන වෙලාවට පෙම්වතාත් දුක් වෙනවා. ඉතින් එයා මත යැපෙනවා, සැලෙනවා. ඊළඟට, අපි හිතමු අපිට බිරිඳක් ඉන්නවා; ස්වාමියෙක් ඉන්නවා, එයා මත අපි යැපෙනවා. එයා දුක් වෙනකොට අනිත් කෙනාත් දුක් වෙනවා. එයා සතුටු වෙනකොට අනිත් කෙනාත් සතුටු වෙනවා. ඉතින් මේ වගේ අපේ ජීවිතවල අපි එක එක අය ලං කරගෙන ඉන්නවා. ඒ ලං කරගත්ත කෙනා මත අපි යැපෙන ගතියක්, ඒ ලං කරගත්ත කෙනාගෙ ජීවිතය වෙනස් වෙනකොට නැත්නම් එයාගේ හිතේ ස්වභාවය වෙනස් වෙනකොට ඒ අනුව අපේ හිතත් වෙනස් වෙන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් මේක මං විස්තර කළේ රළු විදිහට පොඩ්ඩක් පැහැදිලි කරල දෙන්න.

මේ විදිහට බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා හිත මොකක්ම හරි දේකට හේත්තු වුණාම, හිත මොකක්ම හරි දෙයක් ඇසුරු කරනකොට, හිතට නැහැ නිදහසක්. මොකද, මොකක් හරි ඇසුරේ තමයි ඉන්නේ. ඒ ඇසුරු කරන දෙයෙහි වර්ණය හිතට එනවා. රාගයක් ඇසුරු කරනකොට හිත රාග හරිත වෙනවා. ද්වේෂයක් ඇසුරු කරනකොට ද්වේෂ අරමුණක් ඇසුරු කරනකොට පටිස නිමිත්තක් ඇසුරු කරනකොට ආයෙත් හිත ද්වේෂ හරිත වෙනවා. අපි හිතමු ඒ වෙනුවට මොනවා හරි මෙමතී අරමුණක් ඇසුරු කරනකොට හිත මෙමතී සහගත වෙනවා. අපි කරුණාවක් මුල් කරගත්ත අරමුණක් ඇසුරු කරනකොට හිත කරුණාවත්ත වෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට අර ඇසුරු කරන අරමුණ අනුව හිත වර්ණ ගැන්වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. දැන් පින්වත්නි හිත මොකක්වත් ඇසුරු කරන්නේ නැත්නම්, අන්න එතකොට අපි හිතන්න පුළුවන් “මේක නම් ඉතින් අමුතුවම එකක්. එතකොට නම් පිස්සු හැදෙයිද

දන්නෙ නෑ. එතකොට නම් ඉතින් මොනවා වෙයිද දන්නෙත් නෑ” කියලා කෙනෙකුට බය හිතෙන්නත් පුළුවන්. නමුත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා “නිසිසිතසස වලිතං” මේ මොනවා හරි ඇසුරු කරන නිශ්‍රිත වූ හිතට තමයි සලිතයක් තියෙන්නේ, සැලීමක් තියෙන්නේ, කම්පනයක් තියෙන්නේ. හැබැයි, “අනිසිසිතසස වලිතං නතී” හිත අනිශ්‍රිත නම්, මොකක්වත් ඇසුරු කරන්නේ නැත්නම්, මොහොකටවත් හේත්තු වෙලා නැත්නම්, අන්න එබඳු සිතකට සෙලවීමක්, සැලීමක්, කම්පා වීමක් මොකක්වත් නෑ කියනවා.

“වලිතෙ අසති පසසද්ධි” මෙබඳු සෙලවීමක්, සැලීමක්, කම්පා වීමක් මොකක්වත් නැත්නම්, ඒ සිතේ පස්සද්ධියක් තියෙනවා කියලා කියනවා. ඒ හිතේ යම් කිසි සතුටු ගතියක්, සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. පස්සද්ධි කියන්නේ සැහැල්ලුව. ඒ හිත සැහැල්ලුවෙන් තියෙන්නේ. “වලිතෙ අසති පසසද්ධි; පසසද්ධියා සති නති න හොති” දැන් මේ ‘නති’ කියලා කියන්නේ තණ්හාවට. දැන් හිතේ බොහොම සැහැල්ලුවක් තියෙනවා නම්, බුදුහාමුදුරුවො දේශනා කරනවා ඒ හිතේ තණ්හාවක් නැතිලු. දැන් හිත තෘප්තිමත් නම්, හිත සතුටින් නම් තියෙන්නේ, ඒ හිතේ තණ්හාවක් නෑ. මොකද එයාට ආයෙ ඉල්ලන්න දෙයක් නෑ; ඒක තෘප්තිමත්. දැන් හිත බොහොම තෘප්තිමත්ව, සතුටින් තියෙනකොට තණ්හාවක් නෑ.

“නතියා අසති ආගතිගති න හොති” හිතේ තණ්හාව තියෙනවා නම් එහාට යනවා, මෙහාට යනවා, රූපෙට යනවා, සද්දෙට යනවා, ගදකට යනවා, සුවදකට යනවා, ස්පර්ශයකට යනවා, සිතුවිල්ලකට යනවා, ආයෙත් රූපෙකට යනවා, ආයෙත් සද්දෙකට යනවා කෙළවරක්ම නෑ. එහාටයි මෙහාටයි නිරන්තරයෙන්ම හිත යනවා. නිරන්තරයෙන්ම යෑම් ඊම් තියෙන්නේ. හැබැයි හිත සම්පූර්ණයෙන්ම තෘප්තිමත් වෙලා, බොහෝම සැහැල්ලු වෙලා, කිසිම දෙයක් ඇසුරු නොකර ඉන්න තත්ත්වයකදී “ආගතිගති න හොති” මේ වගේ යෑම් ඊම් නැහැ කියලා කියනවා.

“ආගතිගතියා අසති චුතුපපාතො න හොති” ඔන්න ඊළඟ මට්ටමක් පෙන්නනවා. දැන් හිතන්න පින්වත්නි මේ විදිහට. අපි හිතමු

රූපයකට ගිය ගමන් රූපයක් හරහා අන්ත හිත එතන උපදිනවා; එක්කම විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙනවා කියලා අපි කියනවා. ශබ්දයකට ගිය ගමන් එතන සෝත විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙනවා. ගඳ සුවඳකට ගිය ගමන් එතන ඝාණ විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙනවා. ඊළඟට, රසයකට ගිය ගමන් එතන ජීවිතා විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙනවා. කයට ගිය ගමන් ස්පර්ශයකට ගිය ගමන් එතන කාය විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙනවා. හිතේ මොකක් හරි අරමුණක් ඇවිල්ලා ඒකට බැඳිවිච ගමන් මනෝ විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙනවා. එතන එතන ගිහිල්ලා එයා නැවත නැවත ඉපදිලා අලුත් අලුත් දේවල් හදනවා. දැන් පින්වත්නි අපි හිතාගෙන ඉන්නේ අවුරුදු 30 කට, 40 කට, 50 කට, 60 කට කලින් තමයි මම ඉපදුණේ. ඊට පස්සේ ඉතින් මට ළමා කාලයක් තිබුණා, තරුණ කාලයක් තිබුණා දැන් නම් ඉතින් වයසයි, ඉතින් ඔහොම නේ අපි හිතාගෙන ඉන්නේ. තව ඉතින් අවුරුදු 10 කින් 20 කින් 30 කින් 40 කින් මං මැරෙනවා. එහෙම තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් හිතාගෙන ඉන්නේ. ඒක තමයි ඉතින් සම්මුති මරණය.

හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුව මේ හිත රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ මේ හැම දෙයක් හරහාම නැවත නැවත එතන එතන උපදින විදිහක් තමයි හිතාගන්න වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට අර වගේ යෑම් ඊම් හරහා හිත ඒ ඒ තැන්වලට ගිහිල්ලා එතන එතන උපදින ගතියක්, එතන එතන චුත වෙලා යන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. හැබැයි අර වගේ යෑම් ඊම් නැත්නම් “ආගතිගතියා අසති චුතුපපාතෙ න හොති” චුතුපපාතයක් නැහැ; ඉපදීමක් මැරීමක් නැහැ. “චුතුපපාතෙ අසති නෙවිධ න හුරං න උභයමන්තරෙන” කොහේවත් ඉපදීමක් මැරීමක් නැත්නම්, අන්ත එබඳු සිතක එතනවත් මෙතනවත් අතරමැදවත් කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් නැහැ. දැන් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මෙබඳු තත්වයක් හිතේ පවතිනකොට එහෙනම් පුද්ගලයෙක්, කෙනෙක්, මමෙක් කියලා හදන්න විදිහක් නෑ. ප්‍රතිරූපයක් හැදීමක් නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. මෙතන තියෙන්නේ හුදු සංසිදීමක්, මධ්‍යස්ථ භාවයක්, ප්‍රඥාව මත පදනම් වෙච්ච උපේක්ෂාවක්, හිතට ලැබිවිචි

නිදහසක්, ස්වාධීනත්වයක්. අන්ත ඵලද්‍ර ස්වභාවයක් තණ්හාවකින් තොර වීමක් තමයි මේ කතා කරන්නේ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මාර්ගයේ අපි සමහර වෙලාවට මේවා ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් මොහොතක් අත්දකින්න පුළුවන්. නමුත් ඊළඟට තවත් මොහොතක් මෙබඳු තත්ත්වයක් අත්දකින්න උත්සාහවත් වෙන්න ඕනෑ. ඊළඟට මේ තත්ත්වය තව තව වර්ධනය කර කර මෙබඳු දේකට හිත හුරු කරන්න උත්සාහවත් වෙන්න ඕනෑ. මොකද අපේ හිත හුරු වෙලා තියෙන්නේම, කලිනුත් මතක් කරගත්තා වගේ, අරමුණෙන් අරමුණට පැන පැන යන්න. මේ අරමුණ ටිකක් රස නැති වෙනකොට වෙන අරමුණකට පනිනවා. ඒ අරමුණ රස නැති වෙනකොට තව අරමුණකට පනිනවා. මෙබඳු ස්වභාවයක් තමයි අපේ හිතේ තියෙන්නේ. නමුත් මෙතෙක්දී මේ පෙන්නන්නේ එහෙම අරමුණුවලට පැන පැන යන්නෙ නැතුව, මොකක්වත් අරමුණු ඇසුරු නොකර ඉන්න පුළුවන් පුදුමාකාර අමුතුව සමබරතාවක්.

දැන් මේක තවත් පැති ධම්මපද ගාථාවක එහෙම පොඩ්ඩක් ඉඟි කරලා තියෙනවා. අපි ධම්මපද ගාථාවක් ඉස්සරහට ගත්තොත්,

යසස පුරෙ ව පච්ඡා ච, මජ්ඣෙ ච නත්ථී කිඤ්චනං.
අකිඤ්චනං අනාදනං, තමහං බුදුමි බ්‍රාහ්මණං.⁵

මේ කතා කරන්නේ රහතන් වහන්සේ ගැන. “යසස පුරෙ ව පච්ඡා ච, මජ්ඣෙ ච නත්ථී කිඤ්චනං” අතීතය සම්බන්ධයෙන්, අනාගතය සම්බන්ධයෙන්, ඒ වගේමයි “මජ්ඣෙ” වර්තමානය සම්බන්ධයෙන් “නත්ථී කිඤ්චනං” මොකක්වත් රාග ද්වේෂ මෝහ වශයෙන් ඇලිච්ච දෙයක් නෑ. “අකිඤ්චනං” උන්වහන්සේට කිසිත් නෑ. අල්ලගත්ත මොකක්වත් නෑ. “අනාදනං” උපාදන මොකක්වත් නෑ, අල්ලාගැනීම් මොකක්වත් නෑ. “තමහං බුදුමි බ්‍රාහ්මණං” අන්ත ඵලද්‍ර උතුමා තමයි රහතන් වහන්සේ.

⁵ ධම්මපද, බ්‍රාහ්මණ වග්ග

මුඤ්ඤව පුරෙ මුඤ්ඤව පච්ඡනො, මජ්ඣෙ මුඤ්ඤව භවස්ස පාරගු.
සබ්බස්මි මුඤ්ඤතමානසො, න පුනං ජාතිජරං උපෙහිසි.⁶

මේ තවත් ධම්මපද ගාථාවකි. පෙරත් අතහැරලා දන්න, පසු පැත්තත් අතහැරලා දන්න. ඒ කියන්නේ, ඉස්සරහත් අතහැරලා දන්න, පිටුපස්සත් අතහැරලා දන්න. ඒ කියන්නේ අතීතයත් අතහැරලා දන්න, අනාගතයත් අතහැරලා දන්න. “මජ්ඣෙ මුඤ්ඤව” මැදුත් අතහැරලා දන්න. “භවස්ස පාරගු” මෙන් මේ විදිහට මුළු භවය සමතික්‍රමණය කරන්න, භවයේ කෙළවරට යන්න. “සබ්බස්මි මුඤ්ඤතමානසො” සියලු තැන නිදහස් වූ සිතක් සහිතව “න පුන ජාතිජරං උපෙහිසි” නැවතත් මේ ජාති ජරා මරණවලට නොපැමිණෙන්න. ඉතින් මේ බොහොම ගැඹුරෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මපදයේ මේ ස්වභාවය දක්වා වදළ ආකාරය.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන පාර අන්න ඒ වගේ අතීතය අනාගතය අතහැරලා, වර්තමානය මත හිත පිහිටුවලා, ඊළඟට ඒ වර්තමාන අරමුණත් හොඳට නුවණින් දැකලා, එතනින් හිත නිදහස් කරගන්නා මාර්ගයක් තමයි එහෙම නම් විපස්සනාවක් වශයෙන් අපට තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. මෙබඳු විපස්සනාවක යෙදෙන යෝගාවචරයෙක් එහෙම නම් පුළුවන් තරම් හිත සමනය කරලා, අතීත කතන්දරවල පැටලෙන්නෙන් නැතුව, අනාගත සිහිනවල පැටලෙන්නෙන් නැතුව ඉන්න උත්සාහවත් වෙන්න වෙනවා. ඒක මේ භාවනා කරන කාලෙදී විතරක් කරලා හරි යන්නේ නෑ. මොකද අපි භාවනා කරන කාලෙදී හොඳට ඉඳගෙන අතක් පිට අතක් තියාගෙන මේ කටයුත්ත කරලා උත්සාහවත් වෙලා, ඊට පස්සෙ මේකෙන් නැගිටලා ගියාට පස්සේ ආයෙත් අර පරණ පුරුද්දට රටේ නැති දේවල් හිතහිතා සැලසුම් හදහද ඉන්න ගත්තොත්, අර දරපු උත්සාහය ආයෙත් දිය වෙලා යනවා. ආයෙත් මොට වෙලා යනවා.

⁶ ධම්මපද, තණ්හා වග්ග

එහෙම නම් විශේෂයෙන්ම අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ අපේ හිත අතීතය අල්ලගෙන කතන්දර ගොතන ගතිය පොඩ්ඩක් අඩු කරගන්න. අනාගතය අල්ලගෙන සිහින මවන ගතිය, අනාගතයේ අතරමං වෙන ගතිය පොඩ්ඩක් අඩු කරගන්න අපි උත්සාහවත් විය යුතුමයි. මෙබඳු උත්සාහයක් අපි දරන්නේ නැතුව හිත දමනය වෙන්නේ නෑ. අපි මේවාට කියනවා ‘ප්‍රපංච’ කියලා. අතීතය අල්ලගෙන ප්‍රපංචවලට යනවා, අනාගතය අල්ලගෙන ප්‍රපංචවලට යනවා. ඒ නිසා, මේ ‘ප්‍රපංච සමනය’ කියන එක විපස්සනා භාවනාවේ එන ප්‍රධානම කරුණක්. එහෙම නම් අපිට අවශ්‍ය නම් මේ දහමෙන් ප්‍රයෝජනය ගන්න, අපිට අවශ්‍ය නම් සැබෑ විපස්සනාවක් අපේ හිතේ හදගන්න, මේ අතීත දේවල් අල්ලගෙන කතන්දර ගොතන ගතිය පුළුවන් තරම් සමනය කරන්නත් අනාගත සිහින ඔස්සේ සැලසුම් ඔස්සේ කෙළවරක් නැති කතන්දර ගොතන ගතිය අඩු කරගන්නත් හිත නිශ්ශබ්දව තියාගන්නත් අපේ හිතේ ඇල්මක් ඇති කරගත යුතුයි.

දැන් පින්වත්නි, මෙබඳු හිත සමනය වෙච්ච ස්වභාවයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේට තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ස්වභාවය “නිප්පඤ්චා තථාගතා”⁷ කියලා විස්තර කරනවා. තථාගතයින් වහන්සේලා නිෂ්ප්‍රපංචයි. උන්වහන්සේලාගේ සිත ප්‍රපංචවලින් තොරයි. හැබැයි අපි? අපි නම් ඒකෙ අතින් පැත්ත හුඟාක් වෙලාවට. ඒ කියන්නේ අපි සාමාන්‍ය මිනිස්සු නම්, ප්‍රජාව නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා ප්‍රජාව නම් සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රපංචවට ඇලිලයි ඉන්නේ. “පපඤ්චාහි රතො මගො”⁸ කියලාම කියනවා. මේ මෝඩ මනුස්සයෝ ප්‍රපංචවලටම ඇලිලා තමයි ඉන්නේ. ඒ නිසා, අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේ බුදු කෙනෙක් - උන්වහන්සේ ඒ ප්‍රපංච දකලා, ඒවා ප්‍රහාණය කරලා, ඒකෙ තියෙන ආදීනව තේරුම් අරගෙන තමයි මේ බුදු නුවණකින් අපිට දේශනා කරන්නේ ‘තථාගතයන් වහන්සේගේ හිත මෙන්න මෙබඳුයි; පෘථග්ජනයින්ගේ හිත නම් මෙන්න මේ වගෙයි’ කියලා. එහෙම නම් ඉතින් අපි බුදුන්

⁷ පපඤ්චාහිරතා පජා, නිප්පඤ්චා තථාගතා : ධම්මපද, මල වග්ග
⁸ අංගුත්තර නිකාය, ඡක්ක නිපාත, සාරණිය වග්ග, හද්දක සූත්‍රය

සරණ ගිහිල්ලා, පුළුවන් තරම් මේ කතන්දර ගොතන ගතියෙන් හිත මුදවාගන්න උත්සාහවත් වෙන්න වෙනවා. එබඳු කතන්දර ගොතන ගතිය අඩු කර කර ප්‍රපංච සමනය කරමින් යන මාර්ගයක තමයි භාවනාව හොඳින් වැඩෙන්නේ.

අන්න එබඳු හිතක් අපි පුළුවන් තරම් නිශ්චලව තියාගන්න උත්සාහවත් වෙනවා. අපි හිතමු කෙනෙක් භාවනා කරන කාලෙදී මෙබඳු තත්ත්වයක් අත්දැකකා කියලා. එයාට දැන් විනාඩි 10 ක් ඉන්න පුළුවන් ප්‍රපංච කරන්නේ නැතුව. සමනය වෙලා. හිත බොහොම නිශ්චලයි, බොහොම නිදහස්. හිතේ රාග ද්වේෂ මෝහ මොකුත් නෑ. හිත තියනවා බොහොම සරලව. ඉතින් ඒ තත්ත්වය එයා දැන් වර්ධනය කරනවා. මිනිත්තු 15, 20, 30, 40 ඔහොම වර්ධනය කරන්න කරන්න, දැන් එයාගෙ හිත හඳුනාගන්නවා මෙහෙමත් ඉන්න පුළුවන් කියලා. කලින් නම් හිතාගෙන හිටියෙම නෑ මෙහෙම හැකියාවක් තියෙනවාද කියලාවත්. හැබැයි පස්සෙ පස්සේ හිත තේරුම්ගන්නවා මෙහෙමත් ඉන්න පුළුවන් කියලා. අන්න එබඳු ගතියක් තමයි අපි ඉස්සරහට අරගෙන යන්නේ. ඉතින් ඒ මත පිහිටලා තව තව දියුණු වෙන්න, වර්ධනය වෙන්න, තව තව වැඩෙන්න කියන එක තමයි මේ ගාථාවෙන් ඉඟි කරන්නේ, දක්වන්නේ. “පච්චුසන්තකඤ්ච යො ධම්මං, තතථ තතථ විපසස්සති” ඒ කියන්නේ මේ වර්තමාන වශයෙන්, ප්‍රත්‍යයෝත්පන්න වශයෙන් මතු වෙන ඒ ඒ අරමුණ එතන එතන විපස්සනා කරන්න. ඒ හරහා “අසංහීරං අසංකුප්පං” කොහෙටවත් ඇදෙන්නෙත් නැති, කොහෙවත් එක්ක ගැටෙන්නෙත් නැති අර සුන්දර සමබරතාව අත්දකින්න. “තං විද්වා මනුබ්‍රූහයෙ” මේ තත්ත්වය තේරුම්ගත්ත ප්‍රඥවන්තයා ඒ තත්ත්වය මත පදනම් කරගෙන තව වැඩෙනවා, තව දියුණු වෙනවා. මේ මාර්ගය තමයි දැන් මේ ගාථාවේ හෙළි කරලා තියෙන්නේ.

එතකොට පින්වත්නි, මේ ගාථාවල පද කීපයයි දැනට අපි ගත්තේ. ඒ වුණත් මහා ගැඹුරක් මේ ගාථාවල විස්තර වෙලා තියෙනවා. එහෙම නම් මේ හද්දේකරත්ත ගාථා දෙක - අපි තාම

කතා කළේ ගාථා දෙකයි - දැනටමත් සෑහෙන ගැඹුරක් අපිට හෙළි කරනවා.

ඊළඟට, තුන්වෙනි ගාථාවේ කියනවා

“අජේෂව කිව්වං ආතප්පං කො ජඤ්ඤ මරණං සුවෙ -
න හි නො සඞ්ගරං තෙන මහාසෙනෙන මච්චුනා”.

‘අජේෂව කිව්වං ආතප්පං’ මේ ආතාපි වීර්යය, කෙලෙස් තවන වීර්යය අද අදම කරන්න. “කො ජඤ්ඤ මරණං සුවෙ” හෙට මැරෙයිද කියල කවුද දන්නේ. “න හි නො සඞ්ගරං තෙන මහාසෙනෙන මච්චුනා” මහා සේනාවක් සහිත මාරයාත් එක්ක කිසිම ගනුදෙනුවක් කරන්න හෝ කිසිම ගිවිසුමකට එන්න අපිට හැකියාවක් නෑ. අපි කිව්වට ‘මේ මගේ දුව තාම විවාහ කරල දෙන්න බැරි වුණා, පොඩ්ඩක් තව ඉඳලා එන්න’ කියලා කිව්වාට ඉන්නෙ නෑ. ‘මගෙ පුතා තාම උපාධිය ගත්තෙ නෑ. තව පොඩ්ඩක් ඉඳලා එන්න පුතා උපාධිය ගන්නකල්’ කියලා කිව්වාට එයා ඉන්නෙ නෑ. ‘මට තාම විහාගෙ පාස් වෙන්න බැරි වුණා, පොඩ්ඩක් විහාගෙ පාස් වෙනකල් ඉඳලා එන්න’ කිව්වාට එයා ඉන්නෙ නෑ. ‘මට තව පෙන්නේ එක හදගන්න බැරි වුණා, පෙන්නේ එක හදගත්තට පස්සෙ එන්න’ කියලා කිව්වාට එයා ඉන්නෙ නෑ. ඉතින් අපිට මේ වගේ කිසිම හෙට්ටු කිරීමකට මාරයාත් එක්ක හැකියාවක් නෑ.

ඒකයි මේ තුන්වෙනි ගාථාවේදී කියන්නේ. “අජේෂව කිව්වං ආතප්පං” ඒ නිසා, අද අදම මේ කෙලෙස් තවන වීර්යය කරන්න. “කො ජඤ්ඤ මරණං සුවෙ” හෙට මැරෙයිද කියල කවුද දන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දී සෘජුවම අපිව මේ සඳහා පොළඹනවා; සෘජුවම අපි තුළ සංවේගය ඇති කරනවා. ඒ සඳහා උදෙසාගයක් ඇති කරනවා අපේ හිත තුළ. මොකද පින්වත්නි, අපි අපේ ජීවිත දිනා බැලුවහම පුංචි කාලෙ මියයන අයත් ඉන්නවා. ඊළඟට ටිකක් වැඩිලා අවුරුදු 12, 15 වෙලක් මියයන අය ඉන්නවා. තරුණ කාලෙ මියයන අයත් ඉන්නවා. ඊළඟට තවත් මැදි වයසෙදී මියයන අයත් ඉන්නවා. ඉතින් වයසට ගියාම කොහොමත් මිය යන අය ඉන්නවා. මෙබඳු ස්වභාවයක් තමයි අපිට තියෙන්නේ. අපි

හිතාගෙන ඉන්නවා ‘අනිත් අය නම් මැරුණා, මම නම් මැරෙන එකක් නෑ’ කියලා. හැබැයි ඉතින් මාරයා ඇවිල්ලා කතා කලාට පස්සේ බෑ කියන්න නම් බෑ. එතකොට නම් ඉතින් කිසිම ගිවිසුමක් ඇති කරගන්න හැකියාවක් නෑ. ඒ නිසා, බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙක්දී දේශනා කරනවා “අජේච කිචං ආතප්පං” අද අදම මේ කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව කටයුතු කරන්න. “කො ජඤ්ඤ මරණං සුවෙ” හෙට මරණය එයිද කියන්න දන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා පින්වත්නි, අපි මේ දේවල් තේරුම් අරගෙන, අපි මේ ලබු මනුස්ස ජීවිතය, අපේ මුළු ජීවිතයම සාමාන්‍ය ලෝකික දේවල් ඔස්සේම දිය කර හරින්නේ නැතුව, මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබීවිච වෙලාවෙදී පොඩ්ඩක් හරි අපේ හිත දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා අප සියලුමදෙනාට යම් මග පෙන්වීමක්, යම් සංවේගයක් පහළ වීමක් පිණිස අද දින ධර්ම දේශනාව හේතු වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

4 | උතුම් හුදෙකලාව

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසස

පවුප්පනනඤ්ච යො ධම්මං තස් තස් විපසසති
අසංභීරං අසඬකුප්පං තං විද්වා මනුබ්බුහයෙ

අජේස්ව කිච්චං ආතප්පං කො ජඤ්ඤ මරණං සුවෙ
න හි නො සඬගරං තෙන මහාසෙනෙන මච්චනා

එවං විහාරිං ආතාපිං අහොරත්තමනන්දිතං

තං වෙ භද්දේකරතෙනාති සනෙතා ආචිකකතෙ මුනී

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ පවත්වන 223 වන භාවනා වැඩ සටහනට මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ මජ්ඣිම නිකායේ එන 133 වන සූත්‍රය - මහා කච්චාන භද්දේකරත්ත සූත්‍රය. ඊයෙත් අපි මතක් කරගත්තා වගේ භද්දේකරත්ත සූත්‍ර හතරක් එක ළඟ පෙළගස්වලා තියෙනවා. ඒවායින් තුන්වන සූත්‍රය තමයි මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ විග්‍රහ කරන භද්දේකරත්ත සූත්‍රය.

එද සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ උණු වතුර ළිඳකට පැන් පහසු වෙන්න ගිහිල්ලා එතෙන්දී හම්බ වෙනවා එක්තරා දෙවිදුවක්. ඇය තමයි භද්දේකරත්ත උද්දේසය සහ විභංගය ඉගෙනගන්න කියලා

සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේව උනන්දු කරන්නේ. ඒ වෙනකොට උන්වහන්සේ හද්දේකරත්ත ගාථා ටික - එහෙම නැත්නම් මේකෙ සාරාංශයවත් විස්තර විභාගයක්වත් දැනගෙන හිටියේ නෑ. ඇය විමසනවා සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් මේවා දන්නවාද කියලා. උන්වහන්සේ උත්තර දෙනවා මේ කිසිම දෙයක් දන්නෙ නැහැ කියලා. ඇයත් දැනගෙන හිටියේ නෑ. හැබැයි ඇය අහලා තිබුණා මෙන්න මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා, ඒක ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත්, ඒක හික්ෂු ජීවිතේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මාර්ගයේ සන්ධිස්ථානයක් නිරූපණය කරනවා කියලා. ඒ නිසාම සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ කෙරෙහි යම් අනුකම්පාවකින්, උන්වහන්සේට අනුග්‍රහ කිරීම පිණිස, ඇය උපදෙස් දෙනවා හද්දේකරත්ත උද්දේසය සහ විභංගය ඉගෙනගන්න, ඒ වගේම මේ ගාථා හොඳින් සිත්හි දරාගන්න, ඒ අනුව කටයුතු කරන්න කියලා ඇය යම් පෙළඹවීමක් කරලා, උනන්දු කරලා අතුරුදහන් වෙනවා.

ඊට පස්සේ සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ තමන්වහන්සේ වැඩ සිටින ඒ තපෝද වනයට ආපසු පැමිණිලා, බුදුරජාණන් වහන්සේට මේ වෙච්ච සිද්ධිය සම්පූර්ණයෙන්ම විස්තර කරලා කියනවා. ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේට ආයාචනා කරනවා අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මේ හද්දේකරත්ත උද්දේසය සහ විභංගය, එනම් සාරාංශය සහ විස්තරය වදරන්න කියලා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම නම් අහගන්න කියලා, හැබැයි මුළු විස්තරයම කරන්නේ නැතුව ගාථා හතරක් හෙවත් උද්දේසය පමණක් දේශනා කරලා තමන්වහන්සේ වාසය කරන විහාර ගෙට වැඩම කළා. දැන් හික්ෂුන් වහන්සේලා, සමිද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේත් ඇතුළුව, ගැටලුවකට මුහුණ පානවා කොහොමද දැන් මේ විස්තර විභාගය දැනගන්නේ කියලා. ඊට පස්සේ තමයි ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලා ගිහිල්ලා මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේට ආයාචනා කරන්නේ, අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මේ හද්දේකරත්ත ගාථා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට වදලා, හැබැයි අපි දන්නෙ නෑ මේකේ වැඩි විස්තරයක්; අර්ථය දන්නේ නෑ. ඒ හින්දා අපිට මේකෙ විභංගය, ඒ කියන්නේ අර්ථය, විස්තර විභාගය කියල දෙන්න කියලා. එතකොට

ටිකක් අදිමදි කරලා, නැවතත් ඇවිටිලි කළාම මහා කච්චාන ස්වාමීන් වහන්සේ විස්තර කරල දෙනවා.

ඉතින් ඒකේ පළවෙනි ගාථාවෙන් එන්නේ අපි අර මතක් කරගන්න “අතීතං නානවාගමෙයා නසාටිකඛේඛ අනාගතං-යදතීතං පතීතං තං අසාත්තඤ්ච අනාගතං” අතීතය ලුහුබැඳගෙන යන්න එපා; මොකද අතීතය වෙලා හමාරයි. “නසාටිකඛේඛ අනාගතං” අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් විවිධාකාර කෙළවරක් නැති ප්‍රාර්ථනා අපේක්ෂා තියාගන්න යන්නත් එපා; අනාගතේ ජීවත් වෙන්න යන්නත් එපා. මොකද “අසාත්තඤ්ච අනාගතං” අනාගතේ තාම පැමිණියේ නෑ. “පච්චුප්පනනඤ්ච යො ධම්මං තඤ්ඤා විපසස්සති” ඒ වෙනුවට දැන් මේ වර්තමාන මොහොතේ, එළඹී මොහොතේ, වර්තමාන වශයෙන් ප්‍රත්‍යයෝත්පන්න වශයෙන් මේ පහළ වෙන විවිධාකාර සංස්කාර ධර්මයන් “තඤ්ඤා විපසස්සති” එතන එතන විපස්සනා කරන්න.

“අසංහීරං අසඤ්ඤාසං තං විද්වා මනුබ්‍රූහයෙ” දැන් මෙහෙම විපස්සනා කරගෙන යන මාර්ගයකදී කෙනෙකුට මුණගැහෙන්න පුළුවන් අපි ඊයේ විස්තර කළා වගේ මේ එකම දෙයක්වත් අල්ලාගත්තේ ග්‍රහණය කරගත්තේ නැති එක්තරා අන්දමක සියුම් සමබරතාවක්. ඒ සියුම් සමබරතාව දැන් මේ ගාථාවේ නිරූපණය වෙනවා “අසංහීරං අසඤ්ඤාසං” කියලා. ‘අසංහීරං’ කියන්නේ මොකක්වත් කෙරෙහි ඇදිවිච ගතියක් නෑ; යමක් කෙරෙහි නැමිවිච ගතියක් නෑ. මේ වචනය මහා කච්චාන රහතන් වහන්සේ විස්තර කරනවා; අපි ඇහෙන් රූපයක් දැක්කහම ඒ රූපයේ ඡන්දරාගයෙන් බැඳිලා ඒ කෙරෙහි ආසාවෙන් බැඳිලා ඒ කෙරෙහි හිත නැමිවිච ගතියක්, එතන ඇසුරු කරන ගතියක්, එතන සතුටු වෙන ගතියක්, අහිනන්දනය කිරීමක් අපේ හිතේ තියෙනවා. ඉතින් එතකොට හිත එතෙන්නට ඇදගන්නා, හිත ආකර්ෂණය වුණා කියලා කියනවා. කනෙන් මිහිරි ශබ්දයක් ඇහුණාම ඒ ශබ්දයේ තියෙන ආකර්ෂණය බව නිසා, ඒකෙ තියෙන කන්කලු ස්වභාවය නිසා, හිත එතෙන්නට ඇදිලා යනවා. එතන දැන් ඇසුරු කරන හිතක් ඇති වෙනවා, එතන සතුටු වෙන හිතක් ඇති වෙනවා. අපි වර්තමාන වශයෙන් ඇහිවිච

ශබ්දයට ඇදිලා ගියා. ඊළඟට බොහොම සුවඳ හමන දෙයක් තියෙනවා; සුවඳක් හමා එනවා. ඉතින් අපේ හිත එතෙක්ට කැමතියි; ඒ දේට ඇදිලා යනවා. එතන අපේ හිත පැලපදියම් වෙනවා. එතන අපේ හිත උපදිනවා. එතෙක්ටත් අපි ඇදිලා යනවා.

ඊළඟට අපි හිතමු බොහෝම මිහිරි රසයක් භුක්ති විදිනවා. ඉතින් ඒ රසයට අපේ හිත ඇදිලා යනවා. ඒ රසය ආශ්‍රය කරගෙන අපේ හිත උපදිනවා. ඉතින් අන්තිමට අපිට අපි හිටපු තැන, අපි හිටපු නිදහස් ස්වභාවය අහිමි වෙලා, අපි දැන් මේ රසය ඇසුරු කරගෙන ජීවත් වෙනවා; රසයේ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. ඊළඟට අපි කයෙන් යම් සුව පහසක් භුක්ති විදිනවා. ඒ සුව පහස ඉතින් බොහොම මිහිරියි. අපේ හිත ඇදිලා යනවා. ඒ හරහා අපි එතන ජීවත් වෙනවා. ඒ සුවය තුළ ඒ ස්පර්ශය තුළ අපේ හිත ඇදිලා ගිහිල්ලා එතන හිත ලැගගන්න ස්වභාවයක්, හිත එතනම නැවත නැවත උපදින ස්වභාවයක්, එයම නැවත නැවත ඇසුරු කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි, අපේ සිත තුළමත් නානා ප්‍රකාර සිතුවිලි පහළ වෙනවා. අපි ඒ සිතුවිලිවලට මුළා වෙලා, ඒ පැමිණෙන විවිධාකාර සංඥාවලට වගී වෙලා, ඒවා ඔස්සේම කනන්දර ගොතගොතා, මනාකල්පිත ලෝකයක අතරමං වෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට වර්තමාන වශයෙන් පැමිණෙන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ සහ මනසට එන අරමුණු, අපිව ඒ කෙරෙහි ඇදගන්න ගතියක් ඒ කෙරෙහි අපිව යොමු කරගන්න ගතියක් තියෙනවා. ඒවා ඇසුරු කරගෙන අපේ හිතත් සතුටු වෙන ගතියක් තියෙනවා. මෙන්න මේ ස්වභාවය දැන් මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ විස්තර කරනවා 'සංහීරති' කියලා. - යම් අරමුණක් කෙරෙහි ඇදිවිච්ච ගතියක්, යම් අරමුණක් ඇසුරු කරන ගතියක්, යම් අරමුණක් ආශ්‍රය කරගෙන ජීවත් වෙන ගතියක්, එතන එතන ඒ අරමුණු තුළින් සතුට උපදවාගනිමින් එතන එතන සතුටු වෙමින් ඉන්න ගතියක්. මේකෙ ප්‍රතිවිරුද්ධ අර්ථය - 'අසංහීරං' කියන එක - ඊළඟට මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. මෙබඳු ඇදගැනීමක් කෙරෙහි ඇසුරක් නොමැතිව, එබඳු දේකට ඇදෙන්න යන්නෙ නැතුව,

ඇලෙන්න යන්නේ නැතුව, එබඳු දෙයක් කෙරෙහි ඡන්දරාගයෙන් බැඳෙන්න යන්නේ නැතුව, ආසාවෙන් වැළඳගන්න යන්නේ නැතුව තමන් බොහොම මධ්‍යස්ථව ඉන්න උත්සාහවත් වෙනවා. තමන්ගේ නිදහස් ස්වභාවය, හිතේ තියෙන අනිශ්‍රිත ස්වභාවය වැඩිවැඩියෙන් ඇසුරු කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. එතකොට එතන තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමක තහවුරු වෙච්ච ගතියක්, තමන්ම තනියෙන් ඉන්න ගතියක්. තමන් තුළම සතුටක් හොයන ගතියක් තමයි. එතන තියෙන්නේ එළියෙන් සතුට හොයනවා වෙනුවට තමන් තුළින් සතුට හොයන ගතියක්.

ඊළඟට, අනිත් පදේ තමයි එන්නේ අසඹකුප්පං කියලා. සාමාන්‍යයෙන් ‘කුප්පති’ කියන වචනයෙන් අදහස් වෙන්නේ යමකින් කිපෙනවා, සැලෙනවා වගේ අදහසක්. ඒ කියන්නේ, අපි යම් යම් දේවල් ඇසුරු කරනකොට ඒවාට අත් වෙන ඉරණම් හරහා, ඒ ඒ දේවල්වලට සිද්ධ වෙන වෙනස්වීම් හරහා, අපේ සිතත් වෙනස් වෙන ස්වභාවයක්, සැලෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ දේවල් අපි කැමති විදිහට නොහැසිරෙනකොට, අපේ අභිමතාර්ථය ඒ බාහිර දේවල් හරහා ඉෂ්ට නොවෙනකොට අපේ හිත සැලෙනවා. අපේ හිතේ යම් කම්පා වීමක්, සෙලවීමක්, කම්පනය වීමක්, වංචල වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ‘අසඹකුප්පං’ කියන්නේ ඒකෙ අනිත් පැත්ත. ඒ කියන්නේ මේ බාහිරෙන් එන විවිධාකාර දේවල් හරහා කිසිම සැලීමක් නොවෙන ගතියක්, බොහොම තහවුරු වෙච්ච ගතියක්, නොසැලෙන මනසක්. එහෙම නම් ‘අසංහීරං අසඹකුප්පං’ කියන පදයෙන් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මේකයි - ‘අසංහීරං’ කිව්වහම කැමති ඉෂ්ටාරම්මණ විෂයෙහි ඇදිලා යන්නෙන් නැති, ‘අසඹකුප්පං’ කිව්වහම අපි අකමැති හෝ අපේ හිත යම් පමණක කුප්පන අරමුණක් විෂයෙහි කම්පා වෙන්නෙන් නැති නොසැලෙන මනසක්.

මෙබඳු ස්වභාවයක් මත පිහිටලා, ඊළඟට කියනවා “තං විද්වා මනුබ්‍රහයෙ” මේ ස්වභාවය හොඳින් තේරුම්ගත්ත නුවණැති යෝගාවචරයෙක්, නැත්නම් නුවණැති හික්සුන් වහන්සේ නමක්, ‘මනුබ්‍රහයෙ’ අන්න එබඳු තැනක පිහිටලා තව තව වර්ධනය වෙනවා.

ඒ කියන්නේ දැන් මේ ස්වභාවය අපිට හම්බ වුණ පමණින් සියල්ල සම්පූර්ණ වෙලක් නෑ. අපි භාවනාවක් කරලා, විශේෂයෙන්ම විපස්සනාවක් වඩලා, මේ ගාථාවෙම එන “පච්චුඤ්ඤානං යො ධම්මං තස්ස තස්ස විපස්සති” කියපු ආකාරයට මේ වර්තමාන වශයෙන් ප්‍රත්‍යයෝක්ෂණ වශයෙන් හේතු එල දහමක් අනුව සිද්ධ වෙන මේ දේවල් එතන එතන හොඳට විපස්සනා කිරීමේ මාර්ගය හරහා මේ සමබරතාව හඳුනාගන්නවා. මොකක් ඇසුරු නොකරන ස්වභාවයක් හඳුනාගන්නවා. හැබැයි ඒක අවසානය නෙවෙයි. ඒක මත පදනම් වෙලා තව දුරටත් හිත දියුණු කරනවා. මෙහෙම හිත දියුණු කරන ස්වභාවය විවිධාකාර ක්‍රම ඇසුරින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා - සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වශයෙන්, බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් වශයෙන්. ඉතින් මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහමේ මේ තත්ත්වය හොඳට විග්‍රහ කරල පෙන්නනවා කොහොමද තව තව හිතේ අනිශ්‍රිත ස්වභාවය වර්ධනය කරන්නේ කියලා.

ඊළඟ ගාථාවෙ සඳහන් වෙන්නේ

“අජේෂච කිච්චං ආතප්පං කො ජඤ්ඤ මරණං සුවෙ
න හි නො සඛරං තෙන මහාසෙනෙන මච්චනා”.

මේ හිත හදන වැඩේ “අජේෂච කිච්චං ආතප්පං” අද අදම ආතාප වීරියකින් යුක්තව, කෙලෙස් තවන වීරියකින් යුක්තව ඉෂ්ට කරන්න. “කො ජඤ්ඤ මරණං සුවෙ” හෙට මරණය වෙයිද කියලා කියන්න බෑ. “න හි නො සඛරං තෙන මහාසෙනෙන මච්චනා” මේ මහා සේනාවක් සහිත මාරයා අප වෙතට පැමිණියාම එයත් එක්ක කිසිම ගිවිසුමකට, කිසිම හෙට්ටු කිරීමකට අපිට අවස්ථාවක් නෑ. එයා කියන දේ අහන්න වෙනවා, එයාට අවනත වෙන්න වෙනවා, එයා කතා කරපු වෙලාවකට යන්න වෙනවා. ඉතින් එබඳු ස්වභාවයක් තමයි අපට තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපි හිතන්න නරකයි ‘මට නම් තව සෑහෙන්න දීර්ඝායුෂ තියෙනවා’ කියලා. මොකද අපි දන්නෙ නෑ මොන මොන ලෙඩ රෝග අපිට වැළඳෙයිද, මොන මොන විපත් අපිට පැමිණෙයිද, මොන මොන අනතුරු අපිට සිදු වෙයිද කියල. මේ නිසා අපිට අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් නිශ්චිතව කියන්න බෑ.

අපේ ජීවිත සම්බන්ධයෙන් නිරන්තරයෙන්ම තියෙන්නේ අපේ ආයුෂ සම්බන්ධයෙන් තියෙන්නේ හරිම අවිනිශ්චිත ස්වභාවයක්. ඒ වගේමයි, කර්මානුරූපව මොනවා ඉදිරිපත් වෙනවද කියලා කියන්නත් බැහැ. ඒ වගේමයි ආහාර විෂ වීමෙන්, දේශගුණික විපර්යාස හරහා, කාලගුණික විපර්යාස හරහා, කලකෝලාහල ආදී දේවල්වලින්, රෝගාබාධවලින් මේ නානා ප්‍රකාර හේතු නිසා අපේ ජීවිතේ කොයි වෙලාවේ අපිට අහිමි වෙනවාද කියන එක ගැන කිසිම විශ්වාසයක් තියන්න බෑ. අපිට මෙව්වර මෙව්වර කාලයක් ජීවත් වෙයි කියලා අපේ ජීවිත සම්බන්ධයෙන් කිසි සේත්ම නිශ්චිතව කියන්න බෑ.

මේ අවිනිශ්චිත භාවය උරුම කරගෙන තමයි අපි ජීවත් වෙන්නේ. ඒත් ඉතින් මේවා ගැන හිතන්නේ නැතුව 'හැමදුම ජීවත් වෙයි' කියලා හිතාගෙන කවදවත් මැරෙන්නෙ නැති මිනිස්සු වගේ සාමාන්‍යයෙන් ඇතැම් කෙනෙක් ජීවත් වෙනවා. අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ ඒක අපේ නොදන්නාකම, අපේ මෝඩකම. මෝඩකමට තමයි ඒ වගේ හැසිරෙන්නේ. නමුත් මේ බුදු කෙනෙක් පහළ වෙච්ච කාලෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ජීවිතේ තියෙන අවිනිශ්චිතතාව, අස්ථිර ස්වභාවය මේ තරම් පැහැදිලි කරල දෙනකොට අපි පොඩ්ඩක් ඒ ගැනත් අවධානය යොමු කරලා, එහෙම නම් මේ අපි ලබුණු මනුස්ස ජීවිතෙන් යම් පමණක ප්‍රයෝජනයක් ගන්න, අපිටත් අනුන්ටත් ප්‍රයෝජනයක් ඇති විදිහට කටයුතු කරන්න උත්සාහවත් වෙන්න වටිනවා.

අපි මේ ලෝකෙ උපත ලබනකොට අරගෙන ආව හිතේ යම් පිරිසිදුකමක් තිබුණා නම්, ඊට වඩා පියවරකින් හරි තව දියුණු කරගත්ත සිතක්, පිරිසිදු කරගත්ත සිතක් සහිතව අපිට මැරෙන්න පුළුවන් නම්, අන්න පින්වත්නි අපි පොඩ්ඩක් හරි මේ ජීවිතෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්නා වෙනවා. එහෙම නැත්නම් හුගාක් වෙලාවට වෙන්නේ අපි යම් කුසලයක් සහිතව මේ ජීවිතේ උපදිනවා; ඉපදිලා ඒ කුසලය අපි ප්‍රයෝජනයට ගන්නවා, නැත්නම් ඒ කුසලය පරිහරණය කරනවා, ඒක වියදම් කරනවා; අන්තිමට හිස් අතින්

මැරීලා යනවා. ඉතින් හුගක් දෙනෙකුට එබඳු දෙයක් තමයි වෙන්නේ. අපි හිතමු අපි සැහෙන කුසල් රාශියක් කරලා ඉපදුණා, ඉතාම හොඳ සම්පත්, වස්තු භවභෝග සම්පත් අපිට ලැබුණා, හැබැයි අපි හඳුනාගත්තේ නෑ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක්. අපි හඳුනාගත්තේ නෑ ආලෝකයක්. අපි ආලෝකයක් වෙත යනවා වෙනුවට අඳුරක් වෙතම ගමන් කරනවා. අපි කම් සැපම විඳිමින් කාලය ගත කරනවා. එබඳු ජීවිතයක් දහමේ විස්තර වෙන්නේ ආලෝකයෙන් අඳුරට යන ජීවිතයක් කියලා. මොකද, එද්දී ලොකු උපධි සම්පතක් තිබුණා, එද්දී ලොකු පින් රැසක් ජීවිතේ සතුව තිබුණා. නමුත් මේ ජීවිතේදී කරන්නේ ඒ පින් ටික අවසන් කරන එක වියදම් කරන එක විතරයි. ඇතැම් කෙනෙක් හිතේ රාග ද්වේෂ මෝහ වැඩෙන විදිහටම කටයුතු කරලා, තමනුත් පිරිහිලා, අනුන්වත් පිරිහෙලාගෙන මැරීලා යනවා. එතකොට ආලෝකයෙන් අඳුරට ගිය ජීවිතයක්.

තවත් පැත්තක් විස්තර කරනවා, ඇතැම් කෙනෙක් ඉන්නවා බොහොම දුප්පත්ව තමයි ඉපදුණේ, ඒ තරම් භවභෝග සම්පත් තිබුණෙත් නෑ. ලොකු සැප සම්පත් තිබුණෙත් නෑ, මේ ජීවිතේදී කුසලයක් කරන්නෙත් නෑ, කරන්න ඒ තරම් වත්කමක් ඇත්තෙත් නෑ. හැබැයි බැලුවාම වත්කම්ම, එබඳු භවභෝග සම්පත්ම, ධන ධාන්‍ය සම්පත්ම අත්‍යවශ්‍යත් නෑ ජීවිතය කුසලය පැත්තට යොමු කරගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ඒ ආර්ය ධන දිහා බැලුවහම අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ අපිට ධනයම අත්‍යවශ්‍ය නැහැ ආර්ය ධනවලින් පෝසත් වෙන්න. ඒ කියන්නේ අපිට සල්ලි නොතිබුණාට ධනය නොතිබුණාට මේ දහම තුළ වැඩෙන්න ශක්තිය තියෙනවා. නමුත් කෙනෙක් එබඳු දෙයක් තේරුම්ගන්නෙත් නැහැ. ඒ වෙනුවට, බොහොම දුප්පත්ව බොහෝම දුර්වල ජීවිතයක් සහිතව ඉපදිලා තව දුරටත් අගාධයට යන විදිහටම, කෙලෙස් වැඩෙන විදිහටම, අකුසල් සිද්ධි වෙන විදිහටම කටයුතු කරනවා. අන්න එබඳු ජීවිත හඳුන්වලා තියෙන්නේ අඳුරෙන් අඳුරට යන ජීවිත වශයෙන්. කලින් අපි කතා කළේ ආලෝකයෙන් අඳුරට යන ජීවිත ගැන. දැන් මේ කියන්නේ අඳුරෙන් අඳුරට යන ජීවිත ගැන. මේ ලෝකෙ උපදිනකොටත් ඒ තරම් භවභෝග සම්පතක් තිබුණේ නෑ. ඒ වගේමයි ඒ තරම් කුසල්

ශක්තියක් තිබුණෙත් නෑ. හැබැයි මේ ජීවිතේදී කරන්නෙන් අකුසල්මයි. ඒවා අඳුරෙන් අඳුරට යන ජීවිත වශයෙන් පෙන්නලා දෙනවා.

තවත් කෙනෙක් ඉන්නවා මේ ලෝකේ උපදිනකොට ඒ තරම් හවහෝග සම්පත් ලැබුණෙත් නෑ, ශුචිත් ආදී අනිත් අයගෙන් ලොකු උදව්වක් ලැබුණෙත් නෑ, හැබැයි නුවණ පාවිච්චි කරලා තමන්ගේ වත් පොහොසත්කම්වල හැටියට පුළුවන් තරම් කුසල් කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ වගේමයි, පුළුවන් තරම් හිත දියුණු වෙන පැත්තට යොමු වෙනවා, කුසලය පැත්තට යොමු වෙනවා, භාවනාවට යොමු වෙනවා. මේ අන්දමින් තමන්ගේ හිත දියුණු කරගන්න එයා උත්සාහවත් වෙනවා. විවිධාකාර සම්පත් තමන්ට තිබුණේ නැති වුණාට, එයා තමන්ගේ හිත හදන වැඩේ පුළුවන් තරම් උත්සාහයෙන් කරනවා. අන්න එබඳු ජීවිතයක් හඳුන්වනවා අඳුරෙන් ආලෝකයට යන ජීවිතයක් කියලා. මොකද කලිනුත් මං කිව්වා වගේ අඳුරෙන් ආලෝකයට යන්න ධනයම නෙවෙයි, සැප සම්පත්ම නෙවෙයි අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒ වෙනුවට මේ හිත හදන වැඩේ නොමිලේම කරගන්න එමට අවස්ථාව තියෙනවා. ඒ නිසා, එබඳු හිත හදන වැඩකට බොහොම දුප්පත් මිනිස්සු යොමු වෙනවා. අන්න එවැනි අයට කියනවා අඳුරෙන් ආලෝකයට යන පිරිසක් කියලා.

ඇතැම් කෙනෙක් බොහෝම හවහෝග සම්පත් සහිතව බොහෝම පොහොසත් තැනක උපදිනවා. එයාට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලැබෙනවා, හොඳ රස්සාවක් ලැබෙනවා. ඒ වගේමයි එයා ඒකෙන් උඩගු වෙන්නේ නැතුව, ඒක වැරදි විදියට යොදවන්නේ නැතුව, මේ තමන්ට දේවල් ලැබුණේ තමන් කරපු පෙර පිනක් නිසාය, තමන්ට ලොකු අවස්ථා දූන් මේ ජීවිතේදී ලැබිලා තියෙනවාය; කියල තේරුම් අරගෙන, තමන්ගෙ හිත හදන වැඩේ, තව දුරටත් දියුණු වෙන ආකාරය තේරුම් අරගෙන එයා ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් දක්වන්න ගමන් කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. අන්න එබඳු ජීවිතයක් දහමේ විස්තර වෙන්නේ ආලෝකයෙන් ආලෝකයට යන ජීවිතයක් වශයෙන්.

ඒ නිසා පින්වත්නි, අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ අපේ ජීවිත දැන් කොයි පැත්තටද යන්නේ කියලා. අපි අපි දිනාම විමසලා බලන්න වටිනවා ‘මම දැන් ගත කරන්නේ අඳුරෙන් අඳුරට යන ජීවිතයක්ද?’ ‘ආලෝකයෙන් අඳුරට යන ජීවිතයක්ද?’ ‘අඳුරෙන් ආලෝකයට යන ජීවිතයක්ද?’ ‘එහෙමත් නැත්නම් ආලෝකයෙන් ආලෝකයට යන ජීවිතයක්ද?’ කියලා.

ඊළඟට, මේ ගාථාවල අවසාන ගාථාව තමයි

“එවං විහාරිං ආතාපිං අහොරතතමතනදිතං
තං වෙ භද්දේකරතෙනාති සනෙනා ආචිකබ්බෙ මුනී”.

මන්න ‘හද්දේකරත්ත’ කියන වචනය දැන් තමයි මේ ගාථාවල හම්බ වෙන්නේ. “එවං විහාරිං ආතාපිං” අපි ඉස්සර කතා කළා වගේ අතීතයේ පැටලිලා අතීතයට ඇදිල ගිහිල්ලා ඉන්නෙත් නැතුව, අනාගතය ඔස්සේ ගිහිල්ලා අනාගත සිහිනවල මනාකල්පිත ලෝකයක ජීවත් වෙන්නෙත් නැතුව, වර්තමාන වශයෙන් ප්‍රත්‍යයෝත්පන්න වශයෙන් මේ හටගන්නා හැම දෙයකම යථා ස්වභාවය තේරුම්ගනිමින්, විපස්සනාවක් වඩමින්, යම් කිසි කෙනෙක් ජීවත් වෙනවා කිසි දේක ඇලෙන් නැගෙන්න යන්නෙ නැතුව; එබඳු ප්‍රතිපදාවක එයා ගමන් කරනවා. අන්න ඒ ආකාරයේ ප්‍රතිපදාවක ගමන් කරන කෙනා “එවං විහාරිං ආතාපිං” ආතාපි විරියයකින්, කෙලෙස් තවන විරියයකින් යුක්ත වෙනවා. මොකද අපේ හිත බොහොම කෙලෙස් හරිතයි. මේක අපිව ඇදගෙන යන්නෙම කෙලෙස් පැත්තටමයි. රාගය, ද්වේෂය, අවිද්‍යාව මෝහය උපදින පැත්තටමයි හිත වැඩ කරන්නේ. එහෙනම් තේරුම්ගන්නවා “මේ හිත හැදිල තියෙන්නේ මට යහපත සලසන ආකාරයටම නෙවෙයි. එහෙම නම් මම මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබිව්ව වෙලාවේ, ක්ෂණ සම්පත්තියක් ලැබිව්ව වෙලාවේ, කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තියක් ලැබිව්ව වෙලාවේ හිත කියන විදිහට වහල් භාවයෙන් කටයුතු කරල හරි යන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට බුදුහාමුදුරුවො කොහොමද හිත හදන හැටි දේශනා කරලා තියෙන්නේ?” කියලා කෙනෙක් විමසනවා. විමසලා හිත හදන ප්‍රතිපදාවක එයා කටයුතු කරනවා.

එතෙන්දී කෙලෙස් තමයි මේකට පටහැණුව එන්නේ; මේ කටයුත්තට බාධා කරන්නේ. හැබැයි එයා ආතාප විරියයක් කෙලෙස් තැවීම සඳහා ලොකු විරියයක් දරනවා, කෙලෙස් තවන විරියයකින් කටයුතු කරනවා. “එවං විහාරිං ආතාපිං අභොරත්තමතන්දිං” දැන් මේක මේ භාවනා කරන පැයේ විතරක් නෙවෙයි, සක්මන් කරන පැයේ විතරක් නෙවෙයි. “අභොරත්ත” කියලා කියන්නේ දහවල් කාලයේත් රාත්‍රි කාලයේත්. අපි භාවනා කරනකොට මුලදී තමයි විශේෂයෙන්ම ඔය කාල සටහන හදගෙන, ඊළඟට ඒ කාල සටහනට අනුව පුළුවන් තරම් හිත බලෙන්ම වගේ මේ කටයුත්ත කරන්න පොළඹවන්නේ. හැබැයි අපි ගෙදර ගියාම ඇතැම් වෙලාවට මේවා මගහැරෙනවා. දන්නෙම නැතුව ආයෙත් පරණ තත්ත්වටම පත් වෙනවා. නමුත් කෙනෙක් උත්සාහවත් වෙනවා එව්වර පිරිහෙන්නෙ නැතුව, මේ කරපු උත්සාහය යම් පමණකින් හෝ පවත්වාගනිමින් තමන්ගේ ජීවිතයට මේ හිත හදන වැඩේ එකතු කරගන්න.

අපි හිතමු එයා දැන් උදේ නැගිටලා පොඩ්ඩක් භාවනාවක් කරනවා, සක්මනක් කරනවා, පර්යංකයක් කරනවා. ඒ විදියට ටිකක් කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව ඉන්න ගතියක්, කෙලෙස් දමනය කරන ගතියක්, සතියක් සමාධියක් ප්‍රඥවක් දියුණු කරන වැඩ පිළිවෙළක් එයා පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි, සවස් කාලේ එබඳු කාලයක් නැවතත් වෙන් කරගෙන එයා උත්සාහවත් වෙනවා. හැබැයි තාමත් ඉතින් උදෙයි හවසයි විතරයි එයාට භාවනාවක් කරන්න අවස්ථාව ලැබුණේ. ඒ අතර කාල පරිච්ඡේදයේ තාම අසතිමත්. සෑහෙන පිරිහෙන ස්වභාවයක් තමයි තාම තියෙන්නේ. හැබැයි එයා දැන් තේරුම්ගන්නවා “මෙන්න මේ මේ කාල පරිච්ඡේදවල මම සතියෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා පුළුවන් තරම් හිතේ සමාධියක්, ප්‍රඥවක් දියුණු කරගන්න. හැබැයි තාමත් මේ මේ තැන්වලදී සිහිය නෑ. මේ මේ තැන්වලදී මම කෙලෙස්වලට යට වෙලා තමයි කටයුතු කරලා තියෙන්නේ” කියලා පොඩ්ඩක් පොත් තැබීමක් කරන්න හැකියාව ලැබෙනවා. එයාට දැන් ටිකක් විවේකීව ඉන්න වෙලාවට කල්පනා කරල බැලුවහම මතක් වෙනවා ‘මෙන්න මේ මේ පුද්ගලයෝ මං ඇසුරු කළා. මෙන්න මේ අහවල් පුද්ගලයෝ ඇසුරු කරද්දී මගේ හිත

වික්ෂිප්තයි. ඒ වෙලාවෙදි මගේ හිත රාග භරිත වෙනවා, ද්වේෂ භරිත වෙනවා. මේ වෙලාවෙදි මේ පුද්ගලයින් ඇසුරු කරද්දි මගේ හිතේ සතියක් ඇත්තෙම නෑ. හැබැයි ඇතැම් පුද්ගලයෝ ඇසුරු කරද්දි මම දහමට යොමු වෙනවා, මගේ හිතේ හොඳට සතිය අල්ලා හිටිනවා, සමාධියක් වැඩෙන දෙයක් අපි කතා කරනවා, ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් කතා කරනවා කියලා අපි මේ ඇසුරු කරන්නේ කවුද කියන එක සම්බන්ධයෙන් අපිට යම් වැටහීමක් එන්න ගන්නවා.

ඒ අනුව, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයකට ගැලපෙන කෙනෙක්, ඒ සඳහා අපිව උනන්දු කරන කෙනෙක් ඇසුරු කරන්න අපි උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ නිසා පින්වත්නි, මෙබඳු ගමනක් යනකොට අපි කලින් බහුල වශයෙන් ඇසුරු කරපු යාළු මිත්‍රයෝ අපෙන් ඇත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වෙනුවට, අලුත් යාළු මිත්‍රයෝ හඳුනාගන්න අවස්ථාවකුත් ලැබෙනවා. මේ දහම් මාර්ගයට යොමු වෙච්ච, අවංකව දහමක් වඩන්න උත්සාහවත් වෙන අලුත් යාළු මිත්‍රයෝ කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ අපිට හමු වෙන්න අවස්ථාවකුත් තියෙනවා. ඒ වගේමයි අපි යම් යම් වැඩ කටයුතු කරනකොට අපේ සිහිය දුර්වලයි; ඒ වුණාට යම් යම් කටයුතු සාර්ථකව සතිමත්ව කරන්න හැකියාව තියෙනවා. අන්න ඒ තැනැත්තා තවත් පැත්තක් හඳුනාගන්නවා. පුද්ගලයෝ වශයෙන් වගේම, යම් යම් කටයුතු තියෙනවා සිහිය දියුණු වෙන කටයුතු. එහෙම නැත්නම් අපේ සිහිය දියුණු කරගනිමින් ඒ කටයුත්තෙන් යෙදෙන්න පුළුවන් තැන් හඳුනාගන්නවා. හැබැයි තාමත් ඇතැම් කටයුතු තියෙනවා සිහියෙන් කරන්න බෑ. තාමත් ඒවායේදි මම අතරමං වෙනවා. එබඳු ස්වභාවයන් තේරුම් අරගෙන යෝග්‍යවචරයා උත්සාහවත් වෙනවා තමන්ගේ සිහිය දුර්වල වෙන කටයුතුවලදීත් කොහොමද සතිමත්ව සිහියෙන් යුක්තව ක්‍රියා කරන්නේ කියලා. මේ අපි අපිටම තමයි අපේ දින වර්ශාව විමසල බලන්න වෙන්නේ. කවුරුත් ඇවිල්ලා අපෙන් අහලා මේ මේ කටයුතු කරද්දි සිහිය තිබුණද, මේ මේ කටයුතු කරද්දි සිහිය තිබුණද කියලා අපෙන් ඔය තරම් විමසන මට්ටමක් නෑ. ඒ වෙනුවට, අපිම බුද්ධිමත් වෙන්න ඕනෑ. අපි පොඩ්ඩක් ඇතුළතට නැමුලා අපිවම විමසලා බලන්න ඕනෑ. අපි විවිධාකාර කටයුතුවල යෙදෙනකොට, ඒ කොයි

කටයුතුවලදීද අපේ සිහිය තිබුණේ, කොයි කටයුතුවලදීද අපි අසිහියෙන් ක්‍රියා කළේ, අසිහියෙන් ජීවත් වුණේ කියලා අපිම එහෙම නම් තේරුම් අරගෙන, ඒ අසිහියෙන් ජීවත් වෙන කටයුතුවලදීත් සතිමත්ව ජීවත් වෙන්න උත්සාහවත් විය යුතුයි.

සතිමත්ව ජීවත් වෙනවා කියන්නෙම අවදි ස්වභාවයෙන් ජීවත් වීමක්. අපි අවදියෙන් ඉන්නවා නම් අන්න දන්නවා මේ මේ වැඩේ මම කරනවා, මේ මේ වැඩේ කරද්දී මේ මේ කෙලෙස් පහළ වෙන්න හැකියාවකුත් තියෙනවා. කෙනෙක් අනිත් අය ඉදිරියේ යමක් කියනකොට කරනකොට සමහර වෙලාවට මාන්තයක් එනවා. සමහර වෙලාවට අනිත් අය හොඳ ප්‍රතිචාරයක් දක්වුවේ නැත්නම් හිතේ ලැජ්ජාවක් පහළ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් හිත සැඟවෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. හිතේ ඊර්ෂ්‍යාවක් පහළ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් හිත ඇදිල යනවා, හිත තණ්හා හරින වෙනවා. ඉතින් මේ ආකාරයෙන් අපි නානා ප්‍රකාර එදිනෙද කටයුතුවල නිරත වෙනකොට කෙලෙස්වලට උපදින්න හොඳ අවකාශයක් ලැබෙනවා. මොකද අපි භාවනා කරනකොට නම් හොඳ සුදනම් ශරීරෙකින් ඉන්නේ. හැබැයි අපි වැඩ කටයුතුවල යෙදෙනකොට එබඳු සුදනමක් නැහැ. ඒ නිසාම කෙලෙස් ඇති වෙන්න පුළුවන් හැකියාව වැඩියි. දක්ෂ යෝගාවචරයෙක් ඒ නිසා බණ භාවනා කරද්දී විතරක් හිත ආරක්ෂා කරගෙන ඉඳලා ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් එයා උත්සාහවත් වෙන්න ඕනෑ අනික් කටයුතුවල යෙදෙනකොටත් කොහොමද හිත රැකගන්නේ, කොහොමද හිතේ පැමිණෙන කෙලෙස් හඳුනාගන්නේ, ඒ කෙලෙස් හඳුනාගෙන, ඒවාට වහල් නොවී, ඒවා දුරු වෙන ප්‍රතිපදාවක කොහොමද අනිකුත් වැඩ කටයුතුවල යෙදෙන්නේ කියලා දැනගන්න.

භාවනාවක් කරගෙන යනකොට විශේෂයෙන් විපස්සනාවක් වඩනකොට හොඳට සුදනමකින්, සතිමත් භාවයකින්, අවදි වෙච්ච මනසකින් එයා භාවනාවේ යෙදෙනවා. ඉතින් ඒ නිසාම භාවනා කරන කාල පරිච්ඡේදයේදී කෙලෙස් පහළ වෙන්නේ නෑ. හැබැයි කෙලෙස් තමයි දැන් එබඳු භාවනාවකට අමුද්‍රව්‍ය වෙන්නේ. මොකද

සිතට ආවා නම් තමයි කෙලෙස් හඳුනාගන්න පුළුවන්. උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, අපි හිතමු කෙනෙක් ධම්මානුපස්සනාවක් වඩනකොට ඒකෙ මුලින්ම පෙන්නන්නේ නිවරණ පබ්බය. රාගයක් එනකොට කාමච්ඡන්දයක් පහළ වෙනකොට ඒ රාගය ඒ කාමච්ඡන්දය හඳුනාගන්න හැටි; ද්වේෂයක් පහළ වෙනකොට ඒ ද්වේෂය හඳුනාගන්න හැටි; හිත සැඟවෙනකොට හිත නිදිබර වෙනකොට ඒක හඳුනාගන්න හැටි; හිත විසිරෙනකොට ඒක හඳුනාගන්න හැටි; අතීතයේ වෙච්ච දෙයක් ගැන පසුතැවෙනකොට අනාගතේ මේ මේ දේවල් කරන්න තියෙනවා කියලා යම් පමණක පසුතැවීමක් ඇති වෙනවා නම්, නොකරපු දේවල් ගැන පසුතැවීමක් ඇති වෙනවා නම්, අපේ හිතේ ඇති වෙන එබඳු කෙලෙස්. ඒ වගේමයි ඇතැම් වෙලාවට හිතේ නානා ප්‍රකාර සැක සංකා පහළ වෙනවා, විචිකිච්ඡා පහළ වෙනවා, අන්න එබඳු කෙලෙස්. ඉතින් මේ විදිහට කෙලෙස් හඳුනාගැනීමක් කරන්න නම් අපි භාවනා කරන වෙලාවේදී පමණක් මේක කිරීම ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නෑ. සමහර විට සම්පූර්ණයෙන්ම නිවරණ යටපත් වෙලයි තියෙන්නේ භාවනා කරනකොට. හැබැයි ඒ නිවරණම අවදි වෙනවා අපි අනික් වැඩ කටයුතුවල යෙදෙනකොට. එහෙම නම් අනෙකුත් වැඩ කටයුතුවල යෙදෙනකොටත් සතිමත්ව මේ කෙලෙස් හඳුනාගන්න යෝගාවචරයෙක් දක්ෂ විය යුතුයි.

ඒ නිසා, මේ සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “එවං විහාරිං ආනාපිං අභොරත්තමත්තදිතං” කිසිම අකමැත්තකින් තොරව, කම්මැලි කමකින් තොරව, නිකම් ඇලිමැලි ගතියකින් තොරව, කෙලෙස් තවන වීරියකින් යුක්තව දිවා රැ තිස්සේ කටයුතු කරනවා. උදේ නැගිටිට මොහොතේ ඉඳන් රාත්‍රි නින්දට යනකල්මම හිත ගැන හොඳ අවධානයකින්, හිතේ පහළ වෙන්නේ මොන මොන කෙලෙස්ද කියලා හොඳ අවධානයක් පවත්වමින්, කෙලෙස් තවන වීරියකින් යුක්තව මේ යෝගාවචරයා දිවා රැ මුළුල්ලේ කටයුතු කරනවා. “තං වෙ භද්දෙකරතොතාති සනොනා ආචිකබ්බො මුනී” බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන්න මෙබඳු තැනැත්තෙක්, මෙන්න මෙබඳු යෝගාවචරයෙක්, මෙන්න මෙබඳු හික්ෂුන් වහන්සේ නමක්

හඳුන්වනවා විශේෂණ පදයකින්. මොකක්ද ඒ විශේෂණ පදය? “හඳෙකරතොති”.

මේ ‘හද්දේකරත්ත’ කියන පදය විස්තර කරනවා බොහොම අර්ථාන්විතව අති පූජනීය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ. ‘හද්ද’ කියල කියන්නේ හද කියන වචනය. උතුම් කියන අර්ථය. ‘එකො’ කියල කියන්නේ තනි, හුදෙකලා. ‘රතොති’ කියල කියන්නේ ඇලුණු. එතකොට මේ හඳුන්වන්නේ ‘උතුම් වූ හුදෙකලාවට ඇලුණු කෙනෙක්’. දැන් පින්වත්නි, අපි සාමාන්‍යයෙන් අපේ ජීවිතවල හුදෙකලාව ඒ තරම් අගය කරන්නේ නෑ. අපි හැම තිස්සෙම තව කෙනෙක්ව භොයනවා. හැම තිස්සෙම සගයෙක් අපිට ඉන්නවා. හැම තිස්සෙම එක්කෝ අපිට අඹ යහළුවෙක් ඉන්නවා. හැම තිස්සෙම අපි ඇසුරු කරන පිරිසක් ඉන්නවා. පිරිස වැඩි වෙච්ච තරමට අපි සාර්ථකයි කියල අපි කියනවා. එබඳු ආකල්පයක් තමයි අපේ සාමාන්‍යයෙන් තියෙන්නේ. ඉතින් අපේ ශ්‍රැති පිරිස ළං කරගෙන, යාළුවො මිත්‍රයො ළං කරගෙන, අපේ පාක්ෂිකයො ළං කරගෙන, පුළුවන් තරම් ඉතින් අපි ‘කෙනෙක් පුද්ගලයෙක්’ වශයෙන් පිරිසක් ඉදිරියේ පෙනී සිටින්න උත්සාහවත් වෙනවා. අපිට දහස් ගණන් පිරිස ඉන්න තරමට, පිරිස් බලය තිබුණු තරමට, අපි ඉතින් එක්තරා අන්දමින් බොහොම මාන්තක්කාර වෙනවා. හැබැයි ඒකෙ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තක් තමයි මේ දහමේ පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ.

එක්තරා අවස්ථාවක භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් තනියම ඔක්කොම කරනවා. උන්වහන්සේ පිණ්ඩපාතෙ යන්නෙන් තනියම. සිවුරු මහන්නෙන් තනියම, සිවුරු හෝදන්නෙන් තනියම. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට මොනවා හරි වෙනත් වෙනත් කටයුත්තක් යෙදුණා නම්, අනෙකුත් ස්වාමීන් වහන්සේලා කාටවත් ආරාධනා කරන්නේ නෑ, තනියමමයි සියල්ලම කරගන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ. ඉතින් මේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ මේ ක්‍රියා කලාපය අනෙකුත් භික්ෂූන් වහන්සේලාත් දකිනවා. ඉතින් ඒ අයත් ටිකක් ගෞරව සම්ප්‍රයුක්තව බලනවා. ඒ වගේම, බුදුරජාණන් වහන්සේට ගිහිල්ලා සැල කරනවා ‘මෙන්න මෙහෙම භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් ඉන්නවා. උන්වහන්සේ

තනියමමයි පිණ්ඩපාතෙ යන්නේ, තනියමමයි සිවුරු පිරිකර සුදනම් කරගන්නේ, සිවුරු සෝදගන්නේ තනියමමයි. සියලු දේම තනියමමයි කරන්නේ' කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට එන්න කියනවා. ආවාම අහනවා 'මේ මේ විදියටද කටයුතු කරන්නේ?' කියලා. එතකොට මේ ස්වාමීන් වහන්සේත් බොහොම අවංකව තමන්ගේ ප්‍රතිපදාව බුදුරජාණන් වහන්සේට කියනවා. 'තනියම පිණ්ඩපාතෙ යනවා, තනියම සිවුරු සෝදගන්නවා, තනියම සිවුරු මහගන්නවා. කුඳු මහත් සියලු කටයුතුම තනියෙන්ම කරනවා. මම තනියෙන් ඉන්න හරිම කැමතියි' කියල කියනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පින්වත්නි එක පාරටම ප්‍රශංසා කරන්නෙ නැහැ. උන්වහන්සේ ඊට වඩා ගැඹුරක් පෙන්නනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා, 'මහණ, මෙබඳු හුදෙකලාවක් තියෙනවා. හැබැයි ඊට වඩා උතුම් හුදෙකලාවකුත් තියෙනවා'. මොකක්ද මේ උතුම් හුදෙකලාව? "යං අතීතං තං පතීතං" යම් කිසි අතීතයක් තිබුණා නම් ඒක ප්‍රභාණය වුණා, ඒක අවසන් වුණා. "යං අනාගතං තං පටිනිසසට්ඨං" යම් කිසි අනාගතයක් තියෙනවා නම්, නොපැමිණි අනාගතයක් තියෙනවා නම්, අන්න ඒකත් අතහැරලා දන්න. දන් අතීතය ප්‍රභාණය වෙලා අවසානයයි. ඒ හින්ද ඒකත් අතහරින්න. අනාගතය තවම පැමිණියේ නෑ, ඒකත් ඉතින් ඒ නිසා අතහරින්න. "පච්චුප්පනෙනසු ව අත්තභාවපටිලාහෙසු ඡන්දරාගො සුප්පටිවිතීතො"⁹ වර්තමාන වශයෙන් පැමිණෙන මේ ජීවිතය ආශ්‍රිත යම් හෝ දෙයක් තියෙනවා නම්, ඒවා සම්බන්ධයෙන් ඇල්මක් ආලයක් උපාදනයක් තණ්භාවක් ඇති වෙනවා නම්, ඒවාත් සම්පූර්ණයෙන්ම දමනය කරලා, නැති කරලා, විනෙයනය කරලා දන්න. ඒ කියන්නේ හද්දේකරත්ත ගාථාවල කියපු දේම මේ ථෙරනාම සූත්‍රයේත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා.

මේ අනුව අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මේ කායික හුදෙකලාව එකක්. මානසික හුදෙකලාව ඊට වඩා ගැඹුරක් තියෙන

⁹ සංයුත්ත නිකාය, නිදන වග්ග, හික්ඛු සංයුත්ත, ථෙරනාම සූත්‍රය

තත්ත්වයක්. දැන් මේ ස්වාමීන් වහන්සේ බැලුවහම කායික හුදෙකලාවට හරිම කැමතියි. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කායික හුදෙකලාවටත් වඩා උතුම් පැත්තක් තමයි මේ පෙන්නලා දෙන්නේ. දැන් පින්වත්නි, විවේකයේ මට්ටම් කීපයක් පෙන්නනවා. කාය විවේකය කියල එක මට්ටමක් පෙන්නනවා. ඒක තමයි දැන් මේ කතා කළේ. පිරිස් ඇසුරේම පිරිසත් එක්ක ඇලී බැඳී කටයුතු කරනවා වෙනුවට එයා තරමක කාය විවේකයක් ලබනවා. එයා ටිකක් හුදෙකලාව තනියෙන් ජීවත් වෙනවා. අන්න එතකොට පොඩ්ඩක් කාය විවේකයක් තියෙනවා. අනිත් අයත් එක්ක හැම තිස්සෙම ඇලිලා බැඳිලා කතාබහ කරමින්ම කටයුතු කරන්න ගියාම හරිම වෙහෙසක්. ඒ නිසා කෙනෙක් හුදෙකලාව ඉන්න උත්සාහවත් වෙනවා - කායික හුදෙකලාවක්. ඊළඟට 'චිත්ත විවේකය' කියල ඊට ගැඹුරු මට්ටමක් දහමේ පෙන්නනවා. නීවරණ ධර්ම තාවකාලිකව යටපත් කරගෙන, හිත සමාධිමත් කරගෙන, හිත සැහැල්ලු කරගෙන ඉන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. ඒකට කියනවා චිත්ත විවේකය කියලා. හැබැයි ඊටත් වඩා ගැඹුරු විවේකයක් පෙන්නනවා 'උපධි විවේකය' කියලා. ඒ කියන්නේ සියලුම කෙලෙසුන්ගෙන් හිත නිදහස් කරගෙන, උපධිවලින් හිත නිදහස් කරගෙන, කෙලෙසුන්ගෙන් තොර සිතක් සහිතව වාසය කරන්න පුළුවන් නම්, අන්න එබඳු විවේකයක් තමයි උපධි විවේකය කියල කියන්නේ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අර භික්ෂූන් වහන්සේට උපදෙස් දෙනවා මේ කායික හුදෙකලාව විතරක් ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නැහැ, හිතත් කෙලෙසුන්ගෙනුත් හුදෙකලා කරගන්න කියලා. කායිකව අපි හුදෙකලා වෙලා පැත්තකට වෙලා කොහේ හරි අයිතක් අල්ලගෙන විවිධාකාර දේවල් කල්පනා කර කර ඉන්නවා නම්, අපි තුළ නිවැරදි හුදෙකලාවක් නෑ. එතෙන්දී අපි තනියෙන් හිටියාට තවත් සගයෙක් අපි ගාව ඉන්නවා. අන්න ඒ සගයා සම්බන්ධයෙන් දහමේ තවත් විස්තර වෙනවා. අපි හිතාගෙන ඉන්නවා "මම නම් දැන් ගෙදර තනියෙන් ඉන්නේ. ඔක්කොම දරුවෝ මුහුපුරෝ අයින් කරලා තනියම තමයි මං ජීවත් වෙන්නේ" කියලා අපි සමහර වෙලාවට කියනවා. හැබැයි අපි තනියම ඉන්න වෙලාවට මොනවද කරන්නේ?

තනියම ඉඳගෙන අපි උදේ ඉඳන් රැ වෙනකල්ම කල්පනා කර කරද ඉන්නේ? අතීතය සම්බන්ධයෙන් කල්පනා කර කරද ඉන්නේ? අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් සැලසුම් හදමින්ද ඉන්නේ? මෙබඳු හුදෙකලා ජීවිතයක් ඒ තරම් වටින්නේ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සංසාරේ ඇවිදිනකොට අපි හැම තිස්සෙම තවත් කෙනෙක්ගේ කරට අත දගෙන තමයි ඇවිදලා තියෙනේ. අපි ගිය හවයෙදින් ඒ වගේ කෙනෙක්ව අපේ සහායකයෙක් වශයෙන් ළං කරගෙන ඉඳලා තියෙනවා. සමහර විට මේ හවයෙදින් කෙනෙක්ව සහායකයෙක් වශයෙන් ළං කරගෙන ඉන්නවා. ඊළඟ හවයෙදින් අනිවාර්යයෙන්ම මේ සහායකයා අපිත් එක්ක එනවා.

දැන් මෙහෙම කිව්වාම ඇතැම් කෙනෙකුට සතුටක් එන්න පුළුවන් මං කැමති කෙනා මට එන හවයෙදින් හම්බ වෙනවා කියලා. එහෙම එකක් නෙවෙයි මේ කියන්නේ. ඊට වඩා ඉතා ගැඹුරු අර්ථයක් මෙතන කියන්නේ. ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ මේ ගාථාව එනවා:

**“තණ්හාදුතියො පුරිසො, දීසමද්ධාන සංසරං.
ඉඤ්චාචඤ්ඤාථාභාවං, සංසාරං නාතිවතති”**

මේ දීර්ඝ වූ සංසාරයේ සත්ත්වයෝ සැරිසරනවා දෙවැන්නෙක් සහිතව, සහායකයෙක් සහිතව. කවුද ඒ දෙවැන්නා? කවුද ඒ සහායකයා? ඒ තමයි තණ්හාව. අපි පින්වත්නි, කල්ප ගණන් තිස්සේ සංසාරේ සැරිසරනවා තණ්හාව කියන සහායකයාගේ කරට අතදගෙන. තණ්හාව කියන සහායකයා කියන විදිහට තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ. තණ්හාව පෝෂණය වෙන විදිහට තණ්හාවට දස වෙලා තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ. ඒ නිසා පින්වත්නි, සංසාරේ සැරිසරනකොට අපිට ඉන්න සහායකයා තමයි තණ්හාව. ඒ වගේම අපේ තණ්හාව කවුද වැඩියෙන්ම පෝෂණය කරන්නේ, අන්න එයාටත් අපි කැමති වෙනවා. අපි එයත් එක්ක ඉන්න පුළුවන් තරම් උත්සාහවත් වෙනවා. මොකද තණ්හාව කැමතියි තණ්හාව තව තව පෝෂණය වෙනවාට. ඉතින් අපේ තණ්හාව දුරු වෙන මාර්ගයක් අපි ඒ හින්දා හඳුනාගන්නෙත් නැති තරම්.

“තණ්හාදුතියො පුරිසො, දීඝමඤ්ඤාන සංසරං” බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ නිසා තණ්හාව දෙවැන්නා කරගත්ත, තණ්හාව සහායකයා කරගත්ත ජීවිත තමයි සංසාරෙ පුරා සැරිසරන්නේ. “ඉක්භාවක්ඛුඤ්ඤාභාවං, සංසාරං නාතිවතති” ඒ තැනැත්තා මේ භවයෙන් ඊළඟ භවයට, ඒ භවයෙන් තව භවයකට, ඒ භවයෙන් තව භවයකට, මේ විදියට භවයෙන් භවයට භවයෙන් භවයට සැරිසරනවා. සංසාරෙ ඉක්මවන්නෙ නෑ, සංසාරෙන් මිඳෙන්නෙ නෑ. මොකද තණ්හාව පෝෂණය වෙන ප්‍රතිපදාවකමයි කටයුතු කරන්නේ, එවැනි ප්‍රතිපදාවකමයි යෙදෙන්නේ. ඒ නිසා පින්වත්නි, යම් කිසි කෙනෙක් තණ්හාව දුරු වෙන තණ්හාව ක්ෂය වෙන ප්‍රතිපදාවක යෙදෙනවා නම්, අන්න ඒක තමයි නිවැරදි මාර්ගය. ඒ නිසාම, නිවනට කියන තවත් පදයක් තමයි ‘තණ්හකඛය’ කියන්නේ. “තණ්හකඛයො නිබ්බානං” කියලා කියනවා. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙක්ගේ සිතේ තණ්හාව සම්පූර්ණයෙන්ම ක්ෂය වෙලා නම්, අන්න ඒ තැනැත්තා නිවන් දෑකලා. තණ්හාව ක්ෂය වීමයි, නිවනය කියන්නේ දෙකම එකයි. තණ්හාව ක්ෂය වීමමයි නිවන. අපි එතකොට මෙතෙක් සංසාරේ සැරිසරලා තියෙන්නේ මේ විදියට තණ්හාවගේ දුසයෙක් වෙලා. තණ්හාවටම දුසකම් කරමින් තමයි අපි කටයුතු කරල තියෙන්නේ. ඒ මදිවාට අදත් අපි එහෙම තමයි කටයුතු කරන්නේ; හෙටත් අපි ඒ විදිහටම කටයුතු කරාවි; අනාගතෙත් ඊළඟ භවවලදිත් අපි ඒ විදිහටම කටයුතු කරාවි.

එහෙම නම් පින්වත්නි, අපි මේ ශාසනයක් ලැබිවිච වෙලාවෙදි “අපිට මේ සංසාරෙ දිගින් දිගට යන ගමනක් උරුම වෙලා තියෙනවා, මෙව්වර හිතාගන්න බැරි කාලයක් සංසාරෙ ගමන් කරලා තියෙනවා, තණ්හාවටයි මං. මේ පෝර දල තියෙන්නේ” කියලා පොඩ්ඩක් හුවණින් තේරුම්ගන්න වටිනවා. එබඳු තණ්හාවට පෝර දන ජීවිතයක් වෙනුවට, තණ්හාවම ක්ෂය කරන ජීවිතයක්, තණ්හාවම දුරු කරන මාර්ගයක්, තණ්හාවම දුරු කරන ප්‍රතිපදාවක්, එහෙම නම් අනුගමනය කරන්න අපි උත්සාහවත් විය යුතුයි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා

“අපි දිබ්බසු කාමෙසු රතීං සො නාධිගච්ඡති -
තණ්හකධයරතො හොති සමමා සම්බුද්ධ සාවකො” කියලා.

දිව්‍ය කාම සම්පත්වල පවා රතියක් ඇල්මක් එහෙම කෙනෙකුට නැහැ. “තණ්හකධයරතො හොති සමමා සම්බුද්ධ සාවකො” කියලා ධම්මපදයේ සඳහන් වෙනවා. එයා ඇලිලා ඉන්නෙ මොහොකටද? තණ්හාව ක්ෂය කිරීම සඳහා. සමමා සම්බුද්ධරජාණන් වහන්සේ සරණ ගිය ශ්‍රාවකයෙක් දිව්‍ය කාම සම්පත්වල පවා ඇලෙන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට, තණ්හාව දුරු කිරීමට ඇලිලා කටයුතු කරනවා. තණ්හාව දුරු කිරීම පරමාර්ථය කරගෙනයි එයා කටයුතු කරන්නේ.

ඊළඟට, ධම්මපදයේම තවත් ගාථාවක් එනවා,

“හථසඤ්ඤතො පාදසඤ්ඤතො, වාචාය සඤ්ඤතො සඤ්ඤතුත්තමො.
අජ්ඣාතරතො සමාහිතො, එකො සනතුසිතො තමාහු භික්ඛුං”

භික්ඛු වර්ගයේ දැක්වෙන මේ ගාථාවේ, භික්ෂූන් වහන්සේගේ ක්‍රියා කලාපය මොන වගේ විය යුතුද, භික්ෂුවක් කියන්නේ මොන වගේ කෙනෙකුටද කියලා බුද්ධරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. “හථසඤ්ඤතො පාදසඤ්ඤතො” එයාගෙ අත් පා හොඳින් සංවරයි. “වාචාය සඤ්ඤතො සඤ්ඤතුත්තමො” එයාගෙ වචනයන් හොඳටම සංවරයි, එයාගෙ මනසත් හොඳින් සංවරයි. “අජ්ඣාතරතො සමාහිතො” එයාගෙ හිතත් බොහොම සමාහිතයි. එයා ඇතුළතට නැමිලා තනියෙන් ඉන්නවා; “එකො” තනියෙමයි ඉන්නේ. “සනතුසිතො තමාහු භික්ඛුං” එයා එකලාව සතුටු වෙනවා. දෙවැන්නෙක් එක්ක නෙවෙයි ඉන්නේ. හුදෙකලාවකින් සතුටක් ඇති කරගන්න උත්සාහවත් වෙනවා.

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් මං මේ උදහරණ කීපයක් ඉදිරිපත් කළේ කෙනෙක් ක්‍රමානුකූලව ප්‍රතිපදවක ගමන් කරනකොට, විශේෂයෙන්ම කෙලෙස් තවන වීරියකින් කටයුතු කරනකොට, විශේෂයෙන්ම දහමේ යෙදෙනකොට, ඒ සිත්වල ඇති වෙන්න පුළුවන් හුදකලාව කෙරෙහි ඇල්මක්, තනියෙන් ඉන්න කැමැත්තක්, තනියෙන්

කෙලෙස් තවන විරියකින් ඉන්න කැමැත්තක් අපේ සිත්වල ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒකෙ වැරැද්දක් නෑ. ඒක ‘අසංසර්ග’ කියන වචනෙන් පවා පෙන්නලා තියෙනවා. අපිට කතා කරන්න පවා බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදූන වදරනවා මේ හුදෙකලා බව ගැන, තනියෙන් ඉන්න ආකාරය ගැන, කොහොමද තනියෙන් සතුටු වෙලා ජීවත් වෙන්නේ කියන කාරණය ගැන. “මේ අනිත් අය කවුරුත් නැහැ, මේ මගේ දරුවෝ මට සලකන්නේ නැහැ. ඉතින් මම මෙව්වර දේවල් ඒ අයට කළා. දැන් මම හුදෙකලා වෙලා. අනේ මං තනියෙන් ඉන්නවා” කියලා මෙබඳු තනිකමක් නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ.

ඒ වෙනුවට, බොහොම මුහුකුරා ගිය හුදෙකලාවක්, ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් දියුණු හුදෙකලාවක් ගැනයි මේ කතා කරන්නේ. බොහෝ පිරිසක් මධ්‍යයේත් සිත ඇතුළෙන් හුදෙකලා වෙලා ඉන්න පුළුවන්කම. පින්වත්නි, තනිකමයි හුදෙකලාවයි කියන්නේ එකිනෙකින් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් විත්ත ස්වභාව දෙකක්. මේ වචන දෙක පටලවාගන්න හොඳ නැහැ. තනිකම කිව්වහම ඒකෙ ගැබ් වෙනවා යම් පාළු ගතියක්, හිතේ දෙමිනසක්, පසුබැමක්, කලකිරීමක් පවා. බොහෝ විට බරපතල ඇතුළත කතාවක් සහිතයි. අනික් අතට හුදෙකලාව කියන එකෙන් අදහස් වෙන්නේ සිත තුළ ඇති ප්‍රසන්න, ප්‍රිය මනාප, ශාන්ත, සන්සුන්, තැන්පත්, සාධනීය නිහඬ භාවයක්.

එහෙම නම් අපි භාවනා කරද්දී ඇතැම් වෙලාවට යම් හුදෙකලාවකට කැමැත්තක්, හුදෙකලාවෙන් ඉන්න ඇල්මක් අපේ සිත්වල ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒකෙ කිසිම වැරැද්දක් නෑ. හැබැයි ඉතින් එතනින් අදහස් වෙන්නෙ නෑ හැමද්ම කැලේට වෙලා, ගහක් මුලට වෙලා, කිසිම කෙනෙක් ඇසුරු නොකර ඉන්න කියලා. අන්න එබඳු ප්‍රතිපදාවක් තමයි ථෙරනාම සූත්‍රයේ අර හික්ෂුන් වහන්සේ අනුගමනය කළේ. හැබැයි ඉන් එහා ගිය ඉතා ගැඹුරු පැත්තක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා දුන්නේ. ඒ කියන්නේ අතීතයත් ඇසුරු කරන්නෙ නැතුව, අනාගතයත් ඇසුරු කරන්නෙ නැතුව, වර්තමාන වශයෙන් පැන නගින විවිධාකාර දේවල් හොඳකාරව

විපස්සනා කරමින්, කෙලෙස් දුරු කරමින් කටයුතු කරන්නයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ.

එහෙම නම් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ හුදෙකලා වාසයට අපේ කැමැත්තක් තියෙනවා නම්, එබඳු දේකුත් අපි කළ යුතුයි. ඒ වගේමයි, තවත් පැත්තකින්, අපේ හිතේ පහළ වෙන කෙලෙස් හඳුනාගන්න අපි අනිත් අයවත් පොඩ්ඩක් ඇසුරු කළ යුතුයි. අපි අනිත් අය ඇසුරු කරනකොට තමයි අපේ හිතේ රාගය තාමත් ඇති වෙනවාද, අපේ හිතේ තාමත් ද්වේෂය ඇති වෙනවාද, අපේ හිතේ තාමත් ඊර්ෂ්‍යාව ඇති වෙනවාද, අපේ හිතේ තාමත් මාන්තය ඇති වෙනවාද කියලා අපිටම බලාගන්න තේරුම්ගන්න හොඳ අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ. මොකද අපි ඔහේ තනියෙන් ඉන්නකොට එබඳු අවස්ථාවක් නෑ. මොකද අනිත් අය කවුරුවත් ළඟපාත නැහැ. ඉතින් එහෙනම් රාගය ඇති වෙන්නත් හේතු මදි. ඒ වගේමයි, අනිත් අය කවුරුවත් ළඟපාත නැහැ, ඒ නිසා තවත් කෙනෙක් කෙරෙහි තරහ යන්න හැකියාවත් හුඟක් අඩුයි. නමුත් අපි අනිත් අය ඇසුරු කරනකොට තමයි අපි කැමති අය කෙරෙහි රාගය ඇති වෙන හැටි, අපි අකමැති අය කෙරෙහි ද්වේෂය ඇති වෙන හැටි බොහොම පැහැදිලිව අපිට දැනගන්න අවස්ථාව ලැබෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා, අපි මේවායේ තියෙන මේ ප්‍රයෝජනය තේරුම්ගන්න වටිනවා. අපිට තරහකාරයෝ හිටියා කියලා ඒ අයත් එක්ක අමනාපකම් අපේ හිතේ පහළ වෙනවා නම්, ඒකත් යෝගාවචරයෙක් තමන්ගේ ප්‍රයෝජනයට පාවිච්චි කරනවා. ඒ තරහකාරයා කෙරෙහි වෛරයක් ඇති කරගෙන එයත් එක්ක ගහ බැනගන්න යනවා වෙනුවට, යෝගාවචරයෙක් කොහොමද තමන්ගේ හිතේ ද්වේෂය හටගන්නේ කියලා තේරුම්ගන්නවා; ඇතුළතට නැමිලා කටයුතු කරනවා. ඒ වගේමයි, රාගයෙන් බැඳෙන්න පුළුවන් අනෙකුත් අරමුණු අපි අවට තියෙනකොට, හිත කොහොමද ආයෙන් රාග හරිත වෙන්නේ, රාගරක්ත වෙන්නේ කියලා තේරුම්ගනිමින් ඒ රාගයෙන් හිත මුදවාගන්න කෙනෙක් උත්සාහවත් වෙනවා. මෙන්න මේ වගේ පින්වත්නි, එක්තරා අන්දමකින් බොහොම අමුතු ප්‍රතිපදවක්,

එහෙම නැත්නම් බොහොම විචාරශීලී ප්‍රතිපදාවක්, ඇතුළතට නැමුණු ප්‍රතිපදාවක්, මේ අවට තියෙන අරමුණුවලින් තමන් ප්‍රයෝජනය ගන්න ප්‍රතිපදාවක තමයි ගමන් කරන්න වෙන්නේ.

ඒ ශාන්තිනායක වූ මුනිවරයාණන් වහන්සේ, මේ වගේ දිවා රාත්‍රි මුළුල්ලෙනි කෙලෙස් තවන විරියෙන් කටයුතු කරන, උතුම් වූ හුදෙකලාවේ ඇලුණු, අන්න එබඳු යෝගාවචරයෙක් හඳුන්වනවා 'හද්දේකරත්ත' කියන ඒ උතුම් නාමයෙන්, ගෞරව නාමයෙන්.

පින්වත්නි, ඔබලාට මතක ඇති බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාථා හතරකින් කෙටියෙන් හද්දේකරත්ත උද්දෙසය විතරක් දේශනා කර විහාරයට වැඩම කළ බවත් ඊට පස්සේ ඒ ගාථා හතර දිගට විග්‍රහ කළේ මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ බවත්. ඒ ආකාරයට උන්වහන්සේ කළ දීර්ඝ විග්‍රහය අහගෙන හිටපු සම්ඳ්ධි ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු ස්වාමීන් වහන්සේලා අන්තිමේදී යනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාවට. මොකද මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ සම්පූර්ණ අර්ථ දැක්වීම කරලා, ඊළඟට කියනවා 'මන්න ඇවැත්නි, මම මේ විදිහටයි මේ හද්දේකරත්ත උද්දෙසය සහ විභංගය තේරුම්ගත්තේ, මේ විදිහටයි මට වැටහුණේ. ඉතින් මේ විස්තරය ආයුෂ්මතුන් වහන්සේලා කැමති නම් ගිහිල්ල බුදුරජාණන් වහන්සේටත් සැල කරන්න. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් ආකාරයකින් විස්තර කරනවා නම් ඒ ආකාරයෙන් දරාගන්න' ඉතින් පොරොන්දුවකුත් කරගෙන අවසන් කරනවා.

ඉතින් ඒ හික්ෂුන් වහන්සේලා ආපසු ගමන් කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාවට. බුදුරජාණන් වහන්සේට මේ වෙච්ච සිද්ධිය කියනවා. 'භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉක්මනටම නැගිටලා වැඩම කළා. ඉතින් අපිට මේක තේරුම හරියට වැටහුණේ නෑ. ඊළඟට අපි ගියා මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ ගාවට. උන්වහන්සේට අපි ඇවිටිලි කළා මේක විස්තර කරල දෙන්න කියලා. උන්වහන්සේ මූලින් මඳක් පසුබට වෙලා ඊට පස්සේ අපිට මේ විදිහට විග්‍රහයක් කළා. මෙන්න මෙහෙමයි උන්වහන්සේ කරපු විග්‍රහය' කියල බුදුරජාණන් වහන්සේට සම්පූර්ණයෙන්ම මෙය විස්තර කරනවා.

එතකොට පින්වත්නි, ඒ අසා සිටි බුදුරජාණන් වහන්සේ 'සාධු! සාධු! මහණෙනි, මේ මහා කච්චාන මහාම පණ්ඩිතයෙක් මහාම ප්‍රඥවන්තයෙක්. ඔබ ඇවිල්ල මගෙන් ඇහුවා නම් මම දේශනා කරන්නෙන් ඔය විදියටමයි ඒ නිසා මේ මහා කච්චාන යම් ආකාරයකින් දේශනා කළා නම්, ඒ ආකාරයෙන්ම දරාගන්න' කියලා මේ හික්ෂුන් වහන්සේලාට උපදෙස් දෙනවා. ඒ අනුව පින්වත්නි, මේ මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ කළ විග්‍රහය බුද්ධ භාෂිතයක් බවට පත් වෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට මේ සූත්‍රය අවසන් වෙනවා.

ඒ නිසා අපිත් මේ කියන කාරණා හොඳින් තේරුම් අරගෙන, විපස්සනා මාර්ගයත් පුළුවන් තරම් හොඳින් තේරුම් අරගෙන, මේ හද්දේකරත්ත සූත්‍රයේ විශේෂයෙන්ම සඳහන් වෙන ඒ උතුම් වූ සමතුලිතතාව වෙත - ඇදිලා යන්නෙන් නැති, කොහෙටවත් බැඳෙන්නෙන් නැති, කොහෙවත් එක්ක ගැටෙන්නෙන් නැති, පූර්ණ නිදහසක් තියෙන, ඒ අනිශ්‍රිත ස්වභාවයක - අපේ හිත පවත්වමින්, ඒ උතුම් වූ හුදෙකලාව තුළින් තව දුරටත් අපේ සිත් කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාගැනීම පිණිස අද දින ධර්ම දේශනාවක් ඒ වගේම හද්දේකරත්ත සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන් කරපු මේ දේශනා මාලාවක් උපකාරවත් වේවායි පතමින් ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

පුත්‍රාසානුමෝදනා

මෙම කෘතිය ග්‍රන්ථයක් ලෙස මුද්‍රණය කොට ධර්මදනයක් ලෙස පූජා කිරීමෙන් ජනනය වන මහා කුසල සම්භාරය

1. සිය දරුවන් මෙන්ම දහස් ගණන් පාසල් සිසුන්ද උතුම් ධර්ම මාර්ගයට යොමු කළ දිවංගත විදුහල්පති සී. එස්. සේනාරත්න මහතා, විදුහල්පතිනි සී. එම්. සේනාරත්න මැතිනිය යන සිය උතුම් මාපිය දෙපළට සහ එම කුල පරම්පරාවේ දිවංගත සියලු ඥාතීන්ට අනුමෝදන් කරමින්, සියලු ලෝකවාසීන් සුවපත් වෙත්වායි පතමින්, එම දෙපළගේ දියණිය වන රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ මහත්මිය දයක වූවාය.
2. තම උතුම් දෙමාපියන් වූ අභාවප්‍රාප්ත පැට්ටික් ද අල්විස් මහතාට සහ කලාණි ද අල්විස් මැතිනියටත් අභාවප්‍රාප්ත සියලු ඥාතීන්ටත් මෙම මහා කුසල සම්භාරය අනුමෝදන් කරමින්, සියලු ලෝකවාසීන්ට සෙත් පතමින්, හසිත ද අල්විස් මහතා දයක විය.
3. අභාවප්‍රාප්ත වූ සිය දයාබර මව්පියන් වන ෆැන්සිස් සේනානායක පියාණන්, ටිල්ඩා ලක්ෂ්මි සේනානායක මෑණියන්, යසපාල කුමාරප්පෙරුම පියාණන්, නන්ද කුමාරප්පෙරුම මෑණියන් සහ දෙපාර්ශ්වයේම අභාවප්‍රාප්ත වූ සියලු ඥාතීන්ට මේ උතුම් ධර්ම දනමය කුසලය අනුමෝදන් වී, සාංසාරික දුකින් එතෙරව කෙළවර අපරාමර නිර්වාණ ශාන්තිය අවබෝධ කරගැනීම පිණිසම උපනිශ්‍රය කරගනිත්වා යයිද,

අපවත් වී වදළ නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේට, දරණාගම කුසලධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේට, කෝට්ටේ නාගවිහාරයේ වැඩසිටි මාදුලුවාවේ සෝභිත ස්වාමීන්වහන්සේට සහ බුද්ධ ශාසනයේ විරස්ථිතිය සඳහා ඇප කැප වූ සියලුම සංඝ ජිතෘන්වහන්සේලාට සසර සයුරෙන් එතෙරව කෙළවර නිර්වාණ ශාන්තිය අවබෝධ කරගැනීම පිණිසම හේතු වාසනා වේවා යයිද, අප සියලුදෙනාටද මෙම මහානිය ධර්ම දනමය කුසලය උතුම් නිර්වාණය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා පාරමී කුසල ශක්තියක් වේවා යයිද ප්‍රාර්ථනා කරමින් ධෙහාන්ඨි සේනානායක මහතා සහ සහ දර්ශනා සේනානායක මහත්මිය දයක වූහ.

4. ළමා වියේ පටන්ම මා දහමට යොමු කළ, වර්ෂ 2003 දී අභාවප්‍රාප්ත පියාණන් වූ ඩී. චන්ද්‍රපාල මහතාටත් 2001 දී අභාවප්‍රාප්ත මෑණියන් වූ මල්ලිකා කුමාරිනාමි දසනායක මහත්මියටත් භාවනානුයෝගීන් හට උපස්ථාන කිරීමට ළමා කාලයේදීම මා හට අවස්ථාව ලබා දුන් (1996 දී අභාවප්‍රාප්ත) නැන්දතිය වූ මේඛල් ලීනා රූපසිංහ මහත්මියටත් 2001. 6. 18 දින අභාවප්‍රාප්ත ස්වාමී පුරුෂයා වූ මහේන්ද්‍ර මොල්ලිගොඩ මහතාටත් පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම පිණිසද බොහෝදෙනකුට මේ භවය තුළදීම උතුම් නිර්වාණ අවබෝධය පිණිසද මෙම ධර්මදනය හේතු වේවා යයි පනමින් ප්‍රියංකා මොල්ලිගොඩ මහත්මිය දයක වූවාය.

“නිසිතසු වලිතං” - මේ මොනවා හරි ඇසුරු කරන
නිශ්ශ්‍රිත වූ හිතට තමයි සලිතයක් තියෙන්නේ, සැලීමක් තියෙන්නේ,
කම්පනයක් තියෙන්නේ. හැබැයි “අනිසිතසු වලිතං නථී” -
හිත අනිශ්ශ්‍රිත නම්, මොකක්වත් ඇසුරු කරන්නේ නැත්නම්,
මොහොකටවත් හේත්තු වෙලා නැත්නම්, අන්න එබඳු සිතකට
සෙලවීමක් සැලීමක් කම්පා වීමක් මොකක්වත් නෑ.



ISBN 978-955-4877-20-7



9 789554 877207