

නිවනට මග පෙන්වන...

සිංහල චරිත විවරණ

- සිව්වන කොටස -



ධම්මානුපස්සනාව

නිවරණ පරිචය

- ස්කන්ධ පරිචය

අභිජ්ජනිය උඤ්චියගම
ධර්මජීවි නාහිමිපාණෝ

ජ්ජනිය පානදුර්
චන්ද්‍රතන හිමිපාණෝ

සතිපට්ඨාන විවරණ

සිව්වන කොටස

ධම්මානුපස්සනාව

(නිවරණ පර්වය/ස්කන්ධ පර්වය)

අති පුජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
පුජ්‍ය පානදුරේ වන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය
මිනිරිගල

ධම්මදානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2023 නවම් මස (පිටපත් 1000)

සතිපට්ඨාන විවරණ - සිව්වන කොටස

අති පූජ්‍ය උඩර්ටියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරත්න ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-25-6

පරිගණක අකුරු සකැසුම - කුමුදුනි අතලගේ මහත්මිය.

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැහිරිවත්ත පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 011 487 0333

පෙරවදන

“සතිපට්ඨාන විචරණ” සිව්වැනි කොටසට ලියන ලද පෙරවදන තෙවැනි කොටසෙහි පෙරවදන හා සම්බන්ධ බව පළමුව සිහිපත් කරමි.

ප්‍රථම මාර්ග ඵලය වන සෝතාපන්න බව සාක්ෂාත් කිරීමට හේතු වන ප්‍රධාන කරුණු හතරින් පළමුවැන්න ලෙස කලාණ මිත්‍ර සේවනය පිළිබඳව තෙවැනි කොටසෙහි ලියා දැක්වූයෙමි. දෙවන කාරණය සද්ධර්ම ශ්‍රවණය නම් වේ. තෙවැන්න යෝනිසෝ මනසිකාරයයි; සිව්වැන්න ධම්මානුධම්ම පටිපදාවයි. මේ සිව්වන කොටස වෙනුවෙන්, “සතිපට්ඨාන විචරණ” දේශනාවලිය හා බැඳුණු සද්ධර්ම ශ්‍රවණය පිළිබඳව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

සංසාර ගමනේදී මිනිසත් බව ලැබීම ඉතා දුර්ලභය.... මිනිසත් බව ලැබුණත්, සද්ධර්ම ශ්‍රවණය ඊටත් වඩා දුර්ලභය.... උතුම් මිනිසත් බව ලැබූ අය අතුරින් ඉතාම අල්ප වූ ප්‍රමාණයක් පමණක් සද්ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමේ භාග්‍යය ලබති. සද්ධර්මය යනු උතුම් ‘නිවන’ පිණිසම මග පිළිවෙළ කියා දෙන ධර්මස්කන්ධයයි. ‘පැවැත්ම’ නම් වූ සංසාර ජීවිතයේ යහපතද ‘නැවැත්ම’ නම් වූ සංසාර විමුක්තිය හෙවත් නිර්වාණයද පිණිස හේතු වන කොටස් දෙකම ධර්මයෙහි අන්තර්ගත වේ. නිවන් මගෙහි දිශානතියටම ඵල්ල වන, ඒ සඳහාම විශේෂිත වූ සතිපට්ඨාන ධර්මය ඇසීමට

ලැබීම මොන තරම් භාග්‍යයක්දැයි සිතාගත නොහැකි තරම් වේ. එකී ධර්මය තමාගේ ජීවිතයට ගළපා පිළිපැදීම හෙවත් නිරන්තර පුහුණුව සිදු කළ යුතු වීම අනිවාර්යය වේ. සුතා - මනාව ඇසීම, ධනා - දූරීම හෙවත් ධාරණය, පරිචිතා - පුහුණු කිරීම, වචසා පරිචිතා - වචනයෙන් කියමින් පුහුණු කිරීම, මනසානුපෙක්ඛිතා - සිතින් මනාව විමසමින් පුහුණු කිරීම යන අංග පහ අනුව ධර්මයේ හැසිරීම සද්ධර්ම ශ්‍රවණය නම් වේ.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, කම්මට්ඨානාචාර්ය, අති පූජනීය උඩරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ සහ නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ වන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මනා ලෙස පහදමින් දේශනා කරන ලද මෙම “සතිපට්ඨාන විචරණ” දේශනාවලිය සජීවී ලෙස ඇසීමට සහ දැකීමට අවස්ථාව සලසා දුන්නා වූත් සද්ධර්ම මාර්ගයට ප්‍රවේශ වී අන් අයටද උතුම් සද්ධර්මය බෙදා දීමට කටයුතු කරන්නා වූත් ශ්‍රද්ධාවන්ත දෙපළට සහ ඔවුන් ඇසුරු කරන කල්‍යාණ මිත්‍රයින් හට මාගේ කෘතවේදී පුණ්‍යානුමෝදනාව පුද කරමි.

එසේම මෙම දේශනාවලිය දකින, අසන, කියවන හැමදෙනා වෙනුවෙන්ද සහ මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය වෙනුවෙන්ද මෙම උතුම් ධර්ම දනයට දයක වූ සියලුමදෙනා හට එයින් ජනනය වන්නා වූ කුසල් නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම උපනිශ්‍රය වේවා! යි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සැමටම උතුම් සද්ධර්ම ශ්‍රවණය තුළින් ප්‍රඥාව පහළ වේවා!....

තෙරුවන් සරණයි!

හේමන්ත රණවක

සම ලේකම් - මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
2023 ක් වූ දුරුතු මස 20 වන දින දී ය.

සම්පාදක සටහන

4) “සති මාත්‍රය” මූලික කරගත් “සතියට ප්‍රවේශයක්” ශ්‍රව්‍ය/දෘශ්‍ය වැඩසටහන් මාලාව

2020 වසරේ කොවිඩ් වසංගතය පහවයන්ම ඔක්තෝම්බරයේදී පමණ, ලේකම් - හේමන්ත රණවකයන් හරහා පූජනීය පානදුරේ වන්දරතන හිමියන් වෙත අලුත් යෝජනාවක් ගෙන එමින්, සතර සතිපට්ඨානය සරලව මූල පටන්ම පහද දෙන ශ්‍රව්‍ය/දෘශ්‍ය වැඩසටහනක් ආරම්භ කර නිවන් මාර්ගයේ ගමන් ගන්නා උවැසි/උවැසියන් උදෙසා අත්වැලක් සැපයීම පිණිස පරාර්ථ වර්යාවෙන් යුතුව ගෞරවනීය ඉල්ලීමක් සිදු කළෙමි. එය මාගේ විත්ත සන්තානය තුළ කලක් තිස්සේ කිඳබැසගෙන පැවති “නිවනම අරමුණයි - අරමුණ නිවනමයි” නම් වූ නැවුම් සිතුවිල්ලට ජීවයක් ලබා දීමේ උත්තූංග චේතනාව පෙරදැරිව සිදු කරන ලද්දක්ම විය.

මාගේ අභිංසක ඉල්ලීම නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය තුළ සංවාදයට බඳුන් කර, 2020 නොවැම්බරයේ පමණ මා වෙත ලැබුණු පිළිතුර වූයේ, අතිපූජනීය, මාතර ඥානාරාම නාහිමිපාණන්ගේ උපදේශය වූ “කැලේට හැදියල්ලා - ගෝලයො හදන්න එපා” යන්න පිළිපදිමින්, නිස්සරණ වන අරණේ හික්ෂුන් වහන්සේලා පැවිදි දිවි පෙවෙතට අවැසි කාරණා හැර ඉන් පරිබාහිර කටයුතු සඳහා නොඑළඹීමේ පිළිවෙත තවමත් රක්ෂා කරන බවක්ය.

කිසිවකුගේ සිත් නොරිදන, ඕනෑම කාරණයක් බුද්ධිමත්ව, ගැඹුරින් වටහාගන්නා නාසම්ඳුන්ගෙන් හදිසියේ ලද ඇමතූමකින් මාගේ මිලාන වී ගිය ඉල්ලීමට පොදු වැස්සක් වැටුණාක් බඳු වූ වදනක් පිට කරමින් කියා සිටියේ “උඹ කැමති නම් සති පාසල ගැන වැඩසටහනක් කරපන්. ඒක කඩුවෙල පිහිටලා තියෙන නිසා මිනිරිගල ප්‍රතිපත්ති ඒකට වලංගු නෑ” යනුවෙනි.

Something is Better than Nothing යන ආප්තෝපදේශය අසා ඇති මා නාසම්ඳුන්ගෙන් ගිලිහුණු “අවසරය” වහවහා අනුලාගෙන, කිසිදු සම්බන්ධතාවයක් නොතිබුණු, කිසිදු දෑක නැති, නම පමණක් අසා ඇති පූජනීය, අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමියන් අමතා, නාසම්ඳුන්ගේ අරමුණ පැහැදිලි කර දී මාගේ අවශ්‍යතාවයට සරිලන වැඩසටහන් පෙළගැස්මක් උදෙසා පිඹුරුපත් සැකසුවේ ඊට වැඩි කාලයක් නොතිබුණ නිසාවෙන්මය.

අපවත් වී වදල අතිපූජනීය, පියදස්සී මාහිමිපාණන් මෙන්ම පූජනීය, දරණාගම කුසලධම්ම හිමියන්ගේ කළණ මිතුරු ඇසුර ලද මා ලහිලහියේ බෞද්ධයා මාධ්‍ය ජාලය වෙත පියමැන්නේ 2021 වසරේ මාගේ නවමු නිර්මාණයට ඉඩක් ඇත්දැයි සොයා බැලීමට වුවද, ඔවුන්ගේද බලාපොරොත්තු නංවමින් “සති පාසල” වැඩසටහන එහි කළමනාකාරිත්වය විසින් වැළඳගැනීම මා හට අස්වැසිල්ලක්ම විය. 2021 වසරේ ජනවාරි 02 වන සෙනසුරාද සිට බෞද්ධයා රූපවාහිනිය ඔස්සේත්, 2021 වසරේ ජනවාරි 04 වන සඳුදා සිට බෞද්ධයා ගුවන්විදුලිය ඔස්සේත් ප්‍රචාරය කිරීම පිණිස ගුවන් කාලය වෙන් කර දුන්නේ කිසිදු වැඩසටහනක් රැගත කර නැති පසුබිමක් තුළ වීම, මාගේ හිසට මහමෙර පාත් වූවා සේම දූනෙන්නට විය.

නමුත් ලැබෙන ඕනෑම අභියෝගයක් භාරගෙන පරිපූර්ණව ඉටු කිරීමට මා තුළ වූ පුහුණුවෙන්ම ලද අප්‍රතිහත ධෛර්යය පෙරටුකොටගත් මා සහ මාගේ බිරිඳ ඒ සඳහා වික්‍රපට අධ්‍යක්ෂවරයකු වූ සජීව සංකල්පයන්ගේ කණ්ඩායම සුදුනම් කොට සති පාසල පරිශ්‍රය තුළදී ප්‍රථම රැගත කිරීම් 2020 දෙසැම්බරයේ 25 සහ 26 දෙදින යොදාගෙනම ප්‍රථම වරට කඩුවෙල සති පාසල පරිශ්‍රය වෙත පියමැන්නේ ඒ සඳහා අවැසි යටිතල පහසුකම් සොයා බැලීමේ අවසානයෙනි.

එදින ධම්මවිහාරී හිමියන් පමණක් මුණගැසීම අපගේ අරමුණ වුවද, නාසම්ඳුන්ද ඒ වන විට වැඩසටහන් විශේෂත්වයක්ම විය. සමාරම්භක මෙන්ම අවසන් වැඩසටහන්වලට සහභාගි වීමට නාසම්ඳුන් එකඟ වූයේ මාගේ බලවත් ඉල්ලීම ඉවතලිය නොහැකි නිසාවෙන් සහ මා දිරිගැන්වීමේ උදර අරමුණින් බව මටද පසක් විණි. මා අදහස් කළ නිර්මාණයේ හතර මාසිම නාසම්ඳුන්ට පැහැදිලි කර දී “සතිය” පිළිබඳව මා විසින් ලියැවුණු පදමාලාවකටද අවසර ගත්තේ එහි රූප රචනය සහිත පාසල දරු දැරියන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ඉටු කිරීමේ වගකීම ශ්‍රී ලංකා ජයලත් තරුණයා වෙත පවරමිනි.

සති පාසල වෙනුවෙන් කිසිදු කටයුත්තකද නිරත නොවූ, එහි කිසිදු නිලයක්ද නොදරන මා වැන්නකු හට “සතියට ප්‍රවේශයක්” නිර්මාණය කරන්නට භාර දීම, සති පාසල පදනම විසින් ප්‍රශ්න කරන්නට යෙදුණේ ‘මා කවුරුන්ද? මා මුදල් යොදවා මෙවැනි නිෂ්පාදනයක් කරන්නේ මන්ද? ඒ සඳහා මා හට ඇති සුදුසුකම් කවරේද?’ යනුවෙන් වුවද, එහි මුල් පුටුව හොබවන නාසම්ඳුන් දුන් පිළිතුරෙන් (“ඒ අපේ සති පවුලට එක්වුණු අළුත් ශ්‍රේණියක්”) නිලදරුවන්ට එය අස්වැසිල්ලක් වූ බව පැහැදිලි විය.

මීට අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කර දුන් නාසම්ඳුන්ටද, ධම්මවිහාරී හිමියන්ටද, වැඩසටහන් 52 සඳහා නොමිලේ සම්පත් දයකත්වය ලබා දුන් විද්වත් මණ්ඩලයටද, ප්‍රචාරය කළ බෞද්ධයා රූපවාහිනියේ - කලාණ අලවත්තේගම සහ බෞද්ධයා ගුවන්විදුලියේ - සහන් වනිගරත්න සොයුරන්ටද, වැඩසටහන මෙහෙය වූ කුෂාන් සමීර සහ විධායක අධ්‍යක්ෂක - සජීව සංකල්පයන් ඇතුළු කණ්ඩායමට මාගේත්, මගේ බිරිඳගේත් කෘතචේදී ප්‍රණාමය යලි යලිත් පුද කරමු.

2015 වසරේ නාසම්ඳුන්ගේ පුරෝගාමීත්වයෙන් ආරම්භ වූණු සති පාසල, වසර 7 ක් පුරාවට ලැබගෙන තිබූ ප්‍රගතිය මෙම ශ්‍රව්‍ය/දෘෂ්‍ය පෙළහර ඔස්සේ සමාජගත කිරීමේ භාග්‍යය මා හිමි කරගත්තේ 2021 වසර පුරාවට “සතියට ප්‍රවේශයක්” විකාශය/විකාශනය වීම තුළ මා වෙත පෞද්ගලිකවම ලද යහපත් ප්‍රතිචාර හේතුවෙනි.

පසුගිය වසර 7 පුරාවට සති පාසල පදනම හා නිස්සරණ වන වාසී සංසරත්නය භාරගත් අභියෝගය වෙනුවෙන්ද, 2023 වසරේ සිට පාසල් විෂයමාලාව තුළට “සතිමත් බව” පුහුණු කිරීම ආරම්භ කිරීම සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයත්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයත්, අධ්‍යාපන අමාත්‍ය සුසිල් ප්‍රේමජයන්ත මැතිතුමාත් ගත්තා වූ උත්සාහය වෙනුවෙන්ද, “සතියට ප්‍රවේශයක්” නම් වූ ශ්‍රව්‍ය/දෘෂ්‍ය පෙළහර උපහාරයක්ම වේවා!...යි එහි නිර්මාණ අධ්‍යක්ෂවරයා ලෙස මා ද, මූල්‍ය අනුග්‍රාහකයින් වශයෙන් මා සහ මාගේ බිරිඳද ඉතා සිතින් ප්‍රාර්ථනය කරමු.

සති සිසිලෙන් ලක් දන මන පණ පොවමු!... සතියේ ශාන්තිය ලොවටම පතුරවමු!....

(ඉතිරිය ඉදිරි කලාපයෙනි.....)

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!....

සම්පාදක

2023ක් වූ ජනවාරි මස 20 වන දිනදීය.

පුණ්‍යානුමෝදනාව

තථාගත සම්මා සම්බුදු පියාණන් ගත් මගම ගනිමින්, නිර්මල ථෙරවාදී ශ්‍රී සද්ධර්මය තමන් උගත්, තමන් ප්‍රගුණ කළ, තමන් ලත් අත්දැකීම් කැටිකොට, දහම් පිපාසිත, නිවන් මග සොයා ගමන් ඇරඹී, නිවැරදි අත්වැලක් අවැසි දෙස් විදෙස් බෞද්ධ ප්‍රජාවගේ දහම් දැනුම පෝෂණය කරවමින් ප්‍රඥව අවදි වීම පිණිස අප වෙත දයාද කළ “සතිපට්ඨාන විවරණ” නම් වූ ශ්‍රව්‍ය-දාශ්‍ය පෙළහර මුද්‍රිත දහම් පඬුරක්ද ලෙසින් ඔබ අත තබන්නට නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් කටයුතු කළා වූ

1. මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, සති පාසල නිර්මාතෘ, අති පූජනීය, උඩරිියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත්
2. මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්
3. “සතිපට්ඨාන විවරණ” - සිව්වන කොටස (ධම්මානුපස්සනාව - නිවරණ පර්වය/ස්කන්ධ පර්වය) නොමිලයේ ධර්ම දනමය පින්කමක් ලෙසින් එළිදැක්වීම සඳහා සම්පූර්ණ බරපැන දරු, පිටකෝට්ටේ පදිංචි සනත් සමරසිංහ මහතාට, චන්දි පලාවෙල මහත්මියට, දරු දෙදෙනා වන නිසලි සමරසිංහ දියණියට සහ සිතිර සමරසිංහ පුතණුවන්ටත්

අභාවප්‍රාප්ත, කලටුවාව කීනගහවිල විසූ විශ්‍රාම ලත් විදුහල්පති ඩබ්ලිව්. ජී. පලාවෙල පියාණන්ටත්, සුජීවත්ව

සිටින එවි. දයාවතී මැණියන්ටත්, සුජීවත්ව සිටින එවි. එස්. සමරසිංහ පියාණන්ටත් හේමලතා වීරසිංහ මැණියන්ටත්

4. ශ්‍රව්‍ය පටිගත කිරීම් අසා ඉතාම උසස් නිරවද්‍යතාවෙන් යුතුව පරිගණක අකුරු සකැසුම සිදු කර දුන් හෝමාගම පදිංචි කුමුදුනී අතලගේ මහත්මියටත්
5. මුද්‍රණ කටයුතු සාධාරණ මිලකට ඉටු කර දුන් ගංගොඩවිල, කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්හි අධිපතිතුමන් ඇතුළු සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලයටත්
6. මෙම දහම් පඬුර සම්පාදනය කිරීමට නන් අයුරින් උපකාර කළ සැදහැවත් සියලුදෙනාටත්

උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිසද නිදුක් නිරෝගී සුව විරජිතය ප්‍රාර්ථනා කිරීමටද ඉදිරි භවගාමී ජීවිත දුකින් අතමිදී සැනසීම උදා කරලීමටද මෙම ධර්ම දනමය කුසලයෙන් ජනනය වන්නා වූ පුණ්‍ය සම්භාරයන් උපනිශ්‍රය වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙයට,
නිස්සරණ වනය සංරක්‍ෂණ මණ්ඩලය

පටුන

පෙරවදන	i
සම්පාදක සටහන	iii
පුනරුත්ථාපණය	vii
පටුන	ix
27 නිවරණ පබ්ලිකේෂණය - කාමච්ඡන්දය	1
28 නිවරණ පබ්ලිකේෂණය - ව්‍යාපාදය	23
29 නිවරණ පබ්ලිකේෂණය - ඊන මිද්ධය	47
30 නිවරණ පබ්ලිකේෂණය - උද්ධච්ච කුක්කුච්චය	69
31 නිවරණ පබ්ලිකේෂණය - විච්චිච්චය	93
32 ස්ඛන්ධ පබ්ලිකේෂණය - රූප උපාදනස්ඛන්ධය	115
33 ස්ඛන්ධ පබ්ලිකේෂණය - වේදනා උපාදනස්ඛන්ධය	137
34 ස්ඛන්ධ පබ්ලිකේෂණය - සංස්ඛාර උපාදනස්ඛන්ධය	161
35 ස්ඛන්ධ පබ්ලිකේෂණය - සංස්ඛාර උපාදනස්ඛන්ධය	185
36 ස්ඛන්ධ පබ්ලිකේෂණය - විඤ්ඤාණ උපාදනස්ඛන්ධය	209
37 ස්ඛන්ධ පබ්ලිකේෂණය - සමාලෝචනය	231

27 | නීවරණ පබ්බය - කාමච්ඡන්දය

අති පූජනීය උඩර්ටියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තසසු හගචතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

ඉධ, හික්ඛවෙ, හික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු නීවරණෙසුති'ති.

ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි මේ “සතිපට්ඨාන විවරණ” දේශනා මාලාවේ සෑහෙන ප්‍රදේශයක් ගමන් කරල තියෙනවා. ඒක සාමාන්‍යයෙන් බණ අහන කෙනෙකුගේ අවධානයට ලක් කරනවා නම්, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ‘සතර සතිපට්ඨානය’ කියල තමයි අපි හඳුන්වන්නේ. ඉතින් ඒකෙන් අපි මුලින් සඳහන් වෙන කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව කියන කොටස් තුන සමහන් කරලා තියෙනවා. නිමහන් කරලා තියෙනවා.

ඉතින් අපි අද ප්‍රවේශය ලබාගන්නේ, අවතරණයක් ලබාගන්නේ ඒ හතරවෙනි වූ ධම්මානුපස්සනාවට. ඉතින් ඒක අපි කාටත් පිළිගන්න වෙනවා හතරෙන් තුනක් වැඩ ඉවරයි. මේක යන්නෙ සෑහෙන දුරට බණ අහලා සුතමය ඥානය දියුණු කරගත්ත පිරිසකට. නැත්නම් ඒක දූතගැනීම සඳහා හැකියාව තියෙන අන්වය ඥාන, නය විපස්සනාව පිළිබඳව හොඳට සිහි කල්පනාව ඇති ඇත්තන්ට. ඊටත් වඩා හොඳයි ඔය කියාපු පර්ව තුන අනුව දවසට නිතිපතා ටික ටික ටික ටික භාවනා කරන අයට. ඒ නිසා මේ අද දේශනාවට සුදුසුකම් ලබන්න, අද දේශනාවට ඇහුම්කන් දෙන්න

මය කියන සුතමය ඥාන, චිත්තාමය ඥාන, භාවනාමය ඥාන තියෙනවා නම් ඒ ඇත්තෝ හුඟාක් මේක අගය කරාවි. අනික් ඇත්තෝ සමහර විටක අන්දමන්ද වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මේ අතරමැදින් පටන්ගන්න බණක් අහලා අපි කොහොමද මේ කාරණාව තේරුම්ගන්නේ? අපි කොහොමද මේ වැඩේට බහින්නේ? කියන ප්‍රශ්නය එන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒකයි මේ පූර්විකාවක් වශයෙන් මතක් කළේ. අපි මේ සතර සතිපට්ඨානයේ සතිපට්ඨාන තුනක් ඉවර කරල තියෙනවා.

ගිය පාර විත්තානුපස්සනා ධර්ම දේශනාව දේශනා කරමින් ඉන්නකොටත් ඉවර වුණාට පස්සෙන් මට මතක් වුණා විත්තානුපස්සනාවේ ඉඳලා ධම්මානුපස්සනාවට පියවර තබන කෙනෙක් වශයෙන් අපි මේක සතිපට්ඨානයේ තියෙන මූලික තේමාව වන සතිය හරහා බැලුවොත් අපිට තවත් පැතිකඩක් දැකගන්න පුළුවන්. ඒක නම් මම හිතනවා ගොඩක්ම සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන් වෙන්තේ භාවනාමය වශයෙන් අත්දැකලා තියෙන ඇත්තන්ට. ඒ මොකද? මට අවශ්‍ය වෙලා තිබුණා ඇත්තටම මේ දේශනාවලිය හරහා බුද්ධ දේශනාවේ තියෙන ඒ සුවිශේෂතාව සමාජගත කරන්න. ඒ මොකක්ද? මේ සතිය කියන වෛතසිකය සතර සතිපට්ඨානයෙන් පටන්ගන්නකොට කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන, වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨාන, චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨාන, ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන කියලා 4 වරක් කියවෙනවා. ඇත්තටම සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම පටන් අරගන්නෙම ඒකෙන්.

ඊට පස්සේ මේ සතිය සති ඉන්ද්‍රියක් බවට පත් වෙනවා. එතකොට ළමයෙක්ගෙ සෙල්ලම් කරන වයස වගේ. එයා තනියම ගෙදරින් එළියට යනවා. තනියම වැසිකිළි කැසිකිළි කරගන්නවා. බත් පිඟානක් බෙදගෙන කනවා. ඉතින් එයා තමතමන්ගෙ වැඩ ටික තමතමන්ම කරගන්න පුරුදු වෙනවා ආයම්මගෙන් අම්මගෙන් වෙන් වෙලා. ආන්න ඒ විදිහට ඉන්ද්‍රිය වුණාට පස්සෙ ටිකක් අතනින් මෙතනින් තුවාල වුණාට අම්මට හොරෙන් බේත් දගෙන සනීප කරගන්න පුළුවන් දැන්. ඉස්සර වගේ අඩාගෙන අම්මා ළඟට දුවන්න ඕනැකමක් නෑ. එහෙම නැත්නම් වතුර ටිකක් බොන්න ඕනැ

වෙච්චහම කළේ නමලා චතුර ටිකක් ගන්න එයාට තේරෙනවා. බඩගිනි නම් ගිහිල්ලා තේ ටිකක් හදගෙන බොන්න වුණත් සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට කරගන්න පුළුවන්. ඉන්ද්‍රිය කියල කියන්නේ ඒ කරන වැඩට තමන්ම පරෝපදේශ රහිතව කරන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. අන්න ඒ වගේ සතිය ඉන්ද්‍රියක් බවට පත් වෙනකොට සතියත් එක්ක නැගිටින ශ්‍රද්ධා, විරිය, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේවායේ හරියට කඩා වැටීම් සිද්ධ වෙනවා. මේවායේ හුඟාක් වෙලාවට උච්ච අවස්ථා මතු වෙනවා. මතු වුණාට පස්සේ සති ඉන්ද්‍රිය කරන්නේ ශ්‍රද්ධාව මදි නම් ඒ ශ්‍රද්ධාව නඟාසිටුවගන්න අවශ්‍ය කරන්නේ බුද්ධානුස්සතිය නම් ඒක කරනවා. මලක් පහනක් පූජා කරනවා. නැත්නම් මොකක්ද කරන්න ඕනෑ කියලා එයාට තේරෙනවා. විශේෂයෙන්ම තේරෙනවා ශ්‍රද්ධාව අඩු වෙලා කියලා. වැඩි නම් තේරෙනවා ප්‍රඥාවට හානි කරනවා කියලා. ශ්‍රද්ධාව වැඩි නම් අනිත් පැත්තෙන් ප්‍රඥාවේ මූල සිඳිනවා. එතකොට ඒක අඩු කරගන්නත් එයාට තේරෙනවා. 'අනේ ශ්‍රද්ධාව වැඩි වුණා. අනේ හොඳයි' කියලා එහෙම නෑ. මොකද, සතිය හරිම මධ්‍යස්ථ විනිශ්චයකාරයෙක් වශයෙන් ශ්‍රද්ධාවේ උච්චාවච්ච භාවය පෙන්නලා දෙනවා.

ඊගාවට විරියයත් එනවා නේ. ඒ විරිය කඳුපහවිරිය වාහනධෙයන කියලා භාවනාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න වැඩෙන්න වැඩෙන්න යොදන විරියයේ අඩුවක් වෙනවා කියන එක මතක තියාගන්න ඕනෑ. මූලින් මූලින් තමයි ගොඩාක් විරියය යොදලා - වාහනයක් නම් ස්ථාව්‍ර කරනකොට සෑහෙන්න තෙල් පිච්චෙනවා. ගියර් එකේ ඉහළට යන්න යන්න යන්න දුවන කිලෝමීටර්ට පිච්චෙන තෙල් ගාන අඩුයි. අන්න ඒ වගේ එන්න එන්න ඉහළ ගියර් එකට දගන්නවා වගේ අඩු ගියර් එකට දගන්න එක මේ වෙනකොට දැනගෙන තියෙන්න ඕනෑ. ඒකට කියනවා එතෙන්නට අවශ්‍ය වෙන විදිහට විරියය හුඟාක් දඟලන්න නැතුව අඩු කරගන්නවා. එතකොට සතිය ඉන්ද්‍රිය මට්ටමට එනවා.

සමාධිය ඔන්න දැන් කතා කරන්න පටන් අරගන්නවා. ඔය ලෞකික සමාධි, ලෝකෝත්තර සමාධි දෙක අතර වෙනසක් තියෙනවා. ලෞකික සමාධි කියල කියන්නේ පාඩම් කරන්න මතක

තියාගන්න, නැත්නම් හරියට එල්ලෙට වැඩක් කරන්න, නැත්නම් කාට හරි කතා කරනකොට සන්නිවේදනය කරගන්න වගේ ලෞකික ඥාන අවශ්‍යයි. නමුත් මේ ඉන්ද්‍රිය මට්ටමට යනකොට ජේනවා මෙව්වර හදගත්ත සතිය, මෙව්වර හදගත්ත මේ ධර්මතා නිකන් මේ ලෞකික ඥානවලට යොදන එකට වඩා මේක ලෝකෝත්තර දේකට යොදවන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් ධ්‍යාන භාවනා, ප්‍රඥා භාවනාවට යොදවන්න ඕනෑ කියලා මෙයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. මම මේ උපයාගත්ත දේ හරි වටිනා දෙයක්. මේ ලාමක දේවල්වලට මිනිස්සු කැගහනවා තමයි. අද ලෝකයේ පර්යේෂණ පත්‍රිකා 500 ක් විතර එළියට දනවා සතිය සම්බන්ධව. 499 කටත් වැඩිය තියෙන්නේ ලෞකික ඥාන තමයි. ඒවා ඔක්කෝම ප්‍රශ්න විසඳන, නැත්නම් වෙදකම් ලෞකික ඥාන. නමුත් අරයට තේරෙනවා ඊට එහා ගිය හෙදකමක් මේකෙ තියෙනවා කියලා, යන්නම් ඉර පායන්න හදනවා වගේ තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. එහෙම සමාධියකට එන්න පටන් අරගන්නවා.

ඊට පස්සෙ ප්‍රඥාව මෝරනවා - 'ශ්‍රද්ධාවට ඕනෑවට වැඩිය නගින්න දෙන්න එපා. දුන්නොත් ප්‍රඥාවට බාධා වෙනවා. ප්‍රඥාවට ඕනෑවට වැඩිය නගින්න දුන්නොත් ශ්‍රද්ධාවට බාධා වෙනවා. ප්‍රඥාව දුර්වල වුණොත් ශ්‍රද්ධාව නැගී සිටිනවා'. ඉතින් මේ දෙන්නා සම බර කරනවයි කියන එක හරියට එක බර කරන්නෙක හරක් දෙන්නා ගානට යන්න එපායෑ. ආන්න ඒ ඥාන ටික ටික ටික ටික තේරෙනවා. ඉතින් මේක ඇත්ත වශයෙන්ම ලෞකික වැඩවලට උදව් වෙනවා නේ. ඇත්ත වශයෙන්ම අපිට ඕනෑ වෙනවා. දූන් ලංකාව ගත්තහම කිසිම අඩුවක් නැති රටක් නේ. නමුත් අද හැම අපහසුකමක්ම, දුෂ්කරතාවක්ම මතු වෙලා. ඒ මොකද? සම බර නෑ. සමතුලිත නෑ. මේක සම බර කරගන්න කාටවක්වත් තේරෙන්නෙ නෑ. ඔක්කොමලා බාහිරේ දේවල් හොයනවා. සතිය තියෙනවා නම් ඔය මොකක්වත් ප්‍රශ්නයක් නෑ. දූන් අපිට මේ වැඩසටහනට කිසිම බාධාවක් නෑ නේ. අන්න ඒ වගේ ප්‍රඥාවක් අපිට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා ලෝකයා මොන තරම් ඔළුවට ප්‍රශ්න ගෙනැල්ලා දූම්මන් තමන් හරියට මැද මාවතේ ගමන් කරනවා වගේ.

මේක නෙවෙයි මට ඇත්තටම කියන්න ඕනෑ වුණේ. මේ සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක නෙවෙයි සති බලය ඉන්ද්‍රිය ඥානයෙන් එහාට ගිය දෙයක්. සතිපට්ඨාන හතරයි සති ඉන්ද්‍රියයි පහයි. ඊට පස්සේ සති බලය. සති බලයට යනකොට තියෙන කාරණාව තමයි හරි වැදගත් මට කියන්න ඕනෑ වෙලා තිබුණේ චිත්තානුපස්සනාවයි සති බලයයි කියන එක. දේශනාවලියේදී තැත්තැත්වල අනියමාර්ථයෙන් වක්‍රාර්ථයෙන් මම කියන්න ඇති. නමුත් ඍජු අර්ථය වශයෙන් මතක් කරලා අපි යන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ දවසේ මාතෘකාවට. ඒ චිත්තානුපස්සනාවේ මොකක්ද කියන්නේ? සරාගං වා විතතං සරාගං විතතනි පජානාති මේ සතිය ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ඉක්මවලා යනකොට, එහෙම නැත්නම් සති බලයක් බවට පත් වෙනකොට 'මගේ ළඟ දෑත් තියෙන්නේ රාග සිතක්' කියලා තේරෙනවා. එතකොට එයාට මොනවද තේරෙන්නේ? රාග හිතක් තියෙනවා නම් ද්වේෂය හිටින්න බෑ. රාග හිතක් තියෙනවා නම් කවදක්වත් නිදිමත එන්න බෑ. රාග හිතක් තියෙනවා නම් කවදක්වත් මූල කර්මස්ථානයේ හිටින්න බෑ. ඒ නිසා රාග හිතක් තියෙනවා කියල දැනගන්නවා කියන්නෙම පරිච්ඡින්න ඥානයක්. අසවල් අසවල් දේ නෑ කියලා, තියෙන්නෙ රාග හිතක් කියලා, ඒකත් මූල කර්මස්ථානය වගේම එල්ල කොට දත යුත්තක් කියලා ඔන්න යෝගාවචරයට තේරෙනවා. එයා රාග හිත හඳුනාගැනීම පිළිබඳ සතුටක් ඇති කරගන්නවා. වෙන් කරලා හඳුනාගන්නා. බෙල්ලෙන්ම අල්ලගන්නා.

එතකොට එයාට ජේතවා ඒ සරාගී හිත දැකීම හරහා පිනක් සිද්ධ වෙනවා. සරාගී හිත දැනගැනීම හරහා කුසලයක් සිද්ධ වෙනවා. සරාග හිත සරාග හිත වශයෙන් දැනගැනීමේ කුසලතාවක් තියෙනවා. දක්ෂතාවක් තියෙනවා. ඒක භාවනාවක් වෙනවා. මෙතෙක් කල් තිබුණේ සරාග හිත කුණක්. දැනගැනීම පවක්. ඒක නිසා සද්චාරාත්මක හිත අපිට දෙස් දෙනවා. දෑත් මේ සතිය සති බලය බවට පත් වෙනකොට ඒ නීවරණය වුණත් දැනගන්න එක බුදුහාමුදුරුවෝ ගැන දැනගන්නවා වගේම තමයි. හොඳ දෙයක් හරි නරක දෙයක් හරි දැනගැනීම හොඳ දෙයක් කියලා මෙතෙන්දී

තේරෙනවා. එතකොට චීතරාග හිතයි සරාග හිතයි අතර තිබුණු දුරස්ථ භාවය අඩු වෙලා දෙකම දැනගැනීමක් බවට පත් වෙනවා. මේකට අපි කියනවා සතිය විසින් විනිශ්චයකින් තොරව දැනගැනීම කියලා. මේක සාර්ථකත්වය ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ පමාදේ අකමිසියට්ඨන සතිබලං සරාග හිතක් ඇති වුණයි කියලා, නැත්නම් හිතට කෙලේසයක් ඇති වුණයි කියලා පශ්චාත්තාප වෙන්නෙ නෑ. ප්‍රමාදයට වැටෙන්නෙ නෑ. ඒ මොකද? දැන් අහවලා ඉන්න බව අහු වෙලා තියෙනවා. ඒත් එක්කම එයාට තේරෙනවා ඒ සරාග හිතේ හමාරයේ තියෙන්නෙ චීතරාගය කියලා. ඒකත් අහු වෙනවා. චීතරාගය අහු වුණා කියලා සතුටක් එන්නෙත් නෑ. සරාග හිත හම්බ වුණයි කියලා දෝසයක් එන්නෙත් නෑ. අන්න ඒ මැදිහත් වීමේ සමාරම්භයට අපි කියනවා 'සති බලය' කියලා.

මෙන්න මේක මට විශේෂයෙන් අවධාරණය කරල පෙන්නන්න වුවමනා වෙලා තිබුණා. ඒකයි මම මේ විනාඩි කීපයක් ගත්තේ. ඉතින් මේ විදිහට මතු වෙන මතු වෙන ඕනෑම බාධාවක් - සරාග හිත හෝ, සදෝස හිත හෝ, සමෝහ හිත හෝ, වික්ඛිත්ත හිත හෝ, සංඛිත්ත හිත හෝ මේ කොයි දේ ආවත් අපි දැන් ඉතාම ගැඹුරු මට්ටමකින් සතියේ අධීක්ෂණයට ලක් වෙනවා. මේක අපේ ජීවිතයේ අපි කරපු නැති දෙයක්. හරියට මේ ඵලලා තියෙන කාපටි එක යට තියෙන දූවිලි දකිනවා වගේ. ඒක අපි සාමාන්‍යයෙන් හැමදම කරන්නෙ නෑ නේ. කලාතුරකින් තමයි කරන්නේ. Under the carpet කියලා කියනවා. ආන්න ඒ දේ වෙනකොට තේරෙනවා දැන් සතිය - මගේ වචනයෙන් කියනවා නම් 'වැඩිවිය පත් වෙනවා'. ලිංගික පරිණතියකට ලක් වෙනවා. අන්න ඒ පරිණතිය තමයි චිත්තානුපස්සනාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ. ඒ අකුසල් කුසල් කියන දෙකම 'පජානාති' කියන සාමාන්‍ය වචනෙට දලා පෙන්නනවා. එතකොට විමුක්ත හිතකට අවිමුක්ත හිතක ඉඳලා අපිට පාර තියෙනවා. මේ තියෙන කරදර අපිට කරදර නෙවෙයි. ඒක දිහා බලන දෘෂ්ටි කෝණයේ වෙනසක් තියෙන්නේ.

මෙන්න මේ පෙරදැක්ම ඇතුළුව අපි යන්න හදන්නේ ධම්මානුපස්සනාවට. ඉතින් මට හිතෙනවා දැන් අපි සෑහෙන

වෙලාවක් මෙන න ඉඳගෙන හිටපු නිසා, හුඟක් වෙලා හිටියොත් ඉඳගෙන හිටීම අපහසුවකට පත් වෙන නිසා, අපි විනාඩි ස්වල්පයක් ගත කරමු පුරුදු තාලට, අපි මේ කියන දේවල් පොඩ්ඩක් කරන මට්ටමට, නැත්නම් සතිය වඩන මට්ටමට, නැත්නම් සතිපට්ඨාන කරන මට්ටමට. ඒ නිසා හැම කෙනාගෙන්ම මම ඉල්ලා හිටිනවා තමතමන් මේ බණ අහන්න වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනයේම හොඳට පොඩ්ඩක් හර්බරි ගැහෙමු අපි විනාඩි කීපයක් මේ කය නොසැලී සතිපට්ඨානයට උදව්වක් වශයෙන් පවත්වන්න. එහෙම වෙලා අපි ඇස් දෙක වහගෙන බලමු දැනට චිත්ත තත්ත්වය. මම ඉඳගෙන ඉන්නකොට හැපෙන තැන් ජේනවදෝ, එහෙම නැත්නම් ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම්වල හුස්ම ගන්නකොට තෙරපීමක් සහ හුස්ම හෙළනකොට ඉහිල් වීමක් ජේනවදෝ, එහෙම නැත්නම් නාස් පුඩු පුරවාගෙන හුස්ම ඇතුල් වෙනවා පිට වෙනවා ජේනවදෝ කියලා කොයි එක හරි කමක් නෑ මෙන් මේකයි කායානුපස්සනාව කියලා බලමු. එතකොට දැන් කායානුපස්සනාව හරි ගියයි කියලා හිතේ සතුටක් ඇති වෙනවා. ‘අනේ හරිගස්සගන්න බැරි වුණා නේ. අද හිත වැටුණා නේ. ඉඳගෙන ඉන්න බැරි වුණා නේ’ කියලා දුක් වේදනාවක් වුණත් ඇති වෙන්න පුළුවන්. අපි ඒකට සාමාන්‍ය සරල භාෂාවෙන් කියන්නේ මනාප අමනාප පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒකත් අර කායානුපස්සනාව බලන අතරම විනිවිද බලනවා මගෙ හිතේ තියෙන්නේ මනාපෙද අමනාපෙද කියලා. ඒ අනුව සතියෙන් තොර වෙන වෙලාවල්වල ඕය සරාග, සමෝහ, සදෝස, වික්ඛිත්ත ආදී වශයෙන් සිත් පහළ වෙනවා. ඊටත් ඇතුළේ වේදිකාවේ පසුබිම් තිරය වගේ අපිට පෙන්වනවා වේදිකාවේ දැන් යන්නේ කැලයක්ද, රාජ සභාවක්ද, එහෙම නැත්නම් උසාවියක්ද කියන එක තිරයෙන් පෙන්වනවා. එතකොට අපිට ජේනවා හිතේ වර්ණගැන්වීම. මෙන් ම මේ විදිහට බලමින් අපි ඉදිමු බලන්න විනාඩි ස්වල්පයක් අපේ හිත නැවතත් අධ්‍යාත්මයට, ඇතුළට, විපස්සනාවට, සතියට නැංවීම සඳහා. මම මේ වචනත් එක්ක නිශ්ශබ්ද භාවයට පත් වෙනවා සියලුදෙනාගේ සති වර්ධනයට ඉඩ තියලා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති)

සියලුදෙනාගේම අවධානය මම නැවතත් මේ පැත්තට යොමු කරවගන්නවා අද දවසේ මාතෘකාව වශයෙන් තියන නීවරණ පබ්බසට, නැත්නම් ධම්මානුපස්සනාවට ගෙනියන්න. ඉතින් මේකට දෙර විචර කිරීම සඳහා සර්වඥයන් වහන්සේ කරපු ශ්‍රී මුඛ දේශනාව තමයි ඉඬ, හික්කවෙ, හික්කු ධමෙමසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු නීවරණෙසු. ධම්මානුපස්සනාවේ මුලින්ම ඔය කියන අසුභ දේ තමයි ඉස්සරහින් තියල තියෙන්නේ. අපි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ භාවනා ලෝකයට තියෙන ප්‍රධානම බාධාව නීවරණ කියල නේ. ඒ නිසා ධම්මානුපස්සනාව කියන මේ සුමංගල කාරණාවට දෙර විවෘත කරන්නේ නීවරණ විදිහට. මේ නීවරණ දිහා අපි සුභානුපස්සීව බලන්නේ කොහොමද? නීවරණ දිහා අපි ප්‍රසන්න මනසින් බලන්නෙ කොහොමද කියලා අපි පොඩ්ඩක් හිත මෙහෙයවමු.

දන් නීවරණ නැති හින් දෙකක් තියෙනවා. එකක් තමයි සම්පූර්ණ කාම ලෝකයේ තියෙන හිත. ඒක නිතරෝම කාම මිථ්‍යාවාරයේ. සතුන් මැරීම භොරකම් කිරීම ආදී වශයෙන් කාය දුශ්චරිත, නැත්නම් අපි ඒවාට කියනවා විනික්කම භූමියේ කෙලෙස් කියලා. එහෙම නැත්නම් බොරු, කේලාම්, හිස් වචන, පරුෂ වචන. අපි ඒකට කියනවා කාම මිථ්‍යාවාරය කියලා කාමය පැත්ත විතරක් ගත්තොත්. එහෙම නැත්නම් කාමය කියල කියනවා. ඉතින් ඒකෙ තමයි මේ සකල ලෝකයාම (සත්තුන් එක්ක) යෙදී සැදී ගත කරන්නේ. මේක අයින් කරන්න බෑ ඒ වගේ වෙන අඩයක් තියන්නෙ නැතුව. සර්වඥයන් වහන්සේ පූර්ව බුද්ධ ශාසනයේ තිබිවිච උපමාවක්, උපක්‍රමයක්, අඩයක් අරගන්නවා මේ කාමය ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන්න පුළුවන් කාම සංඥාවෙන් කියල පෙන්නන්න. එතකොට කාම සංඥාව තමයි නීවරණ කියල කියන්නේ. කාමය කියල කියන්නෙ මහා විශාල පුළුල් විෂයක්. නැත්නම් මහා ලෝකයක් වගේ කෙලෙස් කන්දක්. අපි ඒ කෙලෙස් කන්ද හොල්ලන්න, ඒ ලෝකය උගුළුවන්න කාම සංඥාව ඉදිරියෙන් තියාගන්නවා. අපේ ථෙරවාද ක්‍රමයට මේ කාම සංඥාව වශයෙන් හඳුන්වන්නේ නීවරණ පහ. සමහර විට හයක් විදිහටත් පෙන්නනවා. නෙය්‍යාවරණ විදිහට පටිසම්භිද මාගීයේ ජේන්න තියෙනවා.

නීවරණ විදිහට විශුද්ධි මාගීයේ පෙන්නනවා. නීවරණ කියල කියන්නේ දන්නා වූ ප්‍රමාණ කළ හැකි කෙලෙස් ප්‍රමාණයක්. ඒකෙන් අපි උගුළුවන්නේ මනින්න බැරි අපරිමිත කෙලෙස් කන්දක්. ඒ නිසා ලෝකයක් කෙලෙස් අයින් කරන්න නම් අපි පොඩි අඩයක් ගන්න ඕනෑ. ඒ අඩෙට අපි කියනවා නීවරණ කියලා. ඉතින් මේ අඩෙට වැඩේ වෙනකල් අගේ කරන්න දෙන්න එපායෑ. අඩේ හෙල්ලෙන එකක් වුණොත් බර අල්ලන්න බෑ නේ. ඒ නිසා නීවරණ කියල කියන්නේ මහා කෙලෙස් කන්දක් නැති බවට වර්තමාන වශයෙන් තමන්ට ලැබීවිච සාක්ෂියක්.

මම දැකල නෑ මගේ මේ අවුරුදු 40 කට වැඩි භාවනා ජීවිතේ මේ කාරණාව දැනගෙන නීවරණවල තියෙන හොඳ පැත්තක්, ප්‍රසන්න මනසකින් මේක දිහා බලන ගතියක්, එහෙම නැත්නම් මේක හොඳ විදිහට යොදවන ගතියක්. අපි හැම වෙලාවෙම කඩු කිනිසි අරගෙන නීවරණත් එක්ක රණ්ඩු. ඉතින් වෙන්තෙ අපි ආයින් සැරයක් ගිහිල්ලා අර කෙලෙස් කන්දටම වැටෙනවා. අපි දැනගන්න ඕනෑ කෙලෙස් කන්ද වාංගු කරන්න නම් නීවරණ අගේ කරන්න. අන්න ඒකට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව අනුක්‍රමයෙන් කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව කියන අනුපස්සනාවලින් ගෙනැල්ලා, නීවරණ මෙතෙන්ට එනකොට නීවරණ ධම්ම බවට පත් වෙනවා. ධමෙමසු ධමමානුපස්සි විහරති පඤ්චසු නීවරණෙසු දන් නීවරණ ධර්ම බවට පත් වෙලා. මේක දැනගන්න කෙනා විතරමයි ප්‍රායෝගික වෙන්නේ. අනික් කට්ටිය නීවරණ නැති කරන්න උත්සාහ කරනවා. නැති කළ යුතුයි. නැති කරන්න ඕනෑ නීවරණ නිසා. එහෙම නැත්නම් කියනවා නම්, කාම සංඥව නිසා මම ප්‍රසිද්ධ කාමය දුරු කරගත්තා. දන් තියෙන්නේ නීවරණ ප්‍රශ්නේ විතරයි. ඒකට ඉම්ගම් තියෙනවා. ඒකට සීමාවක් තියෙනවා. මරියාදවක් තියෙනවා. ප්‍රමාණ කළ හැකියි. ආන්න මේ බව දන්නවා නම් යෝගාවචරයා සතුටු වෙනවා මගේ සතිය දන් කොච්චර බලවත්ද කියනවා නම් මට දන් තියෙන්නෙ අසවල් නීවරණය බව දන්නවා. අසවල් කාම සංඥව බව දන්නවා. ඒ කියන්නේ කාමය නෑ. ඉතින් ඒ නිසා මෙන්න මේකට සුදනම්

ශරීරය, මේකට කරන අප්‍රමාදය සිහි කරලා දෙන්න පොත් කියවලා නම් හරියන්නෙ නෑ. ගුරුවරයො ඇසුරු කරලා නම් හරියන්නෙ නෑ. මල් පූජා කළාට හරියන්නෙ නෑ. දන් දුන්නට හරියන්නෙ නෑ. සිල් රැක්කට හරියන්නෙ නෑ. සමථ භාවනා කළාට හරියන්නෙ නෑ. මෙන්න මේ කියන අන්වය ඥානය තියාගන්න ඕනෑ. ඒ අන්වය ඥානය තියෙනවා නම් නීවරණයක් මගේ හිතේ තියෙනවයි කියල දන්නේ භාවනා කරන අය විතර නේ. අනික් මිනිස්සු මේ නීවරණ මොනවද, කාමය මොනවද, කාම සංඥාව කියන එකවත් දන්නෙ නෑ නේ. දන් මේ තියෙන්නෙ කක්කාවක් තමයි. නමුත් ඒ කක්කාව අර විශාල කක්කා ගොඩ අයිත් කරන්න අඩයක් වෙනවා, අඩයාලමක් වෙනවා.

අන්න ඒ නීවරණ ගැන කතා කරනකොට ඒ විදිහට අපි නීවරණවල තියෙන සාපේක්ෂක ප්‍රායෝගිකත්වය තේරුම් අරගෙන කටයුතු කෙරුවොත් නීවරණ පිළිබඳව ලියවිලා තියෙන මේවා ඉගෙනගන්නකොට අපි ඉගෙනගන්න ඕනෑ ධර්මය ඉගෙනගන්නවා කියලා. එතකොට කාරණා තුනකින් මට පුළුවන් මේ සභාව, මේ පර්ෂදය දැනුවත් කරන්න මේ වෙනකොට අපිට මූලධර්මානුකූලව ලැබිලා තියෙන. නීවරණ නැති හිත අසීමිත කාමයක තියෙන්නේ. නීවරණ පහයි තියෙන්නේ. ඒක සාමාන්‍යයෙන් දහම් පාසල් යන ළමයි පවා දන්නවා - කාමච්ඡන්ද නීවරණය, ව්‍යාපාද නීවරණය, ඊනම්ද්ධ නීවරණය, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය සහ විචිකිච්ඡා නීවරණය. මේ පහ එනකොට වෙන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහක් - අපි කියමු ධ්‍යාන අංග පහක් මතු වෙනවා. මේ එකඑක්කෙනා - කාමච්ඡන්දය කිව්වොත් ඒකාග්‍රතාව කියන ධ්‍යාන අංගයෙන් කාමච්ඡන්දය ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. ව්‍යාපාදය සුඛයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. ඊනම්ද්ධය විතක්කයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. විචිකිච්ඡාව විචාරයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. උද්ධච්ච කුක්කුච්චය ප්‍රීතියෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. දන් ඉස්සෙල්ලාම කාමය කාම සංඥාවෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරලා ඒක පහට කඩනවා. දන් ඉළපතේ කුරු ගැලෙව්වා වගේ. එක එක කුරකට එක එක සටන් පෙරමුණක් ඉදිරියට යනවා.

එතකොට මේ කාමච්ඡන්දය ඒකාග්‍රතාවෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා කියන කාරණාව විතරක් අද අපේ ධර්ම දේශනාවේ හරපද්ධතිය විදියට ගන්නොත්, ඒකට බුදු හාමුදුරුවෝ සඳහන් කරන්නේ කාම සංඥව රූපයක් මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවයි කියලා. කාම සංඥව වශයෙන් හඳුන්වන කාමච්ඡන්දය ආනාපානසතියේ වායෝ පොට්ඨබ්බ රූපයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. ඇවිදිනකොට පොළව පයේ හැපෙන පයවි ගතියෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. කෑම කනකොට රස දූනෙනවා. දත්වලට හපනවා තේරෙනවා. දිවට රස තේරෙනවා. තොල්වලට, දත්වලට, විදුරුමස්වලට ඒ දූනෙන ඔක්කෝම රූප ධර්ම. ඒ රූප ධර්මයක හිත හිටියා නම්, කෑමට තියෙන ලොල් බවට ගිජු බවට වැඩිය සතිය පිහිටුවීමක් වෙනවා. නානකොට, මූණ හෝදනකොට, දත් මදිනකොට අපි ඒ ඒ තෑන මතු වෙන රූප ධර්මයට හිත ගියයි කියල කියන්නේ ඒ ඒ ක්‍රියාවක් කාමහෝගී හිතකින් කරනකොට ඇති වෙන්නා වූ තදබල ලෝලී භාවය, ඒකට තියෙන කාමයේ වැගිරෙන ගතිය වෙනුවට රූප ධර්මයකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. මම නැවතත් එතකොට කියනවා අපි ඉස්සෙල්ලාම කාමය කාම සංඥවකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරලා, කාම සංඥව රූපයකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන එකට භාවනා ලෝකයේ හඳුන්වන්නේ රූප භාවනා කියලා. ඒක සාර්ථක වෙනකොට ඒකට කියන්නේ රූප ධර්මයකට සමවදිනවයි කියලා. එතකොට අර මහා විශාල ලෝකයක් කෙලෙස් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරලා අපි නීවරණවලට එනවා. නීවරණවලින් එකක් ගන්නවා. ඉස්සෙල්ලාම තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දය. කාමච්ඡන්දය වෙනුවට මොකක් හරි අරමුණකට, රූප කර්මස්ථානයකට - ආනාපානය, පිම්බීම හැකිලීම, පය තියනකොට වම දකුණ, නැත්නම් කෑම කනකොට ඒ දූනෙන දේ ආදී වශයෙන් මම නම් කරපු දේවල්වලට හිත ගියා නම් අපි දන්නවා අසවල් රූපෙ තමයි හිත තියෙන්නේ කියලා.

එතකොට සතියට කියනවා විෂයාභිමුඛභාව පච්චුපට්ඨානා - අසවල් අරමුණේ අසවල් විෂයට මම අභිමුඛ වුණා කියලා සතිය පිහිටපු ලකුණු ජේනවා අපිට. හරියට පැහැදිලිව කියන්න පුළුවන් - මම කියන්නේ පහසුවට කිව්වට අමාරුයි තමයි - හරියට කියන්න පුළුවන් මගේ හිත දුන් තියෙන්නේ අසවල් රූප ධර්මයේ කියලා.

එතකොට එයා තේරුම්ගන්න ඕනෑ 'මගේ හිත කාමයෙන් නෑ. කාම සංඥාවෙන් නෑ. රූපෙකට යන්න තරම් අපේ අම්මට අප්පට වැඩිය මම ඉස්සරහින් ඉන්නේ. මගේ ගුරුවරයෙකුට වැඩිය මම අද ඉස්සරහින් ඉන්නේ. අපේ පසුගිය පරම්පරාවට වැඩිය මම අද ඉස්සරහින් ඉන්නේ' කියලා පුදුමාකාර සතුටක් එනවා. මම මේ කියන්නේ මාන්නය නෙවෙයි - නිරාමීස සතුටක් එනවා මෙව්වර මුළු ලෝකම, සියලු සත්ත්වයෝම කාමයේ ගිලිලා, කාමයෙන් මත් වෙලා, ගාගෙන අනාගෙන ඉන්නකොට මම ඒක කාම සංඥාවෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරලා, ඒක තව මට්ටමකින් රූපෙකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කළා. දැන් ඒ රූපය විෂය වෙනවා අපිට. විෂය අභිමුඛයි. දැන් මම මේ මූණ දීලා ඉන්නේ අහවල් දේට. මේ තද ගතියට. මේ දූනෙන උගුරේ කහන ගතියට. නැත්නම් නානකොට තියෙන ඇඟ පෙඟිව්ව ගතියට කියලා මේක මෙව්වර ලොකු පිනක් කියන එක අපි දන්නවා නම් උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකන් ගත කරන හැම විත්තක්ෂණයකම අපි සක්විති රජ වෙනවා. කාම ලෝකය ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කෙරුව කියල කියන්නේ ලෝකය ජය ගත්තයි කියන එක. ඒක සක්විති රජකමට වැඩිය බුදුහාමුදුරුවෝ අගේ කරල තියෙනවා. දැන් අපි ඒක ලබන්නේ, දැන් අපි ඒක භුක්ති විඳින්නේ ඒ ඒ විත්තක්ෂණයේ අපිට අභිමුඛ වූ විෂය - රූපය, නැත්නම් රූප කර්මස්ථානය මේකයි කියල කැඳේ ගල බේරුවා වගේ කියන්න පුළුවන් නම් යම රජ්ජුරුවෝ ගාවට ගියත් බය වෙන්න දෙයක් නෑ. සකු දේවේන්ද්‍රයා නම් ටිකක් ඔය තැනට ඇවිල්ලා තියෙන කෙනෙක් නේ. සෝවාන් වෙව්වි කෙනෙක්. මෙතැනින් තමයි අපි තේරුම් අරගන්නේ ආර්ය ව්‍යවහාරය, ආර්ය භාවය. නැත්නම් සෝතාපත්ති මාර්ග අංග කියල කියන්නේ. සෝවාන් මාර්ගයට ගිය කෙනත් ආර්යයන් වහන්සේ නමක්. මෙතැනින් තමයි තේරෙන්නේ 'මට දැන් මේ වෙලාවේ මෙව්වර කාමයක් නෑ. කාමය මම නීවරණවලින් (කාම සංඥාවෙන්) ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කළා. දැන් කාම සංඥාව අසවල් රූපයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කළා'. ඒ වෙලාවේ මතු වෙන මේ රූපය හරියට නම් කරලා කියන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් එයා දිනුම්. කියාගන්න බැරි නම් පරාදයි. සටන දිනුවත් පෙරමුණේ හිටියත් එයා පරාදයි. ඒ මොකද? මේ

බුද්ධෝත්පාද කාලය කියන්නේ හෙළි කරන වෙලාවක්. එතකොට පැහැදිලිවම කියන්න ඕනෑ ඔයා මට මොන ජාති කෙරුවත් මගේ හිත තියෙන්නේ අසවල් තැන. මම ඒක හොඳටම දන්නවා. කවදක්වත් කාටවත් හොල්ලන්න බෑ.

ඉතින් අන්න ඒ ප්‍රකාශ කිරීම සඳහායි අපි මේ කමටහන් සුද්ධ කිරීම්, ධර්ම සාකච්ඡා කරමින් කියන්නේ 'ඒක වුණාට මදි බබෝ. ඒ බව ප්‍රකාශ වෙන්න ඕනෑ'. උසාවියේ සාධාරණය ඉෂ්ට වුණාට මදි. උසාවියට වැටහෙන්න ඕනෑ සාධාරණය යුක්තිය ඉෂ්ට වුණා කියලා. නඩුකාරයට වැටහුණාට වැඩක් නෑ. නීතිඥයාට වැටහුණාට වැඩක් නෑ. උසාවියට වැටහෙන්න ඕනෑ. ආන්න ඒ වගේ තමන්ට මේක කියාගන්න පුළුවන් නම් අපි කවදක්වත් වල්පල් කියන එකක් නෑ. ඒ කියන්නේ හරියට එල්ල කරලා මනුස්සයා කාමයෙන් වෙන් කරලා, කාම සංඥාවෙන් වෙන් කරලා, මෙන්න මේ මාතෘකාවට එමු. හරියට විද්දේ භාවට වැදුණේ පඳුරට වෙන්නෙ නෑ. විද්දේ පඳුරට හැබැයි වදින්නෙ භාවට. ආන්න ඔය වෙනකොට සතිය පුදුමාකාර විදිහට කිරුළු පලන් තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඕනෑ කෙනෙක් ඕනෑ වල්පල් කතා කළත් තමන් කතා කරන්නෙ එල්ලයක් ඇතුළු බුදුන් දිහාට හිත නමාගෙන, ධර්මය දිහාට හිත නමාගෙන, සංඝයා දිහාට හිත නමාගෙන, තමන්ගේ ශීලය දිහාට හිත නමාගෙන. එතකොට මම මේ කතා කරන්නෙ අසවල් දේයි කියලා එයාටත් තේරෙනවා. භාෂා විලාශය හැර අනික් එක්කෙනාටත් සංක්‍රමණය වෙනවා. අනික් කෙනාටත් තේරෙනවා. අනික් කෙනා සාමාන්‍ය පෘථග්ඡනයක් වෙන්න පුළුවන්. මේක කරගන්න බැරි තරම් විශාල යුද්ධයක් මෙතන තියෙන්නේ. අවබෝධයක් ලබපු කෙනෙක් හරියට භාෂා ව්‍යවහාරය කරලා කරනකොට අහගෙන ඉන්න එක්කෙනා ඉන්නේ කාමයේ නම් සන්නිවේදනය අමාරුයි. අනික් එක්කෙනා ඉන්නේ කාම සංඥාවේ නම් අවිචරම අමාරු නෑ. ඒත් අමාරුයි. අනික් එක්කෙනා ඉන්නේ රූපෙ නම් හරියටම රත් වෙච්ච පිහියකින් බටර් කැල්ලක් කැපුවා වගේ වක් ගාලා කපාගෙන යනවා. කෙහෙල් ගහකට හොඳට කැපෙන කඩුවකින් ගැහුවා වගේ වක් ගාලා කපාගෙන යනවා. ඒ නිසා අහන කෙනාගෙන් තියෙන්න ඕනෑ ඒකට සුදුනම් ශරීරේ.

ඉතින් මේක කොච්චර භයානකද කියනවා නම් සර්වඥයන් වහන්සේ හිතුවා මේක උගන්නන්න බැරි වෙයි කියලා. මුලින් බණ නොකියන්න හිතාගෙන හිටියා. නමුත් අපේ පින්ට අසුභාරදහක් ධර්මස්කන්ධය අවුරුදු 45 ක් සෙරෙප්පු දෙකක් නැතුව පටන්ගත්ත ගමන මාස නවයක් එක දිගට ඇවිදිනවා සමහර වෙලාවට. දහැටි දණ්ඩක්වත් අතේ නෑ. උණුවතූර පොල්කට්ටක් පෑපා කරන්න කෙනෙක් නෑ. කිසිම තැනක පසුබැමක් ගත්තෙ නෑ. සුනීත සෝපාක වගේ කෙනෙක් හම්බ වෙන්න, තනි එක්කෙනා දකින්න පයින් ගිහිල්ල තියෙනවා. ඒ මොකද ඒ? මේක කොහොම හරි හෙළි කෙරුවෙ නැත්නම් ශාසනය ඉවරයි. ශාසනය නිමි පරම්පරාවට යනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි අමතක කරන්න නරකයි අපි ඒක ඉගෙනගන්න ගමන් පැහියා වෙන්න හදන්න කියල නෙවෙයි මම මේ කියන්නේ. පුළුවන් තරම් කියන්න උත්සාහ කරන්න. එතකොට අපිට තේරෙනවා නීවරණයක්, නැත්නම් කාමච්ඡන්දයක් මේ අසවල් අරමුණ මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කලා. අපි කියන්නේ ඒකට වාංගු කරලා ඒ කාමච්ඡන්දය අයින් කලා.

ඉතින් අපි යමු දැන් ඒ වාඩි වෙච්ච වෙලාවෙ අපිට වෙච්චි දේට. අපි හිතමු අපි විනාඩි 2 ක් 3 ක් හිටියයි කියලා. කාට හරි පුළුවන් නම් කියන්න ඒ හිටපු වෙලාවෙ මෙන්න මෙච්චර හුස්ම ගානක් මම ඒකාන්තයෙන්ම හුස්මේ ඉන්නා බව දනගෙන හිටියා කියලා. නැත්නම් මම හිටියෙ හුස්මෙ නෙවෙයි බව දනගෙන හිටියා කියලා, මගේ හිත තිබුණෙ වික්ෂිප්ත වෙලා කියල දනගෙන හිටියා කියලා, මගේ හිත තිබුණෙ සංක්ෂිප්ත වෙලා කියලා දනගෙන හිටියා කියලා, ඔච්චරයි සතිය කියන්නේ. ඕක සංක්ෂිප්ත වුණාද වික්ෂිප්ත වුණාද කියන එක නෙවෙයි ප්‍රශ්න. ආනාපානෙද පිම්බීම හැකිලීමෙද කියන එක නෙවෙයි ප්‍රශ්න. සක්මනේද පර්යංකයේද කියන එක නෙවෙයි ප්‍රශ්න. අදළ මාතෘකාවට හිත දැමීමද කියන එකයි. ඉතින් මෙතනින් එහාට අරමුණු නෑ. සක්මන පර්යංකය නෑ. දවසේ ගත කරන හැම විත්තක්ෂණයක්ම හැම තැනක්ම භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් වෙනවා. හැම විත්තක්ෂණයක්ම භාවනා කරන තැනක් වෙනවා. නැත්නම් සතිය වඩන තැනක් වෙනවා. ලෝකෙ හැම තැනම අපිට පට්ඨි බල සුන්දරී කිව්ව වගේ පෘථිවියම මහා

සුන්දර වස්තුවක් බවට පත් වෙනවා. එතෙන්ට එනකල් නම් මේ පොළව කියන්නේ මහා ජරාවක්. රණ්ඩු කරන තැනක්. දුක්ඛිත තැනක්. පීඩිත තැනක්. බංකොලොත් වෙච්ච තැනක්. මෙතෙන්ට ආවට පස්සේ ජේනවා පෘථිවිය වුණත් අපිට අරමුණු කරගන්න පුළුවන් නම් ඒ විත්තක්ෂණයක අර මහා කෙලෙස් කන්ද නියෝජනය කරන - මේ වෙලාවේ නියෝජනය කරන්නේ කාමච්ඡන්දය - ඒ කාමච්ඡන්දය නෙවෙයි දැන් නියෙන්නේ අසවල් අරමුණේ අසවල් රූපාරම්මණයේ කියලා. රූපාරම්මණයේ මේ ගත කිරීම ඔය හදට යනවා අගහරු ලෝකෙට යනවට වැඩිය විශාල වෙනසක්.

නිස්සරණ වනය ගැන පුංචි කතාවක් මම මේ කියන්න හදන්නේ. නිස්සරණ වනය හදපු අශෝක වීරරත්න මහත්තයා 1960 ගණන්වල ඉඳල නියෙන්නේ ජර්මනියේ. ඒ ඉන්නකොට විනාඩි පහෙන් පහට ප්‍රවෘත්ති සාරාංශය කියනවලු. තුන්වෙනි විනාඩියේදි කිව්වලු රුසියන් ජාතික යූරි ගගාරින් කියන අජටාකාශගාමියා කක්ෂය ඉක්මවලා එහාට ගියයි කියලා. ගිහිල්ල සාර්ථකව පොළවට බාගත්තයි කියලා. ඒ පණ්ඩිට්ටේ දැන් එයාගෙ තාත්තට ගිහිල්ල නියෙනවා පුතා අජටාකාශයට ගිහිල්ල ආවයි කියල. ඒ ඇහෙනකොට වීරරත්න මහත්තයා රේඩියෝ එක වැහුවලු තුන්වෙනි විනාඩියේදි. වහල හිතාගත්තලු බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නපු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කෙළින් කරගත්තා නම් අනිවාර්යයෙන්ම යන්න පුළුවන් නේ කක්ෂය ඉක්මවලා. ඊට පස්සෙ අත් දෙක දිහා බලල කිව්වලු මගේ මේ අත් දෙකෙන් මීට පස්සෙ මම සත්‍යක්වත් හම්බ කරන්නේ නෑ. නියෙන වස්තුව ඔක්කොම වියදම් කරල ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කෙළින් කරන්න ඕනැයි කියලා. ඒකට තමයි ඇවිල්ල ඉවර වෙලා නිස්සරණ වනය හදලා අපි ඒකේ තමයි අද ආභාසය ලබන්නේ.

ඒ වගේ අදහසක් එන්න මොන තරම් මේක සෘජු වීමක් වෙන්න ඕනැද කියල බලන්න. ඊට පස්සෙ එන ගැමීම බලන්න. ඊට පස්සෙ මේ කරන වැඩ ටික දිහා බලනකොට ජේනවා අර එක අරමුණකට හිත ගත්තට පස්සෙ ආයෙ මොනම කෙනෙකුටවත් ඒක වට්ටන්න බෑ. ඒකට තැනක්, වෙලාවක් කලාවක් මොකුත් නෑ. හැම

වෙලාවෙම අපි කියනවා ක්ෂණ සම්පත්තියක් කියලා. ඉතින් මේ ක්ෂණ සම්පත්තිය ඉස්සර කරගන්න අපිට කවුද බාධා වෙන්නෙ කියල බලන්න. එහෙම නැත්නම් ක්ෂණ සම්පත්තිය වැඩි කරගන්න බුදුහාමුදුරුවෝ උදව් කරයි කියල හිතන්නෙ බොරු. මේ ක්ෂණ සම්පත්තිය වැඩි කරගන්න ධර්මය උදව් වෙනවයි කියන්නෙ බොරු. සංඝයා උදව් වෙනවයි කියන්නෙ ඒත් බොරු. ශීලය උදව් වෙනවා කියන්නෙ ඒත් බොරු. එව්වා ඔක්කොම පූර්ව නිමිති බවට පත් වෙනවා. ඒ ඔක්කොම තිබුණත් ක්ෂණ සම්පත්තිය නැති වෙන්න පුළුවන්. සමහර විටක ඔය එකක් දෙකක් තියෙද්දී ක්ෂණ සම්පත්තිය හරියන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ක්ෂණ සම්පත්තිය හරි ගියා නම් කාමය කාම සංඥාවෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය වෙනවා. කාම සංඥාව රූපයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය වෙනවා. හරියටම දන්නවා රූපය කියලා. ආන්න ඒ රූපය මෙන්න මේකයි කියල කියන්න පුළුවන් නම් ඒ විත්තක්ෂණය ගොඩ. ඒකට අපි කියනවා තදංග නිබ්බුති තියලා. ක්ෂණමාත්‍ර නිබ්බුති, එහෙම නැත්නම් ඒකට කියනවා ක්ෂණ මාත්‍ර සමාධිය කියලා. ක්ෂණික සමාධිය කියල කියනවා.

අපි මේ ධර්ම දේශනාවෙන් දෙන පණිවුඩය තමයි මේක කාට හරි මූලිච්චි කරල දීලා, ඉස්මතු කරල දීලා, ඔය එකඑක්කෙනාගෙ කුසලතා පාවිච්චි කරලා, පෞරුෂත්වය පාවිච්චි කරලා, අධිෂ්ඨාන ශක්තිය පාවිච්චි කරලා මේ විදිහට ඉදිරිපත් කරගත්ත රූපය දිගට විත්තක්ෂණ 2 ක් පවත්වනවා කියනකොට වෙත ලෝකයක්. කොයි වෙලාවක හරි ඇහූ ගහගත්ත මේ රූපය එක දිගට පවත්වන්න බැරිකමට තමයි මනුස්සයාට පෘථු: පෘථු: කියල කියන්නෙ. මේ විත්තක්ෂණයෙ ඉඳලා ඊගාව විත්තක්ෂණයට පිස්සු හැදිවිල වඳුරෙක් වගේ පැන්නා. ආන්න ඒක තේරුම් අරගෙන ඒක පුද්ගලිකව ගන්න එපා. ඒක මානව ප්‍රශ්නයක්. මගේ ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. මට හම්බ වෙලා තියෙන්නෙ මානව හිත. මගේ හිත වඳුරු හිත. මට පුළුවන් නම් අර ආශ්වාසෙට ගත්ත එක තවත් ආශ්වාසයක් බලන්න, තවත් ආශ්වාසයක් බලන්න, තවත් ආශ්වාසයක් බලන්න මේකට අපි කියනවා ශූරකම නෙවෙයි වීරකම නෙවෙයි ධීරකම කියලා. එහෙම නැත්නම් අපි කියනවා පෞරුෂත්වය කියලා. අද ඇත්තෙම නෑ. අද අධ්‍යාපන ක්‍රමයෙ

කිසිම තැනක ඕක උගන්නන්නෙ නෑ. අධ්‍යාපන ක්‍රමය පැත්තක තියන්න ආගමකවත් උගන්නන්නෙ නෑ. හැබැයි නැත්නම් ඉතින් මට මෙතෙන්ට එන්නත් බෑ. ඔය දෙකම ලබල තියෙනව මම. නමුත් මේක දැනගත්ත දවසෙ මේකයි කරන්න ඕනෑ කියලා කවද පැවිදි වෙමදෝ කියන අදහස මට ආවා. ඊට පස්සෙ ආපු එක තමයි මේක කොහොමද කාට හරි කියල බෙදල දෙන්නේ. ඒකට ඊට වැඩිය කුසලතාවක් ඕනෑ. හරියටම එක විත්තක්ෂණයක් සතිමත් වෙච්චි එක්කෙනා ඒ විත්තක්ෂණය විත්තක්ෂණ දෙකක් කරන්න කරන දක්ෂකම තියෙනවා නේ. ඒකට අර උපයාගත්ත දේ ආරක්ෂා කරන එක තමයි අද මනුස්සයා ළඟ ඇත්තෙම නැත්තේ. සල්ලි කොච්චර හම්බ කළත් හිස් මල්ලකට පුරවනවා වගේ. මල්ලෙ පල්ල තියෙනවා නම් එකතුවක් තියෙනවා නේ.

ආන්න ඒ එකතුවට යන්න අපිට මේ පළවෙනි නීවරණය විතරක් කතා කරල බෑ. අපි බලාපොරොත්තු වෙමු ඉදිරියට මේ හදගත්ත පදනම මතින් කොහොමද විත්තානුපස්සනාවෙ ඉඳලා ධම්මානුපස්සනාවට නංවන්නේ? කොහොමද අපි ඒක සතිය කියන නූලට එක එක මල අමුණන්නා සේ විත්තක්ෂණයෙන් විත්තක්ෂණයට අමුණගන්නේ? කාමච්ඡන්දය විතරක් නෙවෙයි ඒකෙ හෙවනැල්ලක් වශයෙන් තියෙන ව්‍යාපාදය ගත්තහම ඒ ව්‍යාපාදය අපි රූප කර්මස්ථානයක් මාර්ගයෙන් අයින් කරන්න ගියහම අපිට ප්‍රීතිය පහළ වෙනවා. ව්‍යාපාදය කියන්නෙ තදම වධ බන්ධනයක්. අපි ඒක ගැන කතා කරන්න ඊගාව වාරොට ඉඩ තියලා අද ධර්ම දේශනාවෙ සමාජිකය මෙතනින් සටහන් කරනවා. ඒ නිසා මේ ගත්ත ගැමීම, ඉදිරි බැල්ම දිගටම කරගෙන යන්න සියලුම දෙනාටම ටේබල් පිණිස ශක්තිය පිණිස මේ ධර්ම දේශනාව හේතු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, පර්යංකයේ හා සක්මනේදී මෙන්ම සාමාන්‍ය කාර්යාල හා ගෙදරදෙර වැඩ කටයුතුවලදීද කය වෙත අවධානය යොමු කළහොත් ශරීරය සීමාවන් බොද වූ, වේගයෙන් ඇතිව නැතිව යන ධාතු ප්‍රවාහයක් මෙන් වැටහේ.

මාගේ වැටහීම නම් රූපය නොව රූප සංඥාව පමණක් මේ අවස්ථාවේ සිතට අරමුණු වන බවයි. තවද, සිත තවම අනිශ්‍රිත භාවයට පත්ව නැති බවයි. මෙලෙස සිතට ශරීරය ක්ෂණයක් පාසා බිඳී බිඳී යන ඉතා සියුම් ධාතු ප්‍රවාහයක් මෙන් වැටහෙන අවස්ථාව සිත සම්පූර්ණයෙන්ම (100%) පංච නිවරණවලින් විමුක්ත අවස්ථාවක්ද?

පි: මම ඇඳගෙන ආපු විත්‍රයේ හැටියට කාමය කාම සංඥාවෙන් ප්‍රතික්ෂයාපනය කිරීම, ඊට පස්සේ කාම සංඥාව රූපයෙන් ප්‍රතික්ෂයාපනය කිරීම අපි දේශනාවේදී සම්බන්ධ කළා. දැන් මේක ගෙනියනවා දැන් මේ ඉස්සරහින් තියාගත්ත රූපය ක්‍රමයෙන් රූප සංඥාවක් බවට පත් වෙන එක පිළිබඳ තමයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ. ඒ අනුව බලනකොට යම් කිසි රූපයක් අපි නිවරණ දුරු කරගැනීම සඳහා මුලිච්චි කරගත්ත නම් ඒක දිහාම බලාගෙන ඉන්න එක වෙනස් නොවී තියෙනා තාක් කල්, වෙනස් වෙන්නෙ නෑ කියන තාක් කල් සමථ භාවනාවට වැටෙනවා. නමුත් අපි නිවරණ අයින් කිරීමට ඉදිරිපත් කරගත්ත රූපය පවා අනිත්‍යයට ලක් වෙනවා, වෙනස් වෙනවා, සීමා මරියාදාවල් නැති වෙනවා, බොඳ වෙනවා, කම්පන වංචල වෙනවා කියන එක විපස්සනාවේදී අපි කියනවා රූපය රූප සංඥාවක් බවට පත් වෙනවයි කියලා. ඉතින් රූප සංඥාවක් බවට පත් වෙන්න ඉස්සෙල්ලම නිවරණ ටික උපචාර මට්ටමෙන් අයින් වෙලා යනවා. නමුත් මේක වගී කරගෙන කරගෙන යනකොට අපිට කියන්න පුළුවන් මේ රූපය - දැන් ඇහැ ගහගෙන ඉන්නෙ අපි කියමු ආනාපානෙට කියලා - ආනාපානයේ ගොරෝසු මට්ටමෙන් සියුම් මට්ටමට යනකොට පැහැදිලිවම පරික්ෂා කරල බැලුවත් අතගාල බැලුවත් හැරිල බැලුවත් නිවරණ නෑ. ඒක පරික්ෂා කරල බලන්නම කියලත් කියනවා. එතකොට බලන්න යනකොට ආයෙ නිවරණ එන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. හදගත්ත සමාධිය කැඩෙන ගතිය වැඩියි. ඉතින් ඒ කියන්නේ ලබාගත්ත මේ ධ්‍යාන ශක්තිය, එහෙම නැත්නම් මේ සමථ ශක්තිය පරික්ෂා කරන්න යෑමෙන් සමාධිය අඩු වෙනවා. ආයෙ වික්ෂිප්ත භාවයක් එන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක හරියට කියනවා අපි යමක්

හම්බ කරගන්නට පස්සෙ - විශාල ධනයක් කියන්නකෝ. කාටත් හොරෙන් ගිහිල්ල මේක හංගගන්න එපායැ. ගෙදර කාටවත් කියල බෑ නේ. අන්න එතකොට සල්ලි හම්බ කර කර ඉන්න බෑ නේ ඒ වෙලාවේ. ඒ වෙලාවේ තියෙන්නෙ අර උපයාගන්න දේ දැඩි ආරක්ෂාව යටතේ කොතෙත්ට හරි ගෙනිහිල්ල මේක ගලක් අයිනේ වළක් හාරලා දනවා. එහෙම නැත්නම් සොහොනක මිනී පෙට්ටිය උස්සලා යටින් තියනවා. තියලා පිටිපස්සටවත් ගඟක් එන්නෙ නැති වෙන්න ආපහු එන්න ඕනෑ. ඒ වෙලාවේ හම්බ කරන්න බෑ නේ.

අන්න ඒ ගතිය තමයි ශාසනයට උර දී ළය දී කටයුතු කරන මහා වීර පුරුෂයෝ කරන්නේ. අපි මේකට කියන්නේ ධ්‍යාන වශී කරගන්නවයි කියලා. ධ්‍යාන හිත වශී කරගන්නවා කියන එකට සිද්ධි කරනවයි කියලා වචනෙකුත් තියෙනවා. ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා season කරනවයි කියලා. ඉතින් එහෙම කරනකොට කරනකොට අපි බලන්නෙ අර නීවරණ ඇති වෙලාවේ තිබුණ ජඩ හිත, කාම හිත තියෙනවද කියලා බලනවා. නෑ. ඉතින් පළවෙනි සූරේ ඒ වගේ තියෙනවදෝ නැද්දෝ කියලත් හිතෙනවා. ටිකක් කල් යනකොට තේරෙනවා නෑ කොච්චර කෙරුවත් ඒක හිටින්නෙ නෑ. එතකොට මේක බුද්ධ ධර්මය නෙවෙයි මගේ ධර්මයක් වෙනවා ඒක. ඒක මම උපයාගන්න දෙයක්. මට නීවරණයක් දල බලන්න පුළුවන්. මොකුත් වෙන්නෙ නෑ. ඒක නෙ කියන්නෙ 'ගල හොඳ නම් ඇඹරූ කහ මක් වේද'. ගල හොඳ නම් බය වෙන්න දෙයක් නෑ. පිටේ වණේ තියෙන මීමා පඳුරට බයයි. මොකද පඳුරෙ යනකොට හීරෙනවා නේ. පිටේ වණේ නැති මීමා? උභ්‍ය බය නෑ. ඉතින් වණේ තියෙන මීමා කියනවා 'එපා ඔතනින් යන්න. ඔතන හීරෙනවා. මටත් වුණා' කියලා. ඉතින් අරු කියනවා අනේ නිකන් හිටපන් ඒ උඹේ වණයක් තියෙන හින්දා නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා

පාණිමහි වෙ වණො නාසස හරෙය්‍ය පාණිනා විසං
නාඛඛණං විසමනෙවති නඤ්චි පාපං අකුඛඛතො.

අතේ තුවාල නැත්නම් වස භාජනයක් ඇල්ලුවට මොකුත් වෙන්නෙ නෑ. ඒ කියපු බණවලට මොකද වුණේ කියලයි අද

තියෙන සැකය. අද කියන්නේ වස භාජන අල්ලන්න එපා අප්පා. වස. මෙයා කියනවා මගේ අතේ මොකුත් නෑ. නැත්නම් විදුලි කාර්මිකයෙක් ඇවිල්ල මේ වයර් එක අල්ලනවා. අපි කියනවා අල්ලන්න එපා ඕක 230 කරන්ටි එක 120 නෙවෙයි කියලා. එයා කියනවා මේ රබර් ග්ලව් එකක් දල තියෙන්නේ. වදින්නේ නෑ. හැබැයි රබර් ග්ලව් එකේ හිලක් තිබුණොත් වදිනවා. ඒ නිසා දන්න ඉස්සෙල්ලා රබර් ග්ලව් එකට පිඹලා හුළං ඇරලා තුවාල නැති බවට දැනගෙන දගත්ත නම් එයාට එනවා මොකක්දෝ අධිෂ්ඨාන ශක්තියක්. ඒක වයසෙ හිටල නෑ. ඒක මේ කුල හේදයකවත් මොකකවත් හිටල නෑ.

ඉතින් ඒක නිසා මෙතෙක්ට යනකොට නීවරණ ඇද්දෝ නැද්දෝ කියල පරීක්ෂා කරන ක්‍රමයට අපි කියන්නේ වහිතා පුහුණුව කියලා. ඒක අපේ ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ සමාධියක් උපයනවට වඩා උපයාගත්ත සමාධිය ගැල්වනයිස් කරන එක, ප්‍රබල කරන එක, බලගන්වන එක පුදුම විදිහට ලියල තියෙනවා. ඒක මම බලනවා හැම ගුරුවරයෙක් ගාවම ධ්‍යාන ලබාගත්තයි කියල කැගැහුවට ලබාගත්ත ධ්‍යානය වගී කරගන්න එක, සිද්ධි කරගන්න එක අද දුර්වලයි. ඒක මට සතියට අත්පොත් තියනකොටම කිව්වා මොනවත් ලැබුණට කැගහන්න එපා. ඕක නැවත නැවත වගී කරගන්න. දසදහස් ගණන් වගී කරගන්න. ලක්ෂ කෝටි වාරයක් වගී කරන්න. පමා වෙන්නේ නෑ. එතකොට ඒ අයිතිය තමන්ගෙ භුක්තියට සින්න වෙනවා. ඉතින් මේක භුක්තියට සින්න කරගන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා උත්සාහ කරන්න කියල කියන්න පුළුවන්.

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, පර්යංක භාවනාවේදී මා හට යම් යම් අවස්ථාවලදී නීවරණවලින් බාධා පැමිණියත් නීවරණ කියන්නේ අකුසල ධර්මයක් බවත් ඒවා සිත තුළට පැමිණීම භාවනාවට කරන බාධාවක් බවත් හඳුනාගෙන මූලික කමටහනේම අඛණ්ඩව සතිය පවත්වන්නට උත්සාහ කරමි. සිතේ කාමච්ඡන්දයක් ඇති වී තිබෙනවා නම් මා තුළ දැන් කාමච්ඡන්දයක් ඇති වී තිබෙන බවත් ඒ වගේම දැන් මා තුළ කාමච්ඡන්දය නැහැ කියලත් සිහියෙන් අවබෝධ කරගනිමි. අනෙකුත් නීවරණ සම්බන්ධයෙනුත් මේ ආකාරයෙන්ම සිදු වෙනවා.

එසේ පැමිණෙන නීවරණවල ආදීනවත් ඒවා ඒ ක්ෂණයෙන්ම විපරිණාමයට පත් වෙන බවත් අවබෝධ කරගෙන සිටින නිසා, ඒ නීවරණ තුළ අනාථ වීමක් හෝ අතරමං වීමක් මා අත්දකින්නේද නැත. එමෙන්ම, නීවරණ හිතේ පහළ වීම හේතු එළ දහමක් බවත් හේතූන් නිසා හටගන්නා මේ නීවරණ හේතු නැති වීමෙන් නැති වෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි කියා අවබෝධ වීම නිසාත් ඒ කිසිම දෙයකට ඇලීම් බැඳීම් නැතුව සිටීමටද බොහෝ විට සතිමත් වෙමි. මෙසේ භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට නීවරණයන් බාධාවක් බව හඳුනාගනිමින්, ඒවා බැහැර කොට හිත නිදහස් කරගැනීම සඳහා අධික උත්සාහයෙන් කටයුතු කිරීම පිණිස මා ප්‍රගුණ කරන සතිමත් බවම ඉතා උපකාරී වී ඇති බව මා හට දැන් ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් අවබෝධ වී ඇත. භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යාම සඳහා ඔබවහන්සේගෙන් උපදෙස් පතමි.

පි: කාම ලෝකයේ ඉන්න එක්කෙනාට නීවරණ කියන්නෙ කාමයෙන් ගැලවුණොත් නීවරණෙ තමයි අපි අල්ලන්නෙ. නමුත් කාමයෙනුත් ගැලවිලා, නීවරණ කියන කාම සංඥාවෙනුත් ගැලවිලා රූපට ගිය කෙනාට නීවරණවලට කියන්න පුළුවන් 'පුළුවන් නම් අල්ලපන් මාව' කියලා. කාමයට ඉස්සෙල්ලා මාව අල්ලන දේ නීවරණේ. නීවරණ මම දැන් අතට අරගෙන තියෙන්නේ. ඒක හරියට කොපුවක දුපු කඩුවක් වාගේ. එහෙම නැත්නම් ආරක්ෂිත ගිනිකුරක් වගේ. ඒක සාක්කුවේ දගෙන හිටියට මොකුත් වෙන්නෙ නෑ. පිටරටවල්වල තියෙනවා අනාරක්ෂිත ගිනිකුරු. ඒක මේ මොකක හරි වැදිවිච ගමන් ගිනි ගන්නවා. මේක එහෙම නෑ. මේක දැන් ඔක්කොම ආරක්ෂා වෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ කෙනාට අනික් ලෝකයා නීවරණ නිසා විඳවන විඳවිල්ලක්, ඒකට වාල් වෙලා තියෙන හැටියක්, දස වෙලා තියෙන හැටියක් - අර දලි පිහියක් වඳුරෙකුට අහු වුණා වගේ තමයි. හැම තැනම කපාගන්නවා. නමුත් ඒක කොපුවක දල තියාගෙන ඉන්න පුළුවන් මනුස්සයෙකුට වටිනා උපකරණයක්.

ඉතින් ඒක නිසා නීවරණ පිළිබඳව තියෙන ආකල්පය වෙනස් වීම අපි මේ ලෝකයට තියෙන බය, ලෝකයට තියෙන සැකය, ලෝකයට තියෙන මේ අසීමිතව මේක බලවත් කියන එක

මේ දෙහි ගෙඩියක් වාගෙ අතට ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා නිවරණ පිළිබඳ ලෝකයට අපි කියනවා භාවනා ලෝකය කියලා. අද මුළු භාවනා ලෝකයම නිවරණවලට බයයි. ඒ මොකද හේතුව? නිවරණ දිහා විපස්සනානුකූලව බලනකොට ඒක වෙලාවක අභියෝගයක්, තව වෙලාවක පෙරහුරුවක්. නිවරණත් එක්ක වැඩ කරපු එක්කෙනා වෙලාවක යට වෙනවා. ඇත්තටම නිවරණවලට යට වෙනවා. ඊට පස්සෙ පරෝපදේශ රහිතව තමන්ම නිවරණවලින් ගොඩ වෙන්න ගොඩ වෙන්න එයාට තේරෙනවා නිවරණ කියන්නේ බාධකයක් නෙවෙයි දියුණුව සඳහා සාධකයක් වෙනව කියලා. මේ කෙනා ඒක පිළිබඳව භාවනාමය ඥානය කෝක වෙතත් ශාතමය ඥානය සහ වින්තාමය ඥානය තියෙන කෙනෙක් තමයි ලියල තියෙන්නේ. හැබැයි භාවනාව නම් තව සම්පූර්ණ වෙලා නෑ කියල කියන්න පුළුවන්. ලියල තියෙනවා මම ඔක්කොම හරි කියලා. පැහැදිලිවම හරි නෑ. මොකද, මේක දසදහස්වර ලක්ෂකෝටි වාරය කරන්න ඕනෑ.

මම පැවිදි වෙලා ආපු අලුතම මම ඒ ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ‘දැන් ඔබවහන්සේ මොකටෙයි භාවනා කරන්නේ?’ කියලා. ඒ කියන්නේ මමම ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ රහතන් වහන්සේ නමක් කරලා. ‘ඔබවහන්සේ දැන් වැඩේ ඉවර වුණාට පස්සෙ පාටියක් දන්න එපායෑ. භාවනා කරන්න ඕනෑ නෑ නේ’. ඊට පස්සේ කිව්වා නෑ නම. අපි මැරිලා ගියාට පස්සෙ ඉතුරු වෙන ආදර්ශය ගැන පොඩ්ඩක් බලන්නෙයි කිව්වා. අපිත් නිවරණවලට බය නැත්නම් ආධුනිකයෙක් වශයෙන් කටයුතු කරනකොට එහෙම යන කෙනාට ආදර්ශයක් තියෙනවා නේ. දැන් අපි තටු ගහල ඉගිල්ලෙන් පටන්ගත්තොත් මොකද වෙන්නේ? අන්න ඒක නිසා දිගටම බුදුහාමුදුරුවෝ ආධුනිකයෙකුට දීපු උපදෙස් පන්තිය අනුගමනය කරන්න. හැබැයි බයට නෙවෙයි ඒ කරන්නේ. අර පස්සෙන් එන පිරිසට අනුග්‍රහය පිණිස.

ආන්න ඒ විදිහට කල්පනා කරල නමුත් මේ කෙනා ගොඩක් වගීතා පුහුණුව දිගට කරන්න වෙයි කියල කියන්න වෙනවා.

28 | නීවරණ පබ්බස - ව්‍යාපාදය

අති පූජනීය උඩර්ටයගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තසං භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

සන්තං වා අජ්ඣන්තං බ්‍යාපාදං 'අතී මෙ අජ්ඣන්තං බ්‍යාපාදෙ'ති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣන්තං බ්‍යාපාදං 'නතී මෙ අජ්ඣන්තං බ්‍යාපාදෙ'ති පජානාති. යථා ච අනුස්‍යන්තස්ස බ්‍යාපාදස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ඤ පජානාති, යථා ච උප්පන්තස්ස බ්‍යාපාදස්ස පහානං හොති තඤ්ඤ පජානාති, යථා ච පහීනස්ස බ්‍යාපාදස්ස ආයතීං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ඤ පජානාතී'ති.

ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි හඳුන්වාදීම මතක් කරගත්ත විදිහට මූලික සතිපට්ඨාන තුන ඉක්මවලා දැන් අපි ධම්මානුපස්සනාවෙ තමයි සැරිසරන්නේ. ඒකෙදි අපි පසුගිය දේශනා වාරයේදි විත්තානුපස්සනා ධම්මානුපස්සනා අතර තියෙන සහසම්බන්ධතාවක් දැකලා, ඒක ධර්ම පරම්පරාවක් වශයෙන් ඉදිරියට ගමන් කරන හැටිත් දැකලා - ඒක රේඛීය ක්‍රමයටම නෙවෙයි වර්ධනය වෙන්නේ. ඒක සමස්තයක් වශයෙන් හැම පැත්තටම සම්බන්ධතා ඇතුළු තමයි වැඩෙන්නේ. ඒක නිසා ඒකට තමයි අපිට අන්වය ඥාන, විපස්සනා ඥාන අවශ්‍ය කරන්නේ. අපේ ඔප්ව පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ රේඛීය ක්‍රමයට. මොකද, අපි අධ්‍යාපනයෙදි මේක නිකන් රේඛීය ක්‍රමයට වර්ධනය කරන්න හදනවා. ඒක තමයි ලේසි. නමුත් මේ ධර්මය වැඩෙන්නේ මේට්‍රික්ස් (matrix) එකක් විදිහට. එහෙම නැත්නම් ග්ලෝවක් විදිහට. සම්පූර්ණ සමස්තයක් විදිහට.

ඒ අනුව බලනකොට ධම්මානුපස්සනාව ඇතුළේ, නැත්නම් නීවරණ පබ්බය ඇතුළේ අපි ගිය පාර සාකච්ඡාවකට ලක් කරපු කාමච්ඡන්ද නීවරණයත් අද සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන ව්‍යාපාද නීවරණයත් අතර අපිට පුළුවන් ආධුනිකයෙක් විදිහට වුණත් සලකා බලන්න. සතිය ඇති කරගැනීමට මේක කොහොමද උදව් කරන්නේ? සතියට බාධාවක් වෙන විදිහට මේක කොහොමද උදව් කරන්නේ? කොතැනදීද අපි මේ බාධාව ඉක්මවලා කාමච්ඡන්දය ධර්මයක් බවට පත් කරගන්නේ? ව්‍යාපාදය ධර්මයක් බවට පත් කරගන්නේ? ඊට පස්සේ ඒ ධර්මතා ඉක්මවලා සති ධර්මය සති බලයක් බවට පත් වෙන්නේ? ඊට පස්සේ එවැනි අවබෝධයකින් කාට හරි පොඩ්ඩක් මේක කියල දෙන්නෙ කොහොමද? කියලා මේකෙ විවිධාකාර පැතිකඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව අපිට කියන්න පුළුවන් අපි පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා භාවනා කරන්නත් හැමදම වාරිත්‍රයක් ඇති කරගෙන තියෙන නිසා, අපි වාඩි වෙන්න ඉස්සෙල්ල දැනගන්න ඕනෑ යම් හේතුවකින් අපිට බාධාවක්, අමලියක්, කරදරයක්, අකරතැබ්බයක් නොවුණොත් ඉඳගෙන ඉන්නකොට හිත තියාගෙන ඉන්නෙ කොහේද කියලා. ඉතින් ඒක තමයි කායානුපස්සනාව කියන්නේ. මේ හිතට අපි එල්ලයක් දීලා, එකලාසයක් දීලා යනකොට ආශාවක් නිසා හිත පිට ගියා නම් අපි ඒකට කාමච්ඡන්දයක් කියනවා. නුරුස්නා ගතියක් ද්වේෂයක් නිසා හිත පිට ගියා නම් අපි ඒකට ව්‍යාපාදය කියනවයි කියලා සරල වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ දෙකෙන් කාමච්ඡන්දය හරහා, ආශාවල් හරහා හිත පිට යෑම නතර කරන්න අපි අරණ්‍යගත වෙනවා, රුක්ඛමූලගත වෙනවා, ශුන්‍යාගාරගත වෙනවා, සුදු අදිනවා, උපාසක උපාසිකාවන් වට කරගන්නවා, ශීලයක පිහිටනවා. විවිධාකාරයෙන් අපි හිත අලුත් කරගැනීමක් කරනවා. නමුත් ව්‍යාපාදය කියන එකට ඔය පිළියම් හරියන්නෙ නෑ. හරියන්නෙ නැතුව නෙවෙයි. ව්‍යාපාදය කියල කියන්නෙ කාමච්ඡන්දයේම විකෘතියක්. කාමච්ඡන්දයේ හෙවනැල්ලක්. හිතන්නකෝ මේ විදුලි ආලෝකයක් මේ පත්තු කරල තියෙනවා නේ. එතකොට ඒ විදුලි ආලෝකය හැම වෙලාවෙම

තමන්ගේ පීටිපස්සට අන්ධකාරයක් හඳුනන්නවා නේ. පහනක් පත්තු කෙරුවොත් පහන පිහිටලා තියෙන්නේ අන්ධකාරයක් උඩ. කාටවක්වත් පහන පෙනුණට, ආලෝකය පෙනුණට, පහන ඇති කරන අන්ධකාරය ජේන්නේ නෑ නේ. ඒ නිසා ව්‍යාපෘතිය හැම වෙලාවෙම ආලෝකය තියෙන තැන්වල තියෙනවා. ආලෝකය තිබු නම් අන්ධකාරය තිබුයි. මේ දෙක ගත්තොත් අද ලෝකයේ වැඩියෙන්ම තියෙන්නේ ව්‍යාපෘතිය. තරහම තමයි. ගෙදර ගෙදර ඇතුළෙන් රණ්ඩු. අම්මල දරුවෝ අතරත් රණ්ඩු. ගුරුවරු ශිෂ්‍යයෝ අතරත් රණ්ඩු. දෙස්තරලා ලෙඩ්ඩු අතරත් රණ්ඩු. රජ්ජුරුවෝයි රටවැසියයි අතරත් රණ්ඩු. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපේ සංසාරේ හේතුවට පෙන්නන්නේ රණ්ඩුව නෙවෙයි. කාමච්ඡන්දය, ආශාව. එතකොට මේ ආශාවේම විකෘතියක්, ආශාවේම වංචනික ස්වභාවයක්, ආශාවේම ශට ගතියක් තමයි ව්‍යාපෘතිය කියල කියන්නේ. එතකොට ව්‍යාපෘතියත් අරමුණේ හිත යන්න දෙන්නේ නැතුව වට්ටනවා. ඉතින් ඒ වට්ටනකොට අපි තරහ වුණොත් බණෙන් වැඩක් වෙන්නේ නෑ. එහෙම නැත්නම් විපස්සනාවෙන්, සතියෙන් වැඩක් වෙන්නේ නෑ. ව්‍යාපෘතිය එතකොට තරහ එනවා. ඒකත් ධර්මතාවක් විදිහට දකින්න ඕනෑ. ඒ වගේම තමයි කාමච්ඡන්දය එතකොටත් තරහ එනවා අපි යන වැඩපිළිවෙළට බාධා කෙරුවයි කියලා. ඒකත් ධර්මතාවක් විදිහට දකින්න ඕනෑ. අන්න එහෙම දෑකලා තරහවට මුල් තැන දෙන්නේ නැතුව ප්‍රසන්න මනසක් ඇති කරගන්නයි අපි මේ සති බලය කියල කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ. එහෙම නැත්නම් අපි මේ කතා විලාශ, සන්නිවේදනකම පුරුදු කරන්නේ.

ඒක නිසා අපි පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා බලමු අපි වාඩි වෙලා ඉන්න, පර්යංකයේ සතිය පිහිටන වෙලාවේ මොන මොන හේතු නිසා මනාපයට හිත වැටෙනවද, මොන මොන හේතු නිසා අමනාපයට හිත වැටෙනවද කියලා. ඉතින් ඒකත් කට්ටියට ටිකක් සන්තෝෂ වෙන්න මම කියන්නම්; සතිය වඩන කෙනා අමනාපය පහළ වෙන බව දැකීම තමයි සතියේ පළවෙනිම පෙරමග ලකුණ, සුභ ලකුණ. අද ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව මනාප නෑ. ඔය කරන

භාවනාවේ අරමුණ ඉදිරිපත් වුණත් මනාප නෑ. අරමුණට බාධාවක් ආවත් මනාප නෑ. එහෙම නැත්නම් ඉදිරිපත් වෙලා වැඩෙනකොට වැඩෙන වේගය මදි. මනාප නෑ. ඒ නිසා මේ අමනාපය තමයි, නැත්නම් මේ ව්‍යාපාදයේ එක පුංචි නිවුන් සහෝදරයෙක් වාගේ, නැත්නම් මල්ලි වගේ තමයි සතිය හිතේ පිහිටනකොට ඇති වෙන අමනාපය. කිසි කෙනෙක් මේක කියන්න දන්නෙ නෑ. ඒ නිසා අපි දැන් වාඩි වෙලා බලමු අපි මේ ඉඳගෙන ඉන්න විනාඩි කීපය තුළ කොච්චරක් අපේ හිතට නා නා හේතු නිසා, අරමුණ සහ බාහිර අරමුණු නිසා මනාප අමනාප පහළ වෙනවද කියලා. ඒ නිසා ආරම්භක ශේෂයේදී හොඳට පටිටලව වාඩි වෙන්න. හරිබරි ගැහිලා හඳුන්වාදෙන තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානය - ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව හරි, හුස්ම පොද හරි, පිම්බීම හැකිලීම හරි. තියල බලන්න මේකෙ පවත්වගෙන යනකොට කොයි කොයි පැතිවලට මනාපය නිසා වැටෙනවද, කොයි කොයි පැතිවලට අමනාපය නිසා වැටෙනවද, කොයි කොයි වෙලාවක හිත අරමුණේ පවතිනවාදෝ කියලා බලන්න ලැබේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අපි සමස්තයක් වශයෙන් සාමූහිකව පර්යංකයේ වාඩි වෙලා සතිය පිහිටුවීමට විනාඩි ස්වල්පයක් ගනිමු.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති)

පින්වත්නි, අපි මේ වෙනකොට ශීලයක් සමාදන් වීම හරහා ගොනුවක් ලබාගත්තා. දවසේ මාතෘකාව ඉදිරිපත් කිරීම හරහා ගොනුවක් ලබාගත්තා. පොඩ්ඩක් අපි වාඩි වෙලා කායික වශයෙන් සුදනමක් ලබාගත්තා. දැන් අපි දන්නවා අපි කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ දවසේ ප්‍රධාන මාතෘකාව වන ධම්මානුපස්සනාවේ නිවරණ පබ්බය යටතේ එන දෙවෙනි කාරණාව - ව්‍යාපාදය. මේ ව්‍යාපාදය කියන එකට සතිය වඩන අය කියන්නේ නුරුස්නා ගතිය කියලා, එහෙම නැත්නම් අමනාපය කියලා. ඉතින් මේ නුරුස්නා ගතිය සහ අමනාපය කියන දෙක ද්වේෂ මූලිකව එන්නත් පුළුවන්, ද්වේෂ මූල නැතුව එන්නත් පුළුවන්. යම් තැනක මේ නුරුස්නා ගතිය සහ අමනාපය දූක දූක දූන දූන ද්වේෂ නැතුව

යනවා නම් ඒක තමයි ප්‍රඥාව කියන්නේ. මේක ද්වේෂ සහගතව එනව නම් ඒකට ශට්‍ර ප්‍රඥාව කියලා කියනවා. අද ලෝකේ තියෙන හරියක් තියෙන්නෙ ශට්‍ර ප්‍රඥාව. ඒකට සරලම හේතුව තමයි මේ වර්තමාන මොහොතට තියෙන අකමැත්ත තුළ තමයි අද හැම පර්යේෂණයක්ම සිද්ධ වෙන්නෙ. අපි හිතමු යම් වෙලාවක භාවනා කරගෙන යනකොට වර්තමාන මොහොතට හිත ආවයි කියලා. එතකොට ඉතින් අනාගතේ සැලසුම් කරන්න දෙයක් නෑ නේ. පර්යේෂණ කරන්න දෙයක් නෑ නේ. හැබැයි මේ වර්තමානෙ හිත පිහිටියත්, සතිය පිහිටියත් නුරුස්නා ගතිය ටිකක් තියෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ නුරුස්නා ගතිය දිහා ප්‍රසන්න මනසින් බලලා, එහෙම නැත්නම් මේ නුරුස්නා ගතිය කියන එක පිළිබඳ කුසලතාවක් ඇති කරගන්නා ස්වරූපයෙන් බලන්නයි අපි අද මේ දේශනාව යොමු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ඒක නිසා මම මෙහෙම කාරණාවක් ඉදිරිපත් කරන්නම් තේරුම්ගැනීමේ පහසුව සඳහා. අපි හිතමු අබ්‍යද්ධ වේවා, එහෙම නැත්නම් බ්‍යද්ධ වේවා, බාල වේවා, මහලු වේවා, මැදිහත් වියස වේවා, උගත් වේවා, නූගත් වේවා, පෝසත් වේවා, දුප්පත් වේවා, පැවිදි වේවා, ගිහි වේවා කවුරු හරි කෙනෙක් ඉන්නවයි කියලා. අපි ඒ කෙනාට කියනවා සතිය කියලා එකක් තියෙනවයි කියලා. ඉතින් ඒ කෙනා ගණන්ගන්නෙ නැත්නම් අපි ඉන් ඉදිරියට එයාට කියන්න යන්නෙ නෑ නේ. එයා මේ සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා නිකන් විමසුම් නුවණින් ඇහුවොත් ඉතින් අපි කියනවා සඳුද, අගහරුවාද, බදුද, බ්‍රහස්පතින්ද, සිකුරාද, සෙනසුරාද, ඉරිද, සතිය නෙවෙයි, වර්තමාන මොහොතට එළඹ සිටීම කියලා. එතකොට ඒ එළඹ සිටීම කරන්නෙ මෙහෙමයි මෙහෙමයි කියලා ඉතින් අපි අර අහන එක්කෙනාට පොඩ්ඩක් කියලා දෙනවා. දැන් ඔයිනුත් කීප දෙනෙක් මේක කර බලනවා නේ. කර බලනකොට අපි කියනවා ඒකට කුසලච්ඡන්දය කියලා. දැන් කුසලච්ඡන්දය ඇතුව සතිය මොකක්ද කියලා අහලා, සතිය මොකක්ද කියලා ක්‍රමවේද සහ කමටහන් ලබාගෙන කරපු කෙනාට කිව්වහම මොකද ඉස්සෙල්ලාම එන්නෙ නුරුස්නා ගතිය. ඉස්සෙල්ලාම එන්නෙ අමනාපය. ඉතින් මෙයාට

හරි මොකක්දෝ වගේ වෙනවා මේක කොහොමදැයි මේ සතිය උගන්නපු එක්කෙනාට ගිහිල්ල කියන්නෙ කියලා. ඉතින් එතනදී එයා පැකිලෙනවා 'මම හෙට කමටහන් සුද්ධ කරන්නම්. තාම හරියට භාවනා කරගන්න හම්බ වුණේ නෑ. භාවනාව පිළිබඳව මට අමනාපයක් නෑ'. හැබැයි අමනාපයි තමයි. මෙන්න මේ කාරණාව ගුරුවරයා දනගන්න ඕනෑ.

ඒක හරියට අම්මා කෙනෙක් හොඳට පත අට එකට හිඳවලා හඳපු කසායක් දරුවට දෙනකොට මේ දරුවා බොන්නෙ නෑ. හැබැයි මේක බොන්නෙ නැතුව සනීප වෙන්නෙ නෑ නේ. ඉතින් අම්ම කරන්නේ පොඩිම එකෙක් නම් ඔය ගිරඅඩුවක් දලා කට ඇරලා හොක් ගාලා නහය මිරිකලා පොවනවා. දැන් එහෙම කරන්න බෑ නේ. ඉතින් මේ දරුවට කියලා 'පුතේ මේකෙ අනන්ත ගුණ තියෙනවා. මේක බෙහෙත් කසායක්. තිත්ත නම් තමයි' කියලා බොනකොට දරුවට අපුල ගතියක් එනවා නේ. අමෝර ගතියක්. අන්න ඒ මවක් දරුවෙකුට කසාය ටිකක් පොවන්නා වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට මේ දෙන දේ පසුගිය අවුරුදු 1000 ඇතුළත ලංකා ඉතිහාසයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම මැකිල ගියා. මේ නුරුස්නා ගතිය නිසාම නෙවෙයි. හැබැයි නුරුස්නා ගතියත් හේතුවක් කරගෙන. පසුගිය අවුරුදු 30 - 40 මේක පිළිබඳව අවදියෙන් හිටපු කෙනෙක් වශයෙන් මට කියන්න පුළුවන් අද ඉන්නවා සමහර කර්මස්ථානවාර්යවරු ඒක කියල දෙනවා. සතිය පිහිටියා නම් ඉස්සෙල්ලාම දූනෙන ලකුණ තමයි නුරුස්නා ගතිය. බය නැතුව ප්‍රකාශ කරන්න. බය නැතුව කියන්න 'ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව නුරුස්නයි. මේ ආනාපානෙ කිසිම රුස්නා ගතියක් නෑ. කරගෙන යනකොට යනකොට එපා වෙනවා. හරි කම්මැලියි. සීතල වැඩියි. උණුසුම වැඩියි. බඩගිනි වැඩියි. බඩ පිරිල වැඩියි'. ඔය නා නා ප්‍රකාර දේවල් නිසා මතු වෙන මේ නුරුස්නා ගතිය ප්‍රසන්න මනසින් කතා කරන්න පුළුවන් නම් ඒකට ආර්ය ව්‍යවහාරය කියල කියනවා.

මේක කිසිම තැනක උගන්නන්නෙ නෑ නේ. නුරුස්නා දේට නුරුස්නා කරන්න නේ අපිට ලෝක න්‍යාය ධර්මයේ තියෙන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නුරුස්නා දේට රුස්නා කරන භාෂාවෙන් කතා කරපු නිසා උන්වහන්සේගේ අසුභාරදහක් ශ්‍රී සද්ධර්මය ඇලපිල්ලක් ඉස්පිල්ලක්වත් වෙනස් කරන්න දෙයක් නෑ. අද කිසිම කෙනෙක් බුද්ධ දේශනාව කියවන්නෙ නෑ. සංග්‍රහ ග්‍රන්ථයී වටපිට තියෙන දේවලියි කියවනවා මිසක්කා ත්‍රිපිටකය කියවන්නෙ නෑ. හැබැයි ඉතින් අපි ඉපදිවිච යුගයේ රේඩියෝ බණවල දුන් හාමුදුරුවරු මේ සුත්‍ර මූලධර්ම බණ කියන ගතිය ආවට පස්සේ අවස්ථාවක් ආවා සතිය උගන්නන අයට මෙවිචගේ එව්වරම මේ මුරුක්කු කන්න වගේ, පපඩම් කන්න වගේ දෙයක් ඇත්තෙ නෑ. මේක ටිකක් ගැඹුරෙන් හදරන්න ඕනෑ. ඒ කරලා වැඩට බැස්සට පස්සේ, සතිය පිහිටියට පස්සේ මෙන්න මේ නුරුස්නා ගතිය. මෙන්න මේ නුරුස්නා ගතියයි ව්‍යාපෘතිය කියල මේ හඳුනන නීවරණයයි දෙක අතර තියෙන නෑදෑකම ගත්තොත් ඒකට අපිට ආප්තෝපදේශ හදල දෙන්න වෙනවා. ඒකට සටන් පාඨ හදල දෙන්න වෙනවා. අද කමටහන් දෙන, බණ කියන ගුරුවරු සුදුනම් නැති නිසා ගුරුවරුන්ගෙන් ගෝලයට ලැබෙන බණවල නම් අඩුවක් නෑ, නමුත් ආදර්ශයේ අඩුකමක් තියෙනවා.

ඒක නිසා කියනවා සතිය පිහිටුවන්න යනකොට ඉස්සෙල්ලාම අපිට මතු වෙන්නෙ කාමච්ඡන්ද ප්‍රශ්න නෙවෙයි - ඒක එතකොට ගොඩක් අපි දුරුවන් කරල නේ - ව්‍යාපෘතිය, නුරුස්නා ගතිය. මේ නුරුස්නා ගතිය හෙළි කරන්න පුළුවන් නම් 'මට භාවනා කරන්න ඉදගෙන ඉන්නකොට වෙහෙස තමයි. මට මූල කර්මස්ථානෙට හිත ගියත් ඒක රුචි නෑ. ඉන්න ඉන්න ඉන්න ඒක නිකන් එපා වෙන ගතියක් එනවා වගේ' කියන එක කියාගන්න පුළුවන් වෙන්න යෝගාවචරයා අඩු ගානෙ දවස් දහයෙ භාවනා තුනහතරක් කරල තියෙන්නෙ ඕනෑ. මේ නුරුස්නා ගතියත් එක්ක එන තව සහෝදරයෝ රාශියක් ඉන්නවා. නුරුස්නා ගතිය හිතන්නකෝ ව්‍යාපෘතිය කියන පවුලේ බාලම සහෝදරයයි කියලා. මේ ව්‍යාපෘතියට හරියට වෙස්මුණු රාශියක් තියෙනවා. පටිඝය, ද්වේෂය, තරඟව, නුරුස්නා ගතිය ඔය වගේ ගොඩාක් තියෙනවා. ඒ කිට්ටුවෙන් එන තව කෙනෙක් තමයි - ව්‍යාපෘතිය යටතෙන් මේක

ඉගෙනගන්න ඕනෑ, සතිය යටතෙන් ඉගෙනගන්න ඕනෑ - තමන්ට තමන් දෙස් දෙන්න පටන්ගන්නවා. 'මට විතරයි එක දිගට වාඩි වෙලා ඉන්න බැරි. අනික් සේරම හොඳට වාඩි වෙලා ඉන්නවා නේ' කියලා තමන් පිළිබඳව ස්වයං විචේචනයක් අර නුරුස්නා ගතියෙම වෙස්මුණක් විදිහට පෙනී ගිටිනවා. එහෙම නැත්නම් හිතෙනවා මේ කුරුල්ලො කැගහන නිසා තමයි භාවනා කරන්න බැරි. මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානය හදන්න තිබුණේ නැද්ද කුරුල්ලො නැති තැනක, බල්ලො නැති තැනක, මදුරුවො නැති තැනක? මැස්සෙක් නැතුව, වැස්සක් නැතුව, කැස්සක් නැතුව තියෙන භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් හදන්න බැරිද? කියලා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පොළව පට්ටල මදි කියයි, අරක නෑ කියයි, මේක නෑ කියයි කියලා අනුන්ගේ දෙස් දකින ගතියත් අර නුරුස්නා ගතියෙම තවත් සහෝදරයෙක් තමයි. එතකොට නුරුස්නා ගතිය තියෙනවා, තමන්ට තමන් දෙස් දෙන ගතිය තියෙනවා, අනුන්ගෙ දෙස් දකින ගතිය භාවනා ලෝකෙ තරම් කොහෙවක්වත් නෑ. මම ආයින් සැරයක් කියනවා භාවනා ලෝකෙ තරම් මේ අනුන්ගෙ දෙස් දකින ගතියක් ඇත්තෙ නෑ. ඒ කියන්නේ ප්‍රසන්න මනස දන්නෙ නෑ. මේ බුදු බණක් තේරෙන්නෙ නෑ.

ඊට පස්සේ pedantic කියල කියනවා - ලෝකේ අකුරට වැඩ කරන්න හදන්න බැරිද? ඒ කියන්නේ මූලධර්මානුකූලව සියල්ල සිදු වෙන්න අකුරට වැඩ කරන්න ඕනෑ ලෝකයක්, මනෝ ලෝකයක් අපි හදගන්නවා. ඔය හතර අපායක් තියනවා - නුරුස්නා ගතිය, වැරදි දකින ගතිය, අනුන්ගෙ දෙස් දකින ගතිය සහ ලෝකෙ මට්ටම් කරන ගතිය. ඉතින් භාවනා ලෝකෙ යන යන තැන්වල මම බලාගෙන ඉන්නවා මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් හදනකොට කීදෙනෙක් සම්මන්ත්‍රණ තියනවාද? මොන මොන නීති දගන්නවද? කියලා. අන්තිමට භාවනා කරන්න කෙනෙක් නෑ. භාවනා මධ්‍යස්ථාන තියෙනවා හරියට. බලන්න තව අවුරුදු පහක් යනකොට මොකද වෙන්නෙ කියල ලංකාවේ. පුදුමාකාර භාවනා මධ්‍යස්ථාන ගොඩක් තියෙනවා. කියල දෙන්න කවුරුවක්වත් නෑ. දන් මම කියන්න හදන්නේ මේ ලකුණු ඔක්කෝම ප්‍රසන්න මනසින්

බලන ක්‍රමයට තමයි අපි නීවරණ ජයගත්තයි කියන්නේ. අප්‍රසන්න මනසට ගත්තොත් නීවරණ ජයගත්තා වෙනවා.

ඒක නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට උගන්නනවා දෙවෙනි නීවරණය විදිහට ව්‍යාපෘත නීවරණය. මම පොඩ්ඩක් සංසන්දනයක් කරල පෙන්න්නත්ම අපේ ත්‍රිපිටකයෙ තියෙන, අටුවාවල තියෙන නිදර්ශන අනුව. සමහරක් ඒවා කෙළින්ම බුද්ධ දේශනා. කාමච්ඡන්දය සහ ව්‍යාපෘතිය කියන එක අපිට පෙන්නල දීල තියෙන්නේ අරක ආශාව මේක තරහව කියලා. ඒක හරියටම කළු සුදු හේදයක් නේ. දෙකම නීවරණ. හුදු මනෝ විකාරයක් මේ. හුදු මනෝ චින්තනයක් මේ. ඒ දෙක අතර තියෙන ප්‍රශ්න නිසා එක්කෙනෙක් තනිකර කාමයට නතු වෙලා ජීවිතේ නාස්ති කරගන්නවා, අපායට යනවා. තව කෙනෙක් ද්වේෂය ඇති කරගෙන ජීවිතේ නාස්ති කරගන්නවා, අපායට යනවා. මේ දෙකේ කාමච්ඡන්දය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දීල තියෙන්නේ සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයෙන් කියනවා නම් ණයක් ගත්ත මිනිහෙක් වගේ කියලා. ඒ මනුස්සයා සැප සේ ජීවත් වෙනවා. හැබැයි එයා දන්නවා අනිවාර්යයෙන්ම පොලිත් එක්ක ගෙවන්න වෙනවා. අද මුළු ලෝකම දුවන්නේ කල්බදු ක්‍රමයට. අද ලෝකෙ දියුණුම රටක් වන ජපානය විතර ණයට ගත්ත රටක් වෙන කොහෙවක්වත් නෑ. දැන් ලංකාව ණය අරගෙන ගෙවාගන්න බැරුව අපි තුවිෂ් වෙලා තියෙනවා. ණයේ දුවන්නේ. ඉතින් අපේ අප්පච්චි ඉන්න කාලෙ කිව්වේ ණය කියන්නේ නයෙක් කියලා. ගන්නම එපයි කියනවා නොකා නොබී හිටියත්. නමුත් අද ඉතාම දියුණු සම්මත ඔක්කොමල ජීවත් වෙන්නේ ණයට. ඉතින් අපි දන්නව නේ ණයට ඕන සැපක් ගන්න පුළුවන්. දෙඤ්ඤං සල්ලිවලට. අරගත්තට පස්සෙ ඊට පස්සෙ කැවට බඩේ බිජු තැම්බෙනව නේ.

ආත්ත ඒ වගේ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දීල තියෙන්නේ ණයක් ගත්ත වගේ කියලා. එතකොට කාමච්ඡන්දයට පස්සෙ එන ව්‍යාපෘතිය දස භාවයක් විදිහට. එයා උත්පත්තියෙන්ම දස කුලයක ඉපදිලා තියෙනවා. ඉතින් මොනවා හම්බ වුණත් අර දස භාවය කියන එක අයිත් කරගන්න බෑ. ඉතින් ඒ නිසා එයා

හැමදුම හීන දීන මානසිකත්වයක ගත කරන්නේ. අර පළවෙනි එක ඉල්ලල ගන්න එකක්. දෙවෙනි එක සමහර විට ජන්මෙන් වෙච්චි එකක්, නැත්නම් දෙමව්පියෝ දරුවා විකුණලා. මෙන්න මේ දස භාවය කියන එකයි, ණයයි කියන එකයි අපි සාමාන්‍ය ලෝකයේ අඳුරගන්න සමාජ ධර්ම දෙකක්. ඒකට සමානව වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා පීරිසියකට වතුර ටිකක් ගත්තහම ඒ වතුරට වර්ණයක් මිශ්‍ර වෙලා තියෙනවා නම්, අපිට පීරිසියේ අඩිය පේන්නේ වර්ණය හරහා නේ. එහෙම නැත්නම් ඒ වතුර ටික තඹලේරුවකට දෑම්මහම පැහැදිලිව හරහා පේන්නෙ නෑ නේ. පේන්නෙ වර්ණ ගැන්විලා නේ. ඒ වගේ තමයි කාමච්ඡන්දයෙන් ලෝකය දිහා බලන මනුස්සයට ඔක්කෝම පේන්නේ අවි කණ්ණාඩි දෙකක් දල බලනවා වගේ. එයාට අවශ්‍ය වර්ණ ගැන්විලා පේන්නේ. ඒ නිසා එයා කියනවා මම දෑකල කතා කරන්නේ කියලා. අත්දුටුව කතා කරන්නෙ කියලා. ඇත්ත. නමුත් වර්ණ මිශ්‍රිත දියක් විදිහට තමයි තේරෙන්නේ.

ව්‍යාපාදය ගත්තහම, වතුර පැහෙන්න ගත්තොත් ගොජ ගොජ ගොජ ගාන්න පටන්ගත්තොත් මතුපිට සම මට්ටම් නෑ. අඩිය පේන්නෙ නෑ. පැත්ත බලනකොට බුබුළු නගිනවා. මේ ජලයේ තියෙන ක්‍රම දෙකක් තමයි එකක් වර්ණ මිශ්‍රිත ජලය. දෙක - පැහෙන වතුර. ඒ වගේ තමයි අපේ හිත කාමච්ඡන්දයට මත් වෙන හැම වෙලාවෙම මොකක්දෝ වර්ණ ගැන්වීමක් වෙනවා අපට. ඒවායේ ප්‍රකෘතිය නෙවෙයි මේ තියෙන්නේ. අර වර්ණය තමයි පේන්නේ. වතුර පේන්නෙ නෑ. ඇත්තට වතුර තියෙනවා. පේන්නෙ නෑ. වර්ණය තියෙනවා නම් පේනවා. වතුර නටනවා නම් පේනවා. මෙන්න මේ දෙක අනුව බලනැහැකි හිතේ ප්‍රකෘතිය එකක්. මේ විකෘති අවස්ථා දෙකක්. අපි ගත්තොත් දවසේ 80% ක් විතර වගේ කාලය මේ විකෘතියේ ගත කරන්නේ. කොච්චරද කියනවා නම් අපි ප්‍රකෘතිය අමතක කරනසුලුයි.

මොකක්ද මේකෙන් අදහස් කරන්නේ? මනුස්සකම අමතක කරනසුලුයි. මට වර්තමානෙට එන්න පුළුවන්, මට ඕනෑ වෙලාවක සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් කියන එක බෑ කියාගන්න තරමටම කියනවා මට රාගය ඇවිස්සිලා තියෙන්නෙ, නැත්නම් කාමය

ඇවිස්සිලා තියෙන්නෙ, මට වර්තමානෙට හිත ගන්න බෑ. එහෙම නැත්නම් මට ද්වේෂය ඇවිස්සිලා තියෙනවා, නුරුස්නා ගති ඇවිස්සිලා තියෙනවා, අප්‍රසන්න මනසක් ඇති වෙලා තියෙනවා, මට සතිය පිහිටුවන්න බෑ කියලා. නමුත් නිවරණ ධර්මයක් මතු වෙලා තියෙන්නෙ. 'දැන් තියෙන්නෙ කාමච්ඡන්දය. ව්‍යාපෘතිය නෙවෙයි' කියල දන්නවා නම් මොන තරම් දැනුමක්ද කියල හිතන්න. දැන් මේ මතු වෙලා තියෙන්නෙ කාමච්ඡන්දය. ආනාපානය නෙවෙයි කියල දන්නවා. හරියටම කියනවා නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන වෙලාවේදී ආශ්වාසය මතු වෙනකොට ඒකෙ ආශ්වාස ලක්ෂණය දකිනවා වගේම ඒක ප්‍රශ්වාසය නෙවෙයි කියල දන්නවා නම් ඒක අන්වය ඥානයක් වෙනව නේ. ඒක අගේ කළ යුතුයි නේ. ඒක ආශ්වාසයට ආඩම්බරයක් ඒක ප්‍රශ්වාසය නෙවෙයි කියල දන්න එක. ආත්ත ඒ වගේ අපි හිතමු නිවරණයක් විදිහට ව්‍යාපෘතිය ආවා. එතකොට එයාට සතුටු වෙන්න පුළුවන් පැත්තෙන් බලනවා නම් ව්‍යාපෘතිය තියෙන හිතට කවදවත් කාමච්ඡන්දය එන්නෙ නෑ. ව්‍යාපෘතිය එන්නෙ කාමච්ඡන්දය වස්ප කරගෙන. අපි ඊගාවට කතා කරනවයි කියල කිව්වා ටීනම්ද්ධිය. කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපෘතිය තියෙනවා නම් කවදකවත් නින්ද යන්නෙ නෑ. රැක් ඇහැරගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඒක නේ ඔය නයිටි ක්ලබ්වල ඔහේ කනවා ගහගන්නවා. ඊට පස්සෙ කෙළින්ම කබරයා දැමීමා වැටුණා බුදියගත්තා. ඉතින් අපේ හිත ඔය වගේ තියෙන්නෙ. අපි මේ අනුන්ට හිතා වුණාට අපේ හිත ඔතන තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා මේ ව්‍යාපෘතිය මතු වෙලා තියෙනවා නම් අපිට දැනගන්න පුළුවන් ලෝකෙ තියෙන තාක් කල් භෞතික ඥාන සියල්ලම ව්‍යාපෘතිය මුල් කරගෙන තියෙන්නේ. වර්තමානයට ද්වේෂ කිරීමේ ව්‍යාපාර තමයි අපි අද කරන්නේ. ඒ පර්යේෂණ තමයි අපි අද කරන්නේ. ඒවා ඔක්කෝම අනාර්ය පර්යේෂණ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ සදහන් කරල තියෙනවා. නමුත් අපි එව්වර තියෙද්දීත් අපි මෙතෙක් කල් ජීවත් වෙලා තියෙනවා නේ. මුළු ලෝකෙම ඉන්නෙ ව්‍යාපෘතියේ. කරන හරියක් පර්යේෂණ ව්‍යාපෘද. ව්‍යාපෘතියටමයි ඥානය කියල නම දගෙන තියෙන්නේ. අපේ

දරුවන්ට උගන්නන්න උගන්නන්න ව්‍යාපාදය වැඩි වෙනවා. සංස්කෘත පන්තියක් කරනවා අපිට. ඒකෙ කරනකොට ඉගෙනගන්නා අධ්‍යාපනය කියන වචනෙ. අධ්‍යාපනය කියල කියන්නෙ ධ්‍යාන නෑ කියන එක. ධ්‍යාන භාවනා, අධ්‍යාසන භාවනා කියල කියන්නෙ. ධ්‍යාන කරන්නෙ නැත්නම් අධ්‍යාසනය. එතකොට අධ්‍යාසන ආයතනයක් කියල කියන්නේ නීවරණයක්. ධ්‍යාන භාවනා කරනවා නම් නීවරණ නෑ නේ. ඉතින් උගතුන්ට මොකද වෙන්නෙ කියල බලන්න. තනිකර ව්‍යාපාදය වඩන්නේ. ඕනෑම අධ්‍යාපන ආයතනයකට යන්න බලන්න. බෙලි කැපිලි. අපි හිතන්නෙ 'විද්‍යා දදති විනයං' කියලා ඉගෙනගන්නකොට ඉගෙනගන්නකොට සාමයක් සාධාරණයක් වෙයි කියල නේ. ඉතින් ඒක දකින්නමත් එක්ක ඒ නිසා මම පශ්චාත් උපාධිය දක්වා ඉගෙනගත්තා. ඒවායේ තියෙන කුණුහරුප ටික බලන්න. අනේ ඉහළට අධ්‍යාසනය ලබන්න ලබන්න ධ්‍යානවලින් ඇත් වෙන හැටි!

ඉතින් ඒකට අපේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ මම බුරුමෙ ඉන්නකොට කියනවා, ඇත්තටම තව කෙනෙක්ගෙ ප්‍රශ්නයක් දිහා බලලා සාධාරණ යුක්තියක් කෙනෙකුට දෙන්න නම් ඒ මනුස්සයා ධ්‍යාන, නැත්නම් නීවරණ ඉක්මවලා ධ්‍යාන මට්ටමට හිත යන්න ඕනෑ. මොකද, අධ්‍යාසනයට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙන්නේ අවක්‍ෂාකරණො - ඇස් නැති කරවනවා අපේ. කාමයෙන් අන්ධ වෙනවයි කියල කියන්නෙ. ද්වේෂයෙන් අන්ධ වෙනවයි කියල කියන්නෙ. ඒ කෙනෙකුට පුළුවන්ද යුක්තිය පසිඳලන්න? ඊගාවට අක්‍රමණො - ඇස් දෙක මුවා කරනවා. අන්ධකාර භාවයක් ඇති කරනවා නීවරණවලින්. ඒ වගේම පඤ්ඤානිරෝධිකො - තමන් ළඟ තියෙනවා නම් පිරිසිදු නිර්මල ප්‍රඥාවක්, ඒක අයිත් කරල දනවා. ඊළඟට පඤ්ඤාය දුබ්බලීකරණො. ඉතින් ඒ නිසා අඩු ගානෙ මම කියනවා - මේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේගේ කියමනක් කියන්නේ - අද ඉන්න විනිශ්චයකාරවරු අනිච්චයෙන්ම නීවරණ අයිත් කරගෙන ඉන්න එපැයි විනිශ්චයක් දෙන්න. කියෙත් කීදෙනාද විනිශ්චයකාරවරුන්ට සුදුසුකමක් විදිහට නීවරණ අයිත් කරන්න උගන්නන්නෙ. අධ්‍යාසනය අනිච්චය අවශ්‍යතාවක්. ධ්‍යාන අවශ්‍ය

නෑ. අපිට රෝම ලන්දේසි නීතියත් එක්ක ලැබෙන මේ විනිශ්චයට කොච්චර බයද කියල බලන්න අපි? ඒ මොකද හේතුව? අධ්‍යයනයටයි තැන දීලා තියෙන්නේ. විනිශ්චයකාරයටයි තැන දීලා තියෙන්නේ. එයාගෙ විනිශ්චයයි යුක්තිය වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒක දිහා නිවරණ නැති හිතකින් බැලුවොත්?

මේ නිසා අපි දවස පුරා ගන්න සංස්කාරයක් පාසා, විනිශ්චයක් පාසා, මොන තරම් අසාධාරණකම් කරනවද කියල තේරෙන්නේ ව්‍යාපෘද නිවරණය පිළිබඳව සන්නං වා අජ්ඣාතං බ්‍යාපෘදං 'අතී මෙ අජ්ඣාතං බ්‍යාපෘදෙ'ති පජානාති - තමන්ගෙ හිතට ව්‍යාපෘදයක්, නුරුස්නා ගතියක් එතකොට 'මගේ හිත තියෙන්නෙ කාමච්ඡන්දයේ' නෙවෙයි. මගේ හිත තියෙන්නෙ නිදිමතේ නෙවෙයි. මගේ හිත තියෙන්නෙ අතීත අනාගත දෙකේ යන උද්ධච්ච කුක්කුච්චයේ නෙවෙයි. මගේ හිත තියෙන්නෙ සැක නැතුවම දන්න ව්‍යාපෘදයේ' කියල දන්නවා නම් ඒක තමයි මේ නිවරණ පබ්ලිසි යටතේදී ව්‍යාපෘදය හඳුනන්නේ. අසන්නං වා අජ්ඣාතං බ්‍යාපෘදං 'නතී මෙ අජ්ඣාතං බ්‍යාපෘදෙ'ති පජානාති. දන් මට කාමච්ඡන්දය ආවා - ආශාව. එතකොට මම දන්නවා මගේ හිතේ ව්‍යාපෘදය නෑ කියලා. හැබැයි ඒක බලන්න බැරි තරම් කාමච්ඡන්දය ගොජ දනවා. එතකොට අන්වය ඥානයෙන් දැනගන්න ඕනෑ කාමච්ඡන්දය රජ කරන වෙලාවේ, නැත්නම් වේදිකාවේ කාමච්ඡන්දය ප්‍රධාන නළුවා වශයෙන් කටයුතු කරනකොට ව්‍යාපෘදය වේදිකාවේ මුල්ලක ඉන්නවා. එතකොට වේදිකාවේ ප්‍රධාන තැන කාමච්ඡන්දයට ගිහිල්ල තියෙන්නෙ. ව්‍යාපෘදයට නෙවෙයි. ඒ බව දැනගන්න පුළුවන් නම් එතකොට කාමච්ඡන්දය හරහා බලන්න එපායැ. හරහා බලනකොට ජේතවා ව්‍යාපෘදය ලීන භාවයට පත් වෙලා, තුච්ඡ භාවයට පත් වෙලා කොනක ඉන්නවයි කියලා. ඊට පස්සෙ ව්‍යාපෘදය මතු වෙනවා. මතු වෙනකොට දැනගන්න ඕනෑ කාමච්ඡන්දය තුච්ඡ භාවයට පත් වෙලා, ලීන භාවයට පත් වෙලා මුල්ලක ඉන්නවා. ඊනමිද්ධියත් ඉන්නවා. ඔය පස්දෙනාම ඉන්නවා. කවුද ප්‍රධාන නළුවා? කවුද රජ වෙන්නේ?

නැත්නම් විදුලි ආලෝකය කාටද එල්ල වෙලා තියෙන්නේ? කියන එකයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ.

ආන්න ඒක හරි හැටියට කියන්න පුළුවන් නම් යථා ව අනුස්‍යානණය බ්‍යාපාදණය උප්පාදෙ හොනි, තඤ්ච පජානානි. නැති ව්‍යාපාදයක් දැන් ඇති වෙමින් එනවා. නුරුස්නා ගතියක්, අප්‍රසන්න භාවයක්, අමනාපයක් පහළ වෙලා එනකොට ඒක අල්ලනවයි කියන එක නම් ලේසි නෑ. ඒ මොකද, ඒක අපේ හිත යට කරගෙනමයි එන්නේ. ඒ නිසා ඒකෙ හටගැන්ම අපිට දැකගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඊට පස්සේ යථා ව උප්පානණය බ්‍යාපාදණය පහානං හොනි, තඤ්ච පජානානි. දැන් තිබුණු ව්‍යාපාදයත් ප්‍රභාණය වෙනවා කියල දකින්න බෑ. මොකද, ඊගාවට එන කාමච්ඡන්දය අපේ හිත නතු කරගන්නවා. ඒ විදිහට අවශ්‍යයි පව්‍යාපුරෙ සඤ්ඤී - පෙර පසු සඤ්ඤාවෙන් දකින්න ඕනෑ මෙයා යනකොට අරයා ලොකු වෙලා ඉඳලා මෙහාට එනවා. හරියට පොල්පිත්ත පාගනවා වගේ. මේ පැත්ත පාගනකොට අර පැත්ත උඩ යනවා. අර පැත්ත පාගනකොට මේ පැත්ත උඩ එනවා. ඒ නිසා කාමච්ඡන්දයත් එක්ක ව්‍යාපාදය තඩමාරු කරන හැටි, තට්ටු පනින හැටි, වෙස් මාරු කරන හැටි සෙල්ලම් ටික බලාගෙන හිටියොත් අපිට හම්බ වෙච්ච මනුස්සත්ත පටිලාභය, නැත්නම් වර්තමාන චිත්තක්ෂණය අපි කොච්චර පන්නනවද කියල තේරෙනවා. ඇමෙරිකන් ජනාධිපති කවුද? ඩොලර් එකේ මිල කීයද? පෙට්‍රල් ගණන් යනවද? ගැස් නැද්ද? ඕව නේ අපි කතා කරන්නේ. නමුත් ඒ අනුව ඇති වෙන මනාප අමනාප දෙක දිහා බැලුව නම්, ඒ අනුව ඇති වෙන රුචි අරුචිකම් දිහා බලන්න පුළුවන් නම් - මේක ප්‍රසන්නව කතා කරන්න පුළුවන් නෙ කොච්චර දෙයක් වුණත්. මානව ඉතිහාසයේ වෙච්චි එකම දේ නෙවෙයි නෙ මේක. අනන්ත අප්‍රමාණ වාර වෙලා තියෙනවා. මේක බොහොම ප්‍රසන්නව කතා කරන්න පුළුවන් නම් මේක සාහිත්‍යයක්. මේක කවි ලියන්න පුළුවන් තැනක්.

අන්න ඒ විදිහට දැනටමත් සන්නානගතව ඇති ව්‍යාපාදය දුරු වෙන වෙලාව දකිනකොට හරි ලස්සන කැල්ලක් තියෙනවා කාමච්ඡන්දය දුරු වුණත් ව්‍යාපාදය දුරු වුණත් එකම විමුක්ති රසය

තියෙන්නේ. ගෙවෙන කාමච්ඡන්දයයි, ගෙවෙන ව්‍යාපෘතියයි දෙකේම තියෙන්නෙ එකම රසය. ඒකට වයධම්මානුපසස්සී වා විභරති කියලා කියනවා. කාමච්ඡන්දය ගෙවෙන හැටි දකිනවා. ව්‍යාපෘතිය ගෙවෙන හැටි දකිනවා. දෙකම එකම රසය. ඒකට නවීන කාලේ, නැත්නම් බටහිර මානසික විද්‍යාඥයෝ කියන කතාවක් කිව්වොත් අපේ උඩු හිතේ මොනවා තිබුණත් යටි හිතේ විශාල කෙලෙස් කන්දක් තියෙනවා. අපිට ජේන්නෙ නෑ. උඩු හිත තමයි රංගනය කරන්නේ, රචනය වෙන්නේ, චරණය කරන්නේ. ඒක හරියට අයිස් කැල්ලක් වතුරට දුපුවහම මතු වෙන්නෙ 10% යි. වැඩි හරිය තියෙන්නෙ වතුර යට. නමුත් ඒකෙ උඩුකුරු තෙරපුමක් තියෙනවා. ඒකයි හැම වෙලාවෙම 10% ක් උඩ පෙන්නන්නේ. ඉතින් කවුරු හරි දන්නවා නම් මේ 10% උඩ තිබුණට 90% ක් යට තියෙනවයි කියලා අපි අර උඩු හිතේ මායා, රඟපෑම්, රචන, චරණ විනිවිදලා යටි හිතට ගියොත් - මේ වික්‍රය ඇත්තටම ඇදල පෙන්නුවා සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් (Sigmund Freud). නමුත් එයාගෙ ගෝලයෙක් වශයෙන් ආපු කාල් යුං (Carl Jung) කතා කරලා කිව්වා යටි හිත වශයෙන් අපි ඔක්කොම සමානයි කියලා. ඔය රංගනය කරන, පිබිඳෙන, දිලිසෙන කැල්ලේ තමයි ඔය ඔක්කොම වෙනස්කම් තියෙන්නෙ. නමුත් ඒකෙ ගෙවෙන පැත්ත බැලුවොත්, යටි හිතට ගියොත් ඔක්කොම අසුවී පිරිවී කක්ක වළක් වගේ හත් අවුරුද්දක් පරණ වෙව්ව.

ඉතින් ඒක දැක්කොත් අපිට තේරෙනවා මේක 'මම' කරගෙන නේ මේ දුක් විදින්නේ. මේක මානව සම්පතක් හෝ මානව විපතක්. 'මම' කියාගත්තොත් විඳවනවා. ඒ නිසා ඇති වෙව්ව ව්‍යාපෘතිය ගෙවෙන හැටි බලාගෙන හිටියා නම්, ඇති වෙව්ව කාමච්ඡන්දය ගෙවෙනවා වගේම තමයි. මේක අපි භාවනාවේදී උගන්නන්නෙ කොහොමද? ඇති වෙව්ව ආශ්වාසය ගෙවෙන හැටි බලන්න. ඇති වෙව්ව ප්‍රශ්වාසය ගෙවෙන හැටි බලන්න. එතකොට රූප ධර්ම නේ. ඊට පස්සෙ ඇති වෙව්ව සුභ වේදනාවක්, අසුභ වේදනාවක්, මනාපයක්, අමනාපයක් ගෙවෙන හැටි බලන්න. එතකොට වේදනානුපස්සනාව නේ. ඊට පස්සෙ විත්තානුපස්සනාවේදී සරාගං වා විතතං සරාගං විතතනි පජානාති.

වීතරාගං වා විතතං වීතරාගං විතතනති පජානාති. එතකොට විත්තානුපස්සනාව වශයෙන් වෙස් පෙරළිය පෙන්නනවා. දැන් පෙන්නනවා ඊටත් වඩා සියුම්ව ද්වේෂයක් ඇති වෙන හැටි, ද්වේෂය නැති වෙන හැටි. මේ නැති වෙන ගැමිමේ, නැති වෙන පැත්තේ තනිකර විමුක්ති රසයක් තියෙන්නේ. දවසකට අපිට කෙළකෝටි වාර කියක් ඇති වෙච්චි ව්‍යාපාද දුරු වෙලා ඇද්ද? දකින්නෙ නෑ අපි. මොකද, ඊගාවට එන එක මේක මුවා කරනවා. ඒ නිසා මතු වෙච්චි නීවරණයේ, නැත්නම් මතු වෙච්චි ව්‍යාපාදයේ මූල මැද අග දකිනවා නම් අග දකින්න හිත හදගත්තොත් - මේ කැමරාවල් දැන් අටවලා තියෙන්නෙ හරියටම අදාළ කාරණාව අල්ලන්න - ඒ වගේ මනසිකාරය හරියට යෙදෙව්වොත් ඇති වෙච්චි නීවරණය ඇති වෙච්ච ව්‍යාපාදය ගෙවෙන හැටි බලන්න, පහීනං වා තඤ්ච පජානාති කියලා ගෙවෙන හැටි බලන්න, කාමච්ඡන්දය ගෙවුණත් එකයි ව්‍යාපාදය ගෙවුණත් එකයි.

මෙන්න මේ කැල්ලට තමයි psychiatric කියන්නෙ. මානසික අසහනවලට අපි ඔය දෙන අසහනය, ආතතිය කියලා කියන්නෙ නුරුස්නා ගති තමයි. පද්ධිය මනස තමයි. හැබැයි ඕකම ප්‍රසන්න මනසකින් කියන්න පුළුවන් නම් අපි ඒකට counselling කියලා උපදේශනය කියලා කියනවා. free association කියලා කියනවා. ඔන්න ඔය ටික තමයි සතියෙන් කරන්නේ. සතිය පෙන්නලා දෙනවා ඇති වෙන කාමච්ඡන්දය මෙහෙමයි, ඇති වෙන ව්‍යාපාදය මෙහෙමයි. පවතින කාමච්ඡන්දය මෙහෙමයි, පවතින ව්‍යාපාදය මෙහෙමයි. ගෙවෙන කාමච්ඡන්දය මෙහෙමයි, ගෙවෙන ව්‍යාපාදය මෙහෙමයි කිව්වහම ඇති වෙන පවතින දෙකේ විශාල වෙනසක් තියෙනවා. කාමච්ඡන්දය ප්‍රිය. ව්‍යාපාදය අප්‍රිය. ගෙවෙනකොට දෙකම එකයි. ආන්න ඒක කාම ලෝකෙට පෙන්නන්න ගියොත් බුදුහාමුදුරුවෝ කෙනෙක්, නැත්නම් ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක්, කවදක්වත් අදහන්නෙ නෑ නේ.

ඒ නිසා අපි ධ්‍යාන කරන්න ගියොත් ධ්‍යානවලින් පස්සේ ඇති හැටිය ජේනවා නේ. පටිපක්ඛිධිමනෙන ගමි්රොපි ධම්මො සුපාකටො භවෙය්‍ය කියලා අටුවාවාරීන් වහන්සේ කියනවා.

ප්‍රතිපක්ෂ ධර්ම නිවරණ අයිති වෙනකොට හිත පුදුම විදිහට ඉස්සිලා එගොඩ බලන්නා වගේ ගැඹුරු ධර්ම වැටහෙනවා. වැටහෙනකොට පුදුම වෙහෙසක් ඇති වෙනවා අතේ මේ ඇති වෙන කාමච්ඡන්දයයි ඇති වෙන ව්‍යාපෘතියයි බලබලා තැවුණට, මේ ඇති වෙන හැම කාමච්ඡන්දයක්ම ගෙවෙනවා. හැම ව්‍යාපෘතියක්ම ගෙවෙනවා. ඕක දිහා බලන්නකෝ. එතකොට ඒකට අපි තුන්වෙනි ආර්ය සත්‍යය කියලා කියනවා. නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය කියලා කියනවා. ඒක බැලුවොත් මතු වෙන හැම කාමච්ඡන්දයක්ම එහා පැත්තෙ නිවන තියෙනවා. මතු වෙන හැම ව්‍යාපෘතියක්ම එහා පැත්තෙ නිවන තියෙනවා. අපි බලන්න ඕනෑ හටගැනීම පැවතීම කියන රංගනය නෙවෙයි, ඒ විපර්යාසය හරහා ගෙවෙන හැටි. ඒකට හිත යොමු කරන එකට තමයි counselling කියලා කියන්නේ. උපදේශනය කියලා කියන්නේ. Free association කියලා එයාට කතා කරන්න දෙනවා. ඉතින් free association කරන්න, counselling කරන්න පැයකට පවුම් 30 ක් ගන්නවා එංගලන්තෙ නම්. ලංකාවේ කියක් ගන්නවද කියන්න මම දන්නෙ නෑ. නමුත් ඒ වෙනුවට සතිය ඉදිරිපත් කෙරුව නම්, සතිය හොඳම counsellor. සතියට කියන්නේ choiceless awareness කියලා. කාමච්ඡන්දය ඇති වෙන හැටි පේනවා, රඟන හැටි පේනවා, නැති වෙන හැටි පේනවා. ව්‍යාපෘතිය ඇති වෙන හැටි පේනවා, රඟන හැටි පේනවා, නැති වෙන හැටි පේනවා. බලනකොට අපිට පේන්න පටන්ගන්නවා මේ හැම එකක්ම අපිට උගන්නනවා. ඒක යට තියෙනවා යටිපහු වෙච්ච ගැඹුරක්. අපි ඒකට කියනවා කුසලතා කියලා. ඕනෑ නම් පිනක් කියලා හිතාගන්න - භාවනාමය පින, භාවනාමය කුසලය.

ආන්න එදට තේරෙයි ව්‍යාපෘතිය වෛතසිකය ප්‍රඥාවට බොහෝම නැඹුරුකමක් තියෙනවා, සහෝදරකමක් තියෙනවා. ඒ නිසා ප්‍රඥාව ලබාගන්න ඕනෑ නම්, ව්‍යාපෘතියෙන් ද්වේෂ කොටස අයිති කරන්න. එතකොට කෙළින්ම ජලග් වෙනවා. ව්‍යාපෘතියත් එක්ක ද්වේෂය ගියා නේ, අංගුලිමාලා තමයි. ව්‍යාපෘතියෙන් ද්වේෂය අයිති කළා නේ, මහත්මා ගාන්ධි කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඕයා දෙක අතර බුදුහාමුදුරුවන්ට කරන්න දෙයක් නෑ නේ. අපි මේක හොඳට

අග මූල දැකලා මේ ව්‍යාපාදයෙන් ද්වේෂය අයිත් කරනවයි කියන එක ටිකක් අමාරුයි. වතුරේ තෙත ගතිය අයිත් කරනවා වගේ. නමුත් කළ හැක්කක් කියන එකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ. ඒ නිසා එන එන ව්‍යාපාදයට සුදුනම් මනසකින් යන්න. ඉඳගෙන ඉන්නකොට එපා වෙනවා. කම්මැලි වෙනවා. නිරස වෙනවා. අප්පිරිය වෙනවා. වැස්ස එනවා. කැස්ස එනවා. මැස්සො වහනවා. ඉතින් ප්‍රශ්න තියෙනවා. ඔය හැම එකක්ම ඉවර වෙනකොට ඒක එහා පැත්තේ තියෙන ව්‍යාපාදය ගෙවී යන තැන දැක්කා නම්, අපි නිවරණ පිළිබඳව මෙතෙක් කල් අසුභයි නොදකිත් නොපතන් කියපු දේ වෙනුවට ඒකේ ගෙවී යෑම සුභයි, හොඳ නිමිත්තක් කියන එක තේරෙනවා නේ. මේක අපිට දැරුවන්ට කියල දෙන්න ඇත්නම්; මේක අපිට පිළිකා රෝගීන්ට කියල දෙන්න ඇත්නම්; මේක අපිට දූනටමත් හිරගත වෙලා ඉන්න රැඳවියන්ට කියල දෙන්න ඇත්නම්; මේක මේ අරගල කරන අයට කියල දෙන්න ඇත්නම් - ඔය හැම අරගලයක්ම පිටිපස්සේ ලස්සන නියාම ධර්මයක් තියෙනවා නේ.

ඉතින් අපි ඉස්සෙල්ලාම කරන්න තියෙන්නේ ඒ ඇත්තන්ට කියල දෙන්න ඉස්සෙල්ල අපි මේක සාක්ෂාත් කරගන්න ඕනෑ. එන එන ද්වේෂයක් පිටිපස්සේ ශාන්තිකර තත්ත්වයක් තියෙනවා. අන්න ඒ ශාන්තිකර තත්ත්වය දකින්න නම් ද්වේෂයට ද්වේෂ කරන්න එපා. ඇමරිකාවේ World Trade Center එකට ගැහුවට පස්සේ 15,000 ක් මැරෙන්න ඇති කියල හිතුවා. ගාණ පෙන්නුවේ 9,000 ගාණක්. ඊට පස්සේ සම්මේලනයක් තියලා, ලෝකේ නාස්තිකම වෛතසික ධර්ම හත ගැන කතා කරලා, ඒකේ පොත ලිව්වේ ද්වේෂය ගැන ඔය තුර්මන් (Thurman) කියන එක්කෙනා. එයා ලියල තියෙනවා අදින් පස්සේ මම කවදකවත් ද්වේෂයට ද්වේෂ කරන්නේ නෑ. ඒකෙන් කවදකවත් හරියන්නේ නෑ.

නහී වෙරෙන වෙරානි සම්මනහීධ කුදුවනං.
අවෙරෙන ව සම්මනහී එස ධම්මො සනන්තනො.

අපි මේකෙන් අද දවසේ ද්වේෂය පිළිබඳ කතන්දරේ නතර කරනවා. සියලුදෙනාට මේ අපහසුකම් තිබුණත් භාවනාව දිගට කරගෙන යන මට්ටමකින් හෝ මේ පණිවිඩය ලෙන්ගතු වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් දවසේ ධර්ම දේශනාව සමාජික කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, රාග සිතක් පහළ වන විට එය වර්තමාන මොහොතේම සතිමත්ව දැනගැනීම හා එම රාගය සිතෙන් දුරු වූ විට විතරාගී සිතක් ලෙස ඒ විත්ත තත්ත්වය හඳුනාගැනීම විත්තානුපස්සනාව යටතේ දැක්වේ. කාමච්ඡන්දයක් පහළ වූ විට ඒ බව කාමච්ඡන්දයක් ලෙස සතිමත් වීම හා කාමච්ඡන්දයක් දුරු වූ විට ඒ බවට සතිමත් වීම ධම්මානුපස්සනාවේ නිවරණ පබ්ලිසිය යටතට වැටේ.

1. සරාග සිතක් හා කාමච්ඡන්දයක් පහළ වීම අතර වෙනස කුමක්ද?
2. විත්තානුපස්සනාවේ දැක්වෙන සරාග සිතක් යන තත්ත්වයට වඩා සියුම් වූ ගැඹුරු වූ අරුතක් ධම්මානුපස්සනාවේ දැක්වෙන කාමච්ඡන්දය යන්නෙන් අදහස් වේද?
3. භාවනාවේදී මේ තත්ත්ව දෙක (එනම්, සරාග සිතක් හටගැනීම හා කාමච්ඡන්දය පහළ වීම) අතර වෙනස අන්දකින්නේ කෙලෙසද?
4. මෙලෙසම,
 සදෝස සිත - ව්‍යාපාද නිවරණය
 සංඛිත්ත සිත - ජීනමිද්ධ නිවරණය
 වික්ඛිත්ත සිත - උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය

යන සිත් හා නිවරණ ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් දැනගැනීමේදී එකී සිත් හා අදාළ නිවරණය අතර වෙනසක් දැකිය හැකිද?

පි: ඒ වගේ එව්වා අපි අර න්‍යායානුකූලව හදන්න හදනවා. නමුත් ඒ නිවරණ පහ සහ විත්තානුපස්සනාවේ දැක්වෙන ක්‍රම අනුව

එහෙම රේඛීය සම්බන්ධතාවක් බලන්න බෑ. එහෙම නැත්නම් අපි ගත්තොත් සරාගං වා චිත්තං කාමච්ඡන්දං නීවරණං කියලා, ඒ පොකුරටම රාග හිත කියල අපි කියනවා, නැත්නම් ආශාව කියල කියනවා, තණ්හාව කියල කියනවා. ඉතින් ඒ පොකුරෙම පොඩි අර්ථ ඡායා නැතුවම නෙවෙයි. නමුත් මේ භාවනා කරන, සතිය වඩන වෙලාවෙ අපි මේවා උනන්දු කරවන්න යන්නෙ නෑ. ද්වේෂය ගත්තත්, ව්‍යාපාදය වශයෙන් නුරුස්නා ගතිය වශයෙන් නොමනා ගතිය වශයෙන් විවිධාකාර අර්ථ ඡායා තියෙනවා. එව්වත් භාවනා වචනවලින් කියනවට වැඩිය භාවනාවෙදි තේරුම්ගන්න හදන එක තමයි වටින්නේ. නමුත් මේ විග්‍රහය හරි වටිනවා. කාට හරි සම්බන්ධයක් ඇති කරල දෙන්න තරම් මූලධර්මානුකූල විග්‍රහයක් කරල තියෙනවා. නමුත් භාවනාවෙදි අපි මේවා උනන්දු කරවන්නෙ නෑ. මෙහෙම එකක් එන එක වළක්වන්න බෑ හරියට භාවනාවෙ යනකොට. හැම දේම අතර පරිච්ඡින්න භාවයක් - discernment කියල කියන්නෙ - එන්න පටන්ගන්නවා. අන්තිමට ඒක දිගේ යනකොට භාවනාව කැඩෙනවා. භාවනාවෙ තියෙන සරල භාවය කැඩෙනවා. සතිය කැඩෙනවා. මේක තමයි හරි අමාරු දේ. මේ කරන්නෙ සංකල්පයක්ද? යථාර්ථයක්ද? කියන දෙක මොන තාලෙන්වත් අඳුරන්න බෑ. මෙයාට තේරෙන්නෙ මේක ඇත්තටම යථාර්ථයක් කියලා. සමහර විට මේ හිතීන් හදගත්ත ප්‍රපංචයක් වෙන්න පුළුවන්. අපි එහෙම කියන්නෙ නෑ. වෝදනා කරන්නෙ නෑ. අපි කියනවා මේ වගේ දේවල් එන එක අනිවාර්යයි. නමුත් මේක දිගේ යන්න දෙන්න එපා. තමන් දිගට භාවනා කරගෙන යන්න. සතිය වඩාගෙන යන්න. එතකොට තියෙනවා නම් වෙනසක් කාමච්ඡන්දයේ සහ සරාගී හිතේ කියන එක තේරෙයි. එහෙම නැත්නම් ව්‍යාපාදය සහ දෝස හිත. මේවා ඔක්කෝම එක පොකුරක්. මේවා ඔක්කෝම චිත්ත තත්ව.

ඉතින් ඒ නිසා එවැනි චිත්ත චෛතසික වෙන් කරල දක්වන්න ගියහම අනිවාර්යයෙන්ම මේ වගේ අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න ගැටගැහිලිවලට යනවා. අර දේශනා විලාශයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නපු එක නිසා මේක උදව් වෙන බව

හැඳව. හැඳවිය කවදක්වත් චිත්තාමය ඥානවලට භාවනාමය ඥාන ඉක්මවල යන්න දෙන්න එපා. එහෙම නැත්නම් ගොනාට වැඩිය කරන්න ඉස්සර කරන්න එපා. ගොනාට රිවස් ගියර් නෑ නේ. හැම වෙලාවෙම ගොනා ඉස්සර වෙන්න ඕනෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරල තියෙන්නෙ ඒකයි. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් ප්‍රකෘතියට බරව, සතියට බරව, භාවනාවට මුල් තැන දීලා ඉදිරියට යන්න. නැත්නම් මේ වගේ සංකල්ප වැඩි වීම නිසා භාවනාව ව්‍යාකූල තත්වයකට එන්න පුළුවන්. මේ වගේ දෙයක් එන එක වළක්වන්න බෑ. හැඳවිය මෙව්වා ඉදිරිපත් කරන්න එපා. පුළුවන් තරම් තමන්ට කොච්චර වෙලා නීවරණයන්ගෙන් තොරව ඉන්න පුළුවන් වුණාද, කොච්චර වෙලා ව්‍යාපෘතියෙන් තොරව ඉන්න පුළුවන් වුණාද කියල බලන්න. ව්‍යාපෘතියක් ගෙවෙනවා බලන්න බැරි ඊගාවට එන වෙත මූලධර්මයකින් මේක මුවා කරනවා. එහෙම තමයි මාරයා මේ ගැටේ ගහල තියෙන්නෙ. ඒ නිසා හරියටම එකකට හිත යොදගෙන ඒක අප්‍රකට භාවයට ලීන භාවයට පත් වුණත් එහෙමම - කැමරාවේ flash light එක ඒකටම අල්ලගෙන ඉන්න ඕනෑ අපිට එයාගෙ මුල මැද අග බලන්න. ඒවට තමයි කියන්නෙ පරිච්ඡින්න ඥාන - discernment කියලා. ඉතින් ඒ නිසා කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපෘතිය දෙක නීවරණ වශයෙන් තියාගන්න. චිත්තානුපස්සනාවේදී සරාගං වා චිත්තං චිත්තරාගං වා චිත්තං ආදී වශයෙන්, සදෙසං වා චිත්තං චිතදෙසං වා චිත්තං කියලත් තියෙනවා. නමුත් ඒ දෙක අතර එහෙම සරල සම්බන්ධතාවක් ඇත්තෙ නෑ. දළ සම්බන්ධතාවක් නම් තියෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ප්‍රකෘතියට මුල් තැන දීලා, සතියට මුල් තැන දීලා, භාවනා ඥානවලට මුල් තැන දීලා යන්න කියලා පොදු උපදේශයක් දෙන්න පුළුවන්.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මේ දිනවල රටේ පවතින ගැටලුකාරී තත්ත්ව නිසා ජනපද විකක්කවලින් මගේ හිත පුදුමාකාර විදිහට විසිරිලා. සිතේ ද්වේෂය පැන නගින හැටි, රටේ තොරතුරු සොයා බලන හැටි, සිතෙන් ඒවාට උත්තර දෙන හැටි සහිමත් භාවනාව තුළින් මා ප්‍රගුණ කරගෙන සිටින දෙවැන්නා බලා සිටියා.

පසුගිය දිනක අසල්වැසියන් සමග රටේ පවතින ප්‍රශ්න කතා කරන්න පටන් ගත්තා. එවිටම දෙවැන්නා සංඥවක් දුන්නා 'ගැරඬියෙක් ඇඟට වැටෙන්නයි යන්නේ. කල්පනාවෙන් කතා කරන්න' කියා. එලෙස මේ දෙවැන්නා මුළු වෙලාවෙම මා දෙස බලා සිටිනවා. මා අසල්වාසීන් සමග පිළිසඳරේ යෙදුණු අවස්ථාවල ද්වේෂය/ව්‍යාපාදය මතු නොවෙන්නටත්, හිතේ විසිරීම පාලනය කරගන්නටත් මේ දෙවැන්නා නිසා මට හැකි වුණා. පිළිසඳර නිමා වුණා. ගතේ ප්‍රබෝධමත් ගතියක් පහළ වුණා. සතුටක් මෝදු වෙන බව හැඟුණා. මක් නිසාද, නීවරණවලින් බේරී සිටීමට පුළුවන් වුණ නිසා.

මා තුළ සිටින දෙවැන්නා තව තවත් වැඩි දියුණු කරගන්නේ කෙසේදැයි පහද දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: මය මර්ඩොක් (Murdoch) තමයි මම හිතන්නෙ ෆොක්ස් නිවුස් (Fox News) කෙරුව එක්කෙනා. එයා යුදෙව් ජාතිකයෙක්. එයාගෙන් අහල තිබුණා මේ ලෝකෙ තියෙන හැම කුණුහරුපයක්ම ප්‍රවෘත්තිවලට හදල දනකොට මොකක්ද ඔයා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? කියලා. ඊට පස්සෙ කිව්වලු ඔයගොල්ලො ඕක ප්‍රවෘත්තියක් තොරතුරක් විදිහට ගත්තට මම කරන්නෙ entertainment එකක් විතරයි කියලා. ඒ නිසා ප්‍රවෘත්තියක් සහ entertainment එකක් කියන එක අද දන්නෙ නෑ මහජනයා. දන්න එකාට තමයි සමාජ මාධ්‍ය කියන්නෙ. සමාජ මාධ්‍ය මොන කුණුහරුපෙ තිබ්බත් ඒකෙන් YouTube එකක් හදල දනවා. අපි හිතනවා මේක ප්‍රවෘත්තියක් කියලා. නෑ, ප්‍රවෘත්තියක තියෙන ජොලි පාටි එක entertainment එක අද හරියට විකිණෙනවා. ප්‍රවෘත්තියක් කියල කියන්නෙ විතක්කය. Entertainment කියන්නෙ ප්‍රපංචය. මේ විතක්කයේ ඉඳලා ප්‍රපංචයට ගිය ගමන් අපි ඉතින් පෘථග්ජනයෙක් බවට පත් වෙනවා. විතක්ක මට්ටමේදී අපිට පුළුවන් නතර වෙලා ආර්ය භාවයේ පවතින්න. නමුත් විතක්කයෙන් ප්‍රපංචයට යන්න ඉස්සෙල්ලා මඤ්ඤනාවලට යනවා - විතක්ක, මඤ්ඤනා, ප්‍රපංච. ඒ ප්‍රපංචවලට ඤ්ඤනාන්දු ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වේ mental proliferation කියලා. ඒ කියන්නේ ඒකම වමාරා කනවා. ඒකට

ඉතින් අසල්වැසියම ඕන නෑ. තමන්ටම පුළුවන් ඒක වමාරා කන්න. අපි හිතමු මරණ දඬුවම් නියම වෙලා තව දවස් හතකින් මරන්න කරුවල කාමරේකට කවුරු හරි දල ඉන්නවයි කියලා. ඒ මනුස්සයාට මරණයෙන් තොර මොකුත් කල්පනා කරන්න බෑ නේ. කරුවල කාමරේ නෙ ඉන්නේ. ඉතින් ඔය ‘හතර රියන්’ ‘යකඩයා’ අරහෙ මෙහෙ කියල නම දැමීමට දවස් හත යනකොට වැලි ගෝනියක් වගේ ඇදලලු ගන්න ඕනෑ එළියට. අරකම විඳවලා විඳවලා ඒ මනුස්සයා දහස්වර මැරිලා ඉවරයි. ගැරඬි හැවක් වගේලු එළියට ගන්නේ. මරන්න ඕනෑ නෑ. අර මානසිකත්වය ඇති කරනවා.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා අපි විඳවන්නෙ දුකෙන් නෙවෙයි දෝමනස්සයෙන් කියලා. යමක් වෙච්චහම ඒක ගැනම මානසිකව වැටිල විඳවනවා. බුදුන් මතක නෑ, ධර්මය මතක නෑ, සංඝයා මතක නෑ, සතිය නෑ, ශීලයක් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපිට දුක් විඳින්න හේතුවක් අවශ්‍යම නෑ. මොකක් හරි අල්ලගෙන අතීතෙට හිත යොදනවා, අනාගතෙට හිත යොදනවා, වෙන කෙනෙක් ගැන හිතනවා, වෙන තැනක් ගැන හිතනවා. ඒක පාපයක් කියන්නෙ නෑ නේ සාමාන්‍යයෙන්. එව්වා නොහොබිනා වැඩ - not done. නමුත් අන්තිමට ඒකෙන් මොකක්ද වෙන්නේ? වහ කන මට්ටමට, නැත්නම් කවුරු හරි මරන මට්ටමට යනවා.

ඒ නිසා විතක්ක සහ ප්‍රපංච කියන දෙක අතර සම්බන්ධතාව අපේ ථෙරවාදය මගහැරලා තියෙනවා. ඒක නැවත මතු කරල දුන්නා ඊ. ආර්. සරත්චන්ද්‍ර මහත්තයා **Buddhist Psychology of Perception** කියලා. ඒක තව දියුණු කළා කටුකුරුන්දේ ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ **Concept and Reality in Early Buddhist Thought** කියලා. ඉතින් ඒක නිස්සරණ වනයෙ තිබුණු විශාලම අනන්‍යතාවක් අපිට. මොකද, ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ පොත ලිව්වෙ නම් අපි ළඟට එන්න ඉස්සෙල්ලා, නමුත් අපිත් එක්ක කාලයක් ජීවත් වුණා. ජීවත් වෙන කාලෙ මම පුළුවන් තරම් බැලුවා මේ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් මේක ගන්න. හොඳ වෙලාවට ඒක සිංහලට පරිවර්තනය කළා ‘මූලික බුදු සමයේ සංකල්පය සහ යථාර්ථය’

කියලා. ඒක කියවලා බලන්න අඩු ගානෙ මේ ප්‍රභංච කියන වචනෙට විස්තර අර්ථකථනය එන්නවත් පිටු ගානක් කියවන්න ඕනෑ ඒ පොතේ. මකුළුවාගේ දෑලට තට්ටු කරපු ගමන් මකුළුවා කොච්චර දුටුවා බලලා කියනවද බලන්න මේක කොතනින්ද ආවේ? මොකක්ද ආවේ? කන්න පුළුවන් එකක්ද? නැති එකක්ද? කියලා. ඒ වගේ අර මැද ඉන්න මකුළුවයි, මකුළු දෑලට තට්ටු වුණාට පස්සෙ මකුළුවයි අතර වෙනස බලන්නකෝ. ඒ නිසා අපිට වෙන අපායක් ඕනෑ නෑ. ඒකයි, බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ තෙර්යානික ශ්‍රී සද්ධර්මයයි අතර වෙනස මොනම බෞද්ධයෙකුටවත් අද තේරුම්ගන්න බැරිකම කොච්චරද කියනවා නම් 'ධ්‍යාන කරන්න එපා. අධ්‍යයනය කරලා පූජා කරන්න' කියන 'මහාභාරතය' පොතේ තියෙන ලණුව කාලා මුළු ඉන්ද්‍රියාවෙම බුද්ධාගම මැකිල ගියා. අද ලංකාවෙ ඒක සිදු වෙමින් පවතිනවා. ධ්‍යාන යෝග කරන්න එපා. කර්ම යෝග කරන්න. හක්ති යෝග කරන්න. අරක අමාරුයි. අද ඒක තමයි හැම තැනම කියවෙන්නේ.

ඒක නිසා ඉතින් හිතන්න අරණ්‍යගතව, රුක්ඛමූලගතව, ශුන්‍යාගාරගතව, දෙවැන්නෙක් නැතුව ජීවත් වෙනවා නම් ඔය ප්‍රශ්න මොකුත් නෑ නේ. කිසිම කෙනෙක් හිතන්නෙ නෑ නේ බුදුහාමුදුරුවෝ මේ සතිපට්ඨානය වඩන්න ඉස්සෙල්ලා ඇයි කැලේට යන්න කියන්නෙ කියලා. ඇයි අපිට කැලේ ගෙදරට ගෙන්නගන්න බැරිද? කියල අහනවා. ඒ නිසා නිකමට හිතන්න ආනාපානය කරන්න ඉස්සෙල්ලා, සතිය වඩන්න ඉස්සෙල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අරණ්‍යගත වෙන්න කීව්වෙ ඇයි? කතා කරන්න එපා. කෙරුවොත් gossiping. ඒ නිසා සෙනගත් එක්ක ජීවත් වෙනවයි කියන එක නම් හරියට අසුවී වළකට බැහැලා මොන සබත් ගාලා නෑවත් ඉන්නෙ අසුවී වළේ නේ. ඔයිට වැඩිය කොච්චර වටිනවද අසුවී වළෙන් ගොඩ එන එක. ඉතින් ඒ නිසා මේක ටිකක් නුවණින් සලකා බලන්න. ඉදිරිපත් කරපු එක නම් හොඳයි. නමුත් මගේ උත්තරේ කොහොමවක්වත් ප්‍රමාණාත්මක උත්තරයක් නෙවෙයි. මම පොඩි ඉඟියක් විතරයි මේ වෙලාවෙ දෙන්නේ. මොකද, මමත් ගොඩ එන්න දැලෙන මනුස්සයෙක්.

29 | නීවරණ පබ්බතය - ටීන මිද්ධය

අති පූජනීය උඩර්වයගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමෝ තසං භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

සනතං වා අජ්ඣතතං ටීනමිද්ධං 'අපටී මෙ අජ්ඣතතං ටීනමිද්ධ'නති පජානාති, අසනතං වා අජ්ඣතතං ටීනමිද්ධං 'නපටී මෙ අජ්ඣතතං ටීනමිද්ධ'නති පජානාති'ති.

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි පසුගිය දේශනාවල මතක් කරගත්ත වගේ සතර සතිපට්ඨානයේ දැන් අපි සතිපට්ඨාන තුනක් දේශනා ක්‍රමය අනුව ගෙවත් කරලා හතරවෙනි සතිපට්ඨානයේ, ධම්මානුපස්සනාවේ පළවෙනි නීවරණ පබ්බතයේ මැදට වගේ ඇවිල්ලා තියෙනවා. අපි මේ සකස් කරගෙන තියෙන වපසරියත් එක්ක බලනකොට ඒ හදගෙන ආපු පාර දිගේ තමයි අපිට ඊගාව නීවරණයට යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් අපි නීවරණ ගැන විතරක් පටු කරල කතා කරනවා නම්, මේ ඉගෙනගත්ත කාමච්ඡන්දය අපි යම් ප්‍රමාණයකට දැනගත්ත ව්‍යාපාදය හරහා අද අපි මාතෘකා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ටීනමිද්ධ කියන නීවරණය.

එතන වෛතසික දෙකක් ගැන කතා කරනවා. ටීන කියන වෛතසිකයයි මිද්ධ කියන එකයි. මිද්ධ කියන එක සිංහලට ඇවිල්ල

තියෙන්නෙ මිඳෙනවයි කියලා. අපි බටර් කැල්ලක් අයිස් පෙට්ටියට දුපුවහම ඒක මිඳෙනවා. ඒක රත් වෙන කබලකට දුපුවහම මෙළෙක් වෙනවා. එතකොට මේ ටීන + මිද්ධ කියන දෙකේ මේ මිඳෙන භාවය විත්ත වෛතසික වශයෙන් තමයි කඩන්නේ න්‍යායානුකූලව, නැත්නම් ධර්මානුකූලව. අපි යම් දේකට ඉදිරිපත් වෙලා කරනවා වෙනුවට පසුබාලා, ඇකිලිලා, මිදිලා, පස්සට එන ගතිය තමයි මේ ටීනමිද්ධය කියන එකෙන් සඳහන් කරන්නේ. ඉතින් මේක සම්බන්ධයෙන් විශාල අර්ථ ඡායා රාශියක් මතු වෙනවා ටීනමිද්ධය දිහාවට විපස්සනාවෙන් බලන කෙනාට. ඉතින් ඒ නිසා අපි සතිය විග්‍රහ කරන්නෙ විපස්සනාවට ඉඩ තියලා මේ ටීනමිද්ධය දිහා ධම්මානුපස්සනා ස්වරූපයෙන්. එහෙම නැත්නම් ඇත්තටම ටීනමිද්ධය කියල කියන්නෙ බුබ්බකම, කම්මැලිකම, අලසකම - මොනම දෙයක්වත් කරන්න බැරි කම්මැලිකම. නමුත් මේ භාවනාව කෙරීගෙන යනකොට - දූන් අපි කිව්වා නේ මුලින්ම සතර සතිපට්ඨානයේ දූන් අපි ඉන්නෙ හතරවෙනි කොටසෙ කියලා - මෙතෙන්ට යනකොට ධර්මානුකූලව හැකිලීමක් සිද්ධ වෙනවා. අපි ධර්මානුකූලව ඉදිරිපත් වෙන, පැනල දෙන ගතිය තමයි කාමච්ඡන්දය කියන්නේ. හැම වෙලාවෙම රූප බලනවා, ශබ්ද අහනවා, ගඳ රස බලනවා, පහස බලනවා, විදිනවා, හිතනවා. මේක හිතේ හරිම සුඛනම්‍ය භාවයක්, සිද්ධි බහුල භාවයක්. නමුත් භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොට මේ රාග හිත වෙනුවට විරාගය ක්‍රමයෙන් මෝදු වෙන්න පටන්ගත්තහම අර ඉදිරියට පැනල දෙන ගතිය වෙනුවට මේ හිත පොඩ්ඩක් මිඳෙන ගතියට පත් වෙනවා. එතකොට මේ මිඳෙන්නෙ කෙලෙස් සහිතවද? නැත්නම් විපස්සනාවේ ප්‍රතිඵලයක් විදිනටද? කියල දැනගන්න ගෝලයටත් බෑ, ගුරුන්නාන්සෙටත් බෑ. කර්මස්ථානාවාර්යවරයටත් හිතාගන්න අමාරුයි. ඉතින් දෙන්නා අතින් ත ගන්න ඕනෑ. අරගෙන බලන්න ඕනෑ මේ ටීනමිද්ධ වෛතසිකය නිවරණයක් විදිනටද කෙලේසයක් විදිනටද මතු වෙන්නේ? එහෙම නැත්නම් අඩු පුප්පගෙන හිටියොත් ඉබ්බගේ සෞඛ්‍යයට හොඳ නැති නිසා ඉබ්බා අඩු ඇතුළට ගන්නේ ලෙඩ වෙලාද? නිදගන්නද? කියලා. සමහර විට නිදගන්න නෙවෙයි. බාහිරේ තියෙන අඩු පුප්පගෙන ජීවත් වෙන ජීවිතේදී බෙල්ල

කොහෙන් යයිද, කකුල කොහෙන් යයිද, වලිගෙ කොහෙන් යයිද කියල හිතන්න බෑ අඩු පිප්පුවොත්. ඒ නිසා ඉබ්බට මොනව හරි පොඩි අතවරයක් කරදරයක් වෙවිවී ගමන් එයා අඩු හකුළගන්නවා. ඉතින් මේකත් අර මිද්ධ ගතිය තමයි - මිදෙන ගතිය.

මේකෙදි අපි පසුගිය දවස්වල සති පාසල සම්බන්ධ පුහුණු වැඩපිළිවෙළකදි මානසික විද්‍යාව පිළිබඳව දේශන ටිකක් සංවිධානය කරනකොට ලංකාවෙ ඉන්න ප්‍රසිද්ධ ළමා මනස සංවර්ධනය පිළිබඳ අපේ මෑණි කෙනෙක්, නැත්නම් වෛද්‍ය විශේෂඥවරියක් කිව්වා විපස්සනා භාවනා කරගෙන යන කෙනා සමාජයෙන් පොඩ්ඩක් පස්සට එනවා, එහෙම නැත්නම් සමාජගත වෙන ගතිය අඩු කරලා එයා කායික මානසික හකුළාගැනීමකට කිට්ටු වෙනවයි කියලා. නිකන් ඉබ්බෙක්ගෙ ලකුණු. නිදිකුම්බා ගහක් වගේ වෙනවා. මේකයි, autism range එකේදි ළමයෙක් මානසික දුර්වලකම් නිසා සමාජශීලී වෙන්නෙ නැතුව යන එකත් අතර මම කැමතියි කිව්වා සමාන්තර බවක් දකින්න. පස්සෙ මම කිව්වා මට හාග් ෂීට් පිටු භාගයක විතර මේක ලියල එවන්න කියලා. පස්සෙ ලියවලා බලනකොට මමත් දක්කා මගේ ජීවිතය තුළ අර ඉදිරියට පැනලා, සමාජශීලී වෙලා, දඟ කරන ජීවිතය වෙනුවට අරණ්‍යගත වෙලා, රුක්බමුලගත වෙලා, ශුන්‍යාගාරගත වෙලා, කය වචන දෙක අකුළුවාගෙන ජීවත් වෙන එක එක විදිහකට නිකන් ඊනමිද්ධයට පක්ෂයි වගේ. හිත තාම ඇකිළිලා නෑ. නමුත් ඇකිළෙන පැත්තකට යනවා. මේ වගේ ලකුණු පෙන්නනවා autism කියන ජානගත ලෙඩෙදි. ඉතින් මේක ගැන අපි වෙනමම සාකච්ඡාවක් කලා. පැයක දේශනයක් දෙන්නෙයි කිව්වා. පස්සෙ ඇවිල්ල ඇත්තටම ආරාධනාව පිළිඅරගෙන කලා. ඉතින් මේක ටිකක් විප්ලවීය, එහෙම නැත්නම් සම්ප්‍රදයානුකූල නොවෙන රැඩිකල්වාදී බැලීමක් බවට පත් වුණා.

මේක පිළිබඳ බීජය අපේ ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ නිස්සරණ වනයේදි දේශනා කරල තියෙනවා. ලිඛිතව තියෙනවා. මට ඉතින් අවස්ථාවක් හම්බ වුණා ස්වාමීන් වහන්සේත් එක්ක පොඩ්ඩක් සාකච්ඡා කරන්න. මම කැමතියි අද අපේ මේ දේශනා

වාරය තුළ මේකට බහින්න. ඒක නිසා අපි පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා ඉදිමු. හොඳට පට්ටල වෙලා වාඩි වෙන්නකෝ. තමන් ඉන්න ආසනයේම පට්ටල වෙලා බලන්න අපි අර කලින් කියාපු විදිහට හිත ආශාවල් දිගේ පිට යනවා නම්, අපිට හිතාගන්න පුළුවන් දළ වශයෙන් දැන් මේ සතිය කැඩෙන්නේ කාමච්ඡන්දයෙන් කියලා. මොනවා හරි නුරුස්නා ගතියක් - ඉදගෙන ඉන්න ආසනය සැප නෑ, නැත්නම් මොකක් හරි නිසා නුරුස්නා ගතියක්, අමනාප ගතියක් මතු වුණා නම් අපිට හිතාගන්න පුළුවන් ඒක ව්‍යාපාද වෛතසික නිවරණයේ පෙනී හිටීමක් කියලා උග්‍ර නැති වුණාට. ඔය දෙකම නැති වෙලාවට හිතේ විශාල නිදිමතක් එනවා. මේක ටීනමිද්ධය කියන ක්ලේශයද? එහෙම නැත්නම් භාවනා ප්‍රයත්නයේ සාර්ථකත්වය නිසා රාගය වෙනුවට විරාගය පහළ වීමද? කියන අභ්‍යාසය අපි පොඩ්ඩක් හිතේ තියාගනිමු. අපි ඒකට සුදුනම් මනසකින් යුක්තව බලමු. රාගය නැත්නම්, ද්වේෂය නැත්නම්, ඒ දෙක යන්තම් ඔළුව පාත් කරනකොට ඔය මෝහයේ නිරූපණයක් විදිහට සිතල ගතිය, ඇකිලෙන ගතිය, ටීනමිද්ධය, නිදිමත ගතිය - ඒක අපි සාමාන්‍ය ව්‍යවහාර භාෂාවෙන් කියන්නේ කම්මැලි වෙනවා, එපා වෙනවා, නිරස වෙනවා කියලා.

ආන්න ඒක එනවා නම් ඒක අල්ලාගන්නා ස්වරූපයෙන් අපි විනාඩි ස්වල්පයක් කයට විවේකය දීලා බලමු, සතියට සුදුනම් ශරීරයෙන් ගියොත් මේ නිවරණයක් වන ටීනමිද්ධය අල්ලාගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඒ නිසා මම මගේ හඬ මෙතනින් නතර කරනවා. අපි විනාඩි ස්වල්පයක් ගත කරලා බලමු මොන නිවරණයද අපිට බාධා කරමින් පැමිණෙන්නේ කියලා. එහෙම පැමිණීමට සාදර වෙනවා නෙවෙයි. පැමිණුනොත් ඒක බලාගන්නවා. නැත්නම් අපි අපේ කර්මස්ථානයේ හිත, සතියේ හිත, කයේ හිත පවත්වනවා කියන අධිෂ්ඨානයෙන් අපි සාමුහික කෙටි පර්යංකයකට යමු.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

අපි කාය සාක්ෂි වශයෙන් පොඩි වෙලාවක් සතියට ගත කළා ටීනමිද්ධ ශීර්ෂයෙන්. ඉතින් මම මේ ඉතිරි කාලයේදී බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේක සඳහා අවශ්‍ය කරන අඩුම කුඩුම ටිකක්, මෙවලම් ටිකක් සුනම්‍ය ශ්‍රේණිය වශයෙන් කිට්ටු කරගන්නයි. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේගේ පටන් පැවතගෙන එන සම්ප්‍රදාය. එතකොට අපිට පුළුවන් වෙයිද කියල බලමු මේ කියන ටීනමිද්ධයත් භාවනාවේදී සිදු වෙන කාමයට ඉදිරියට යන්නේ නැතුව පස්සට එන සංස්කාර උපේක්ෂාව කියන ශ්‍රේණියත් දෙක වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඒක ලේසි නිසා මම මේ කියන්න හදනවා නෙවෙයි. නමුත් අපිවත් දන්නේ නැත්නම් ඒක ඉතින් කවුරුදක්වත් දනගන්න විදිහක් නෑ නේ. ඒ නිසා අපි බලමු අපිට තියෙන කම්මැලිකම, නීරසකම, එපා වීම භාවනා නොකරන්න තියෙන කැමැත්තද? එහෙම නැත්නම් මේ සංසාර දුක දැනිලා සංස්කාරයන් විෂයෙහි ඇති වෙච්චා වූ උපේක්ෂාවද? කියල බලාගන්න අපි ටිකක් අපේ ටෙරවාද මල්ල අවුස්සලා, ආයුධ මල්ල අවුස්සලා බලමු අඩුම කුඩුම මොනවද තියෙන්නේ කියලා.

අපි නිවරණයක් විදිහට සතිය ගත්තොත් අර කලින් කියපු අර්ථකථනයේ හැටියට, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන විදිහට මේක අර්ථකරණය අවකාශීකරණය කියනවා. ඇස් දෙක වැහෙනවා නේ නිකම්ම නින්දට යනකොට. අපි පර්යංකයේ ඉන්නකොට නින්ද යන එක නෙවෙයි, බස් එකේ හිටගෙන යනකොට නින්ද යන්නේ. සක්මන් කරනකොට නින්ද යන්නේ. එතකොට නිකම්ම ඇස් දෙක පියවෙනවා. ඒක ඉතින් ජේනවා කායිකවත් අවකාශීකරණයක් කියලා. අර්ථකරණය - මේ තියෙන දේ ජේනනේ නැතුව යනවා නිදිමතේ ඉන්නකොට නින්දේ ඉන්න මහ ගමක් මහා ජල ප්‍රවාහයකට ගසාගෙන යන්නා සේ. අපි හිතමු වැව් පාවුලක ජීවත් වෙන ගමක් තියෙනවා. බැම්ම කඩල යනවා. ගමම බුදි. ගසාගෙන යනවා. ඒක තමයි අපේ ජීවිතේ මෙතෙක් කල් වෙලා තියෙන්නේ. අවකාශීකරණය අර්ථකරණය වෙනුවට තවත් එකක් තියෙනවා පඤ්ඤා දුබ්බිකරණය - අපිට මොන දැනුමක්වත් හෙළි දක්වන්න බෑ නිදිමත එනකොට. ඒක නිකන් හකුළුවලා දනවා.

මිඳෙනවා. ඒ වගේම ප්‍රඥව දුර්වල කරනවා. ඒ වගේම නිරෝධ කරනවා. ප්‍රඥව නැතිකම නෙවෙයි අපිට තියෙන ප්‍රශ්නය. අපි හැම කෙනාටම එකම ප්‍රභවයක් තියෙනවා. මනුස්සකම කියල කියන්නෙ ප්‍රඥවක්. අපි ඉන්නෙ පරිණාමයේ ඉතාමත්ම වැදගත් තැනක. අපි දෙන්නෙක් අතර ප්‍රඥවෙ කිසිම වෙනසක් නෑ. ඒක හෙළි දක්වලා නෑ නේ. ඒක දෙරට වඩලා නෑ නේ. මේක මුළුගැන්විලා නේ තියෙන්නේ. කුල්ලෙන් වහලා මුල්ලෙ හේත්තු කරලා තියෙනවා. ඒ කරලා නිකට අල්ලෙ තියාගෙන අල්ලපු ගෙදරට බැන බැන, ආණ්ඩුවට බැන බැන, වැස්සට බැන බැන ගත කරන මහා යාවක මානසිකත්වයක් තියෙන්නේ. ඒක තමයි ඊනමිද්ධයේ ස්වභාවය.

ඒවා බුදුරජාණන් වහන්සේ සමස්තයක් වශයෙන් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන පහටම දල තියෙනවා. ඒ වගේම තමයි ඒකෙන් වැහුණට පස්සේ යථාභූත ඥානයක් පහළ වෙන්න බෑ. පටිපක්ඛිවිගමනෙන ගමිණීරොපි ධමේමා සුපාකටො භවෙය්‍ය. එතකොට අපි හිතමු මෙහෙම. දැන් අපිට භාවනා කරනකොට නිතරම එපා වීමක් එනවා. කම්මැලිකමක් එනවා. ඒක නේ මිනිස්සු එන්නෙ නැත්තේ. භාවනා මධ්‍යස්ථාන දීලා නිකන් කන්න දෙනවා, නිකන් ඉන්න දෙනවා, ඔක්කොම දෙනවා. ඒ වුණාට කට්ටිය කැමති නෑ නේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට යන්න. ඒ වෙනුවට කැමතියි නේ කානිච්ච් එකකට යන්න. සුපර් මාර්කට එකට යන්න. බිචි එකට යන්න. ඇයි එන්නෙ නැත්තේ? හැම කෙනෙක්ම අත්දැකල තියෙනවා භාවනා කරනකොට එන මේ කම්මැලි භාවය. මේ කම්මැලි භාවය ධර්මයේ ප්‍රතිලාභයක්ද? සතියට හම්බ වෙච්චි උත්තරයක්ද? නැත්නම් සතියට ප්‍රශ්නයක්ද? කියන එක තමයි හුගක් වෙලාවට මම කමටහන් සුද්ධ කරන වෙලාවෙදි අහගෙන ඉන්නේ, බලාගෙන ඉන්නේ.

ඉතින් ඒක නිසා එවැනි ධර්මයක්, නැත්නම් නීවරණයක් වශයෙන් තියෙන, ඊනමිද්ධයක් වශයෙන් තියෙන දෙයක් ධර්මයක් බවට පත් කරන්න නම්, අපිට ඉස්සෙල්ලාම සිද්ධ වෙනවා නින්දෙ එහා කෙළවර නින්දෙන් අවදි වෙනකොට අපි කොච්චරක් අපේ

කයට අපේ අරමුණට ගන්න පුළුවන්ද කියන ප්‍රශ්නය. මේක තමයි බුරුමේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේගෙයි අපේ ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේගෙයි තියෙන සම භාවය. නිදිමත නෙවෙයි ප්‍රශ්න තියෙන්නෙ. නින්දෙන් අවදි වෙන්නේ තමන්ගෙ කයටද, තමන්ගෙ අරමුණටද කියල බැලුවොත් ඒක සාක්කි වෙන්න අපිට මුරකාරයෝ දල බෑ. තමන්ම දැනගන්න ඕනෑ නින්දෙන් අවදි වෙන්නෙ කොහොටද කියලා. ඒ අවදි වෙන බවත් අවදි වෙලා කොහොටද එන්නෙ කියන එකත් හෙළි දක්වන්න පුළුවන් නම් මම කියනවා කර්මස්ථානාචාර්යවරයා දක්ෂයි කියලා. නින්ද ඉවර වෙනකොට මගේ හිත අවදි වෙන්නෙ මොකේටද කියල කියන්න පුළුවන් නම් කර්මස්ථානාචාර්යවරයා දක්ෂයි. කියාගන්න බැරි නම් නින්දටත් වැටෙනවා, අවදිත් වෙනවා, ආයි නින්දට වැටෙනවා. කියාගන්න බැරි නම් භාවනා කරන එක්කෙනාගෙ දෝසයක් දකින්නෙ නෑ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ. 100% ක්ම වැරද්ද ගුරුවරයගෙයි කියල කියනවා.

ඒකටයි අපි මේ වෙලාව ගන්නෙ මේ වගේ වෙලාවක නින්දට යන්න ඉස්සර වෙලා, නිදිමත වෙන්න ඉස්සර වෙලා, නීවරණ ගැන ඉගෙනගන්න ඉස්සෙල්ලා කියන්න - ඒක නෙවෙයි ප්‍රශ්නෙ, නින්දෙන් අවදි වෙන්නෙ කොහොටද කියල බලන්න. ඒක හෙළි කරන්න තරම් අපි ළඟ පෑන උල් වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. කියන්න පුළුවන් දක්ෂකමක් ඇති කරගන්න ඕනෑ. ඒක කවදවත් අපේ දෙමව්පියෝ අපිට උගන්නන්නෙ නෑ. අද තියෙන අධ්‍යාපන ක්‍රමයෙ කිසිම අධ්‍යාපන ආයතනයක මම දෑකල නෑ එහෙම අංශයක්. එක්කො නින්ද හොඳයි කියනවා, එක්කො නින්ද නරකයි කියනවා. නමුත් නින්ද හමාර වෙන්නෙ මොකෙන්ද කියල බලන්න නම්, අද ඉන්න කර්මස්ථානාචාර්යවරු දන්නෙත් නෑ. ඒ නිසා ඒගොල්ලන්ගෙන් ඒ කෘත්‍යය සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා විශාල පිරිසක් 'නින්ද හොඳ නෑ. නින්දට පස්සෙ මට එපා වුණා. මම නැගිටලා ගියා' කියල කියනවා. ඒක සාධාරණයි.

නමුත් මම මේ කියන්න හදන්නේ නින්දෙන් පස්සේ අවදි වෙන්නෙ මොකේද? අර කලින් හිටපු මූල කර්මස්ථානයටමද? කයටද? කියන එක දැනගන්න ගියොත් තව පුංචි දෙයක් ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන්. මේ නින්ද ප්‍රශ්න, එහෙම නැත්නම් අපි කියන මේ ඊනමිද්ධ නිවරණය ගොඩක් එන්නෙ වාඩි වෙලා ඉන්නකොට. අපිට ඒකට විකල්පයක් තමයි සක්මන කියන්නේ. සක්මන් භාවනාවේදී කරන්නේ වීර්යය වඩනවා. පර්යංක භාවනාවේදී කරන්නේ සමාධිය. මේ සමාධිය සහ වීර්යය දෙක අතර තියෙන සමතුලිත භාවය තඤ්ඤ ජානානං ධම්මානං අනතිවත්තනධේන සමපහංසනා කියලා 'මට සතිය නිසා සමාධිය වැඩි වුණා, වීර්ය අඩු වුණා. වීර්ය වැඩි වුණා, සමාධිය අඩු වුණා' කියන එක තේරුම් බේරුම් කරගන්න තමන් තුළම තමන්ට උදව් කරනවා මිසක්කා වෙන කෙනෙකුට උදව් කරන්න බෑ. අපිට තියෙන්නෙ ඒ දෙක සමතුලිත නෑ අද. අන්න ඒ සමතුලිත කිරීමේදී සක්මන සහ පර්යංක දෙක පැය ගණනින් සමතුලිත කරන්න. පැයක් සක්මන් කරනවා නම් පැයක් වාඩි වෙන්න. දවසට පැය හයක් භාවනා කරනවා නම් පැය තුනක් සක්මන් කරන්න, පැය තුනක් පර්යංක කරන්න. සාමාන්‍යයෙන් පණ්ඩිතාරාමයට ගියහම, නිස්සරණ වනයට ගියහම පැය දෙළහක්වත් අඩු ගානේ අපි යෝගාවචරයට වෙලාව සපයලා දෙනවා පැය හයක් සක්මන් කරන්න, පැය හයක් පර්යංක කරන්න කියල වගේ. අන්න එහෙම කරනකොට අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා කිව්වට මොකද කටවවනෙට, ඉදගෙන ඉන්නකොටයි නිදිමත වැඩි, කම්මැලිකම වැඩි, එපා වීම වැඩි කියලා, හරියට සක්මන සිද්ධ වෙනවා නම් සක්මනෙන් අපි විසි වෙන්න පටන්ගන්නවා. සක්මනෙන් අපිට කය පවත්වගන්න බැරි වෙනවා. සක්මන් මඵවෙන් පැනල එහාට වැටෙන්න පටන්ගන්නවා. හැරෙන වෙලාවට හැරීගන්න බැරි වෙනවා.

ඉතින් මේ දෙක කොහොමද අල්ලන්නේ? නැත්නම් අපි මෙහෙම කියමු - මේ වගේ නිදිමත හෝ මේ සිත සැගවීගන්න ගතියට පූර්ව නිමිත්ත මොකක්ද? කියලා. කාට හරි පුළුවන්ද දැන් මේ නටාගෙන එන්නෙ නිදිමතටයි, දැන් මේ කෙහෙල් ගහ කන්නද

පොල් ගහ කන්නද යන්නෙ කියල හරියට අල්ලගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා නම්, ඒ දක්ෂතාව එන්නේ ගෝලයට. හැබැයි ගෝලයට ඒ දක්ෂකම එන්නේ හොඳට කමටහන සුද්ධ වෙලා. හොඳට බණ අහලා තියෙනවා. ඉතින් මම හරි සතුටුයි අද අපි මේ වගේ බණක් කියනකොට ලෝකේ ඕනෑම කෙනෙකුට අහන්න සලස්වන්න පුළුවන් නව තාක්ෂණය හරහා. ඒගොල්ලො අපි ළඟ නෑ කාය සාක්ෂි වශයෙන්. නමුත් කමටහන් සුද්ධ කරනකොට ඉදිරිපත් කරනවා මේ කුස්සි අම්මලා දරුවොත් බලාගන්න ගමන්, උයන ගමන්, දහසකුත් වැඩ කරන ගමන් භාවනා කරලා හරියට කියනවා, අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, හිත පිට යනවා තමයි. නිදිමත එනවා තමයි. අවදි වෙන්නෙ එක්කො කයට, එහෙම නැත්නම් නෙවෙයි කියල හරියටම කාරණාව කියනවා.

දැන් මම මේ ගෙනියන්න හදන්නෙ කතාව - කොහොමදැයි ඒකෙ පූර්ව නිමිත්ත අල්ලන්නේ? පූර්ව නිමිත්ත කියන්නේ ආනාපානසති භාවනාව කරනවයි කියලා ඉඳගෙන ඉන්නවයි කියලා හිතන්නකෝ. බලාගෙන ඉන්න ආනාපානය කෙළින්ම මුණට මුණ දලා අල්ලන්න පුළුවන් වෙලාවක් එනවා. ඒක යෝගාවචරයගේ වශිතාවක්. ඊට පස්සෙ ක්‍රමයෙන් අර ගොරෝසු ආනාපානය සියුම් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ වචන තුනකින් විස්තර කලා ඕළාරික ආනාපානය, සුඛුම ආනාපානය සහ සුඛුමතර ආනාපානය කියලා. මේ ඕළාරික ආනාපානය සුඛුම වෙනවයි කියල කියන්නේ නිදිමතට දෙර ඇරීමක්. නිදිමතේ පූර්වාංගම ලක්ෂණයක්. එතකොට වටින් ගොඩින් නිදිමත වෙලා බෙල්ල වැක්කෙරෙනවා පර්යංකයේ. මේක දැනගෙන මේ වෙලාවෙදි සතිය ඩබල් ඩෝස් දන්න ඕනෑ. බුස්ටර් ඩෝස් එක දෙන්න ඕනෑ. සතිය තියෙන්න ඕනෑ අතිරේකව ඒ වෙලාවෙ දැනගන්න දැන් ඔන්න වෙඩි තුන පත්තු කලා දැන් පෙරහැර එළියට වඩම්මන්නයි හදන්නේ කියලා. නිදිමත එන්නයි හදන්නේ කියලා දැනගන්න තරම් යෝගාවචරයා ගාව වීර්යය තියෙන්න ඕනෑ අතිරේක ප්‍රමාණයක් අතේ. ඒක හරියට කොරෝනා තුන්වෙනි ඉන්පේක්ෂන් එක වගේ. අර කලින් ගහපු ප්‍රතිශක්තිය ඩබල් ඩෝස් කරල දෙන්න එපායෑ.

ආන්ත ඒ දේ කරන්න පුළුවන් බව තියෙන්නේ - මම මේ වර්ගීකරණය කරන්න හදනවා නෙවෙයි - විපස්සනා යෝගාවචරයට විතරයි. සමථ යෝගාවචරයට මේ පැත්ත ගැන සාකච්ඡාවක් කෙරෙන්නෙත් නෑ. ගුරුවරු මේ ගැන කතා කරන්නෙත් නෑ. යෝගාවචරයත් අමාරුවේ වැටෙන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි සමථ භාවනාවෙදි ධ්‍යානයකට සමවැදිලි ඉන්නවා නම් නිදිමත එනවා අඩුයි. විපස්සනාවෙදි එහෙම සමවැදිමක් නැති නිසා නිදිමත එනවා වැඩියි. හැබැයි එයා අර පූර්ව නිමිත්ත අල්ලගන්න අදහසින් භාවනා කළොත්, තමන්ගෙ මේ මූල කර්මස්ථානය - ආනාපානය කියන එක අපි නිදර්ශනයකට ගනිමු - ඒක තුනී වේගෙන, සුබුම වේගෙන එනකොට දැනගන්න ඕනෑ 'මහ හුළං වැස්සටයි, වැඩි සෙනේ දබරෙටයි'. දැන් ඔන්න ටීනමිද්ධ නිවරණය එන්න පුළුවන් කියලා අවදියෙන් බලා හිටියොත් ජේනවා ටීනමිද්ධය කවදක්වත් නොකියා එන්නෙ නෑ. හැමදුම එන්නෙ පෙරනිමිති සහිතව, පූර්ව ලක්ෂණ සහිතව. දැන් අපි දුමු මේ කතන්දරේ සක්මන් භාවනාවට. දැන් සක්මන් භාවනාවෙදි විරියය නේ වැඩෙන්නේ. පොළවෙ පය හැප්පෙනවා හොඳට තේරෙනවා. එතකොට ආනාපානයේ නම් සියුම් වෙන කතාවක් අපිට දෙන්න පුළුවන් නේ. ගොරෝසු ආනාපානය සියුම් වෙනවා. දැන් සක්මනේදී පූර්ව නිමිත්ත, නිදිමතට පෙර ලකුණු කොහොමද පහළ වෙන්නේ? සක්මන ඉබේ කෙරෙන ගතියට යනවා. අපි ඒකට කියනවා භාවනා පාරිභාෂික ශබ්දමාලාවේ අනායාසයෙන් සක්මන වෙන්න පටන්ගන්නවා. අර ඉස්සර වගේ කෝල ගතියක් නෑ. හොඳට සක්මන වෙනවා. හරියට කාර් එකේ ෆස්ට් ගියර් එක, සෙකන්ඩ් ගියර් එක, තර්ඩ් එකට දලා, ටොප් එකට දගත්තා වගේ. එතකොට නිකන් ඇදල යනවා. එතකොට මේ හන්දිවල නෙවෙයි නේ ඉන්නෙ අපි. හයිවේ එකේ නේ. අන්න මේ වගේ සක්මනේදී පවා සක්මන අනායාසයෙන් සිදු වෙන තැනට යන්න අපි එකම සක්මන් මඵවේ කොච්චර වාරයක් සක්මන් කරන්න ඕනැද? එතකොට ඒ පැමිණෙන අනායාසය කොච්චර වටින දෙයක්ද, භාවනාවේ දියුණුවක්ද බලන්න. හැබැයි නිදිමතට ආරාධනාවක්. නිදිමතට මකර තොරණක් වාගේ. මංගල ප්‍රවේශයක් වාගේ. ආන්ත ඕක අල්ලගත්ත නම් ඒ කෙනාට තේරුම්ගන්න

පුළුවන් සක්මනේ වුණත් පර්යංකයේ වගේම පෙර නිමිත්තක් තියෙනවා.

දැන් අපි යනවා තව පොඩ්ඩක් ඉස්සරහට. කෙලෙස් සහිත සහ කෙලෙස් රහිත නිදිමත. කෙලෙස් රහිත නිදිමතට අපි දගනිමු නමක් හිත සැගවීගන්නවයි කියලා, හිත ලීන වෙනවයි කියලා, හිත නිලීන වෙනවයි කියලා. ආන්න ඒක දැක්කොත් අවදි වෙනකොට - නින්දෙන් හරි කමක් නෑ, ලීන භාවයෙන් හරි කමක් නෑ අරමුණට අවදි වෙනවා නම්, ඒක බොහෝ විට නිවරණයක් නෙවෙයි හිතේ ලීන භාවයක් පමණයි. ඒක ගුරුවරයා ගෝලයාට කියල දෙන්න ඕනෑ 'නෑ නෑ නෑ පුතා, ඔය නින්ද ගිහිල්ල නෙවෙයි. ඔය භාවනාවෙදි ඉබ්බා කට්ට ඇතුළට ගිහිල්ලා. නිදිකුම්බා ගහ ඇකිළිලා. ඒක ලෙඩකට නෙවෙයි. හේබාලා නෙවෙයි. කුසිතකමට නෙවෙයි. ඒක දැනගන්න ඕනෑ' කියලා. මේකට තව පුංචි එකක් තමයි මම ඉස්සෙල්ලා කිව්වා වගේ නින්දට යන්න ඉස්සෙල්ලා මූල කර්මස්ථානයේ සියුම් වෙන ගතිය නින්දේ මූල. නැවත මූල කර්මස්ථානෙට එන එක නින්දේ අග. දැන් ඔන්න අපි මූලයි මැදයි පොඩ්ඩක් තේරුම්ගත්තා කියල හිතමුකෝ. නිදිමත කියන එකේ මූල මෙහෙමයි; තමන් භාවනා කරන අරමුණ විවිධ සටහන්වලින් ආකාරවලින් සියුම් වේගෙන යනවා, නැත්නම් අනායාස වේගෙන යනවා - ඒක නින්දේ මූල. එතකොට නින්දේ අග මොකක්ද? අවදි වෙන්නේ මූල කර්මස්ථානෙටද? නැද්ද? කියලා. එතකොට අපි දර්ශනිකව, නැත්නම් හිතින් යන්න බලන්න මැදට යන්න පුළුවන්ද කියලා. යන්න බෑ. මැද කැල්ල ඒ තරමටම මනසේ හැංගිව්ව කොටසක්. මේ තුළ තමයි යටි හිතත් අනුසය කෙලෙසුත් එහෙම නැත්නම් කාපටි එක යට තියෙන කුණු වගේ තියෙන කැල්ල තියෙන්නේ. මේ කැල්ල සම්පූර්ණයෙන්ම ථෙරවාදයෙන් අයිත් වෙලා තියෙනවා නේ. මේක ගැන සඳහන් සූත්‍ර හරියට තියෙනවා. කවදක්වත් බණකට ගන්නේ නෑ.

මේ කැල්ල ගැන සැහෙන විග්‍රහයක් මහායාන බුද්ධාගමේ ඔය ශුන්‍යතා පටිසංයුක්ත දර්ශන, එහෙම නැත්නම් ක්ෂණභංගුර

භාවය වගේ ඒවා හරහා මතු කරලා දීලා තියෙනවා. මේ දෙක අතර පුළුල් රහසකුත් තියෙනවා. ඒ මොකද? අරමුණ භාවනා කර කර ඉන්නකොට හිත ඇතුළට නැමී ගන්නවා. ඒක දැනගන්න විශේෂ අවදියකින් යන්න ඕනෑ. අන්න එතෙන්නට ගියාට පස්සේ ඒක දකුණු කෙනා - අපේ හිතේ තියෙනවා එහෙම ඇතුළට යන්න පුළුවන්, තැන්පත් වෙන්න පුළුවන් ගතියක්. ඒකට මම දුපු වචන තමයි අනිත්‍රියබද්ධ විඥනය කියලා. ඉන්‍රියබද්ධ විඥනය හරිම සෙල්ලක්කාරයි. දගලනවා. එහෙ දුවනවා මෙහෙ දුවනවා. නිකන් පොඩි දරුවෙක් වගේ. නමුත් ඉන්‍රියබද්ධ විඥනයෙන් තව ඇතුළට ගියොත් ඔන්න ඔක නිකන් කුල්ලෙන් වහලා මල්ලෙන් වහලා වගේ දෙයියගත්ත හිත තමයි තියෙන්නේ. හැබැයි වඩා පිරිසිදුයි. අන්න ඒ වගේ අනිත්‍රියබද්ධ විඥනයට ගියහම ඒ විඥනය බය ලැජ්ජ දෙක තකන්නෙ නෑ. ආචාර ධර්ම ගණන්ගන්නෙ නෑ. ඒක දර්ශනයක් බවට පත් වෙනවා. ආගම නැති වෙලා යනවා. එතෙන්නට එනකල් බය ලැජ්ජා දෙක තියෙනවා. ආචාර ධර්මවලට සලකනවා - අපි ආචාර ධර්මය අගැයීම් කියලා කියන්නේ. සද්චාරය කියලා කියන්නේ. ඔතනින් එහාට සද්චාරය නෑ. ඉතින් ඒක නිසා ආගම සහ ධර්මය අතර ඉර ඔතනින් ඇදෙනවා.

හැබැයි මම මේ ගෙනිව්වේ ඊනමිද්ධය හරහා. තව ඒවා හරහාත් ඔතෙන්නට ගෙනියන්න පුළුවන්. ගියාට පස්සේ ගුරුන්නාන්සේ ගෝලයාට සම වෙනවා. වැරැද්ද හරි දේට සම වෙනවා. කුසලය අකුසලය වෙනවා. සියල්ල තියෙනවා කියල කියන්නෙ සියල්ල නැති බවට පත් වෙනවා. භාෂාව අසරණ වෙනවා. මෙයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මේක ජන්ම දයාදයක් කියලා. අපි මේ විකෘතියක් ප්‍රකෘතිය කරගෙන අපිට තියෙන මේ හිත ඇතුළට ගිහිල්ලා විවේක වෙන්න පුළුවන් ගතිය අපිට අද ලෙඩක් වෙලා. තනිකම් දෝෂයක් වෙලා. බයක් වෙලා. පාළුවක් වෙලා. අසරණ ගතියක් වෙලා. සීමා මරියාදවල් නැති තැනක් බවට පත් වෙලා. ඉතින් මෙතෙන්නට යනකොට පවුලක් වශයෙන් මේ ප්‍රශ්නයට මුණ දෙන්න බෑ. සමිතියක් වශයෙන් මුණ දෙන්න බෑ. මෙතෙන්නදී තනි කෙනා ගිහිල්ල බලන්න ඕනෑ 'මම යන්නම්

මෙතෙක් ගියා. ලෝක කිසි කෙනෙක් මේක අගේ කරන්නෙ නෑ. මම එවැනි ලෝකයක් එක්ක කරට අත දගෙන යනවද? නැත්නම් ඊනමිද්ධය හරහා, එහෙම නැත්නම් හිතේ ලීන භාවය හරහා ඇතුළට ගිහිල්ලා මේකට අවදි වෙන්න බලනවාද? කියල බැලුවොත්, මට මම විරුද්ධ වෙන තැන තමයි මෙතනින් එහාට මමයට ඉන්න බැරුව යනවා. ඒ නිසා මමයා දන්න දහංගැට සේරම දලා ආපහු අර කෙලෙස් ලෝකෙට ගෙනැත් දගන්නවා.

ඉතින් ඒක නිසා හුඟාක් මේ ගැන හිතපු බටහිර මනෝචිකිත්සාව කරපු එක්කෙනෙක් කියනවා මෙතනින් එහාට යනකොට ඥානවිභාගීය සියදිවි නසාගැනීමක් වෙනවයි කියලා. Epistemological suicide කියලා. මින් එහාට මම මමයා රකින්න යන්නෙ නෑ. එන ඊනමිද්ධයක් වේවා, එන ලීන භාවයක් වේවා, නිලීන භාවයක් වේවා, මම මේක දැකගන්නාසුලුව යනවා. එනකොට මමයා දහසකුත් පෙරළි කරනවා. ඔහොම වෙන්න දෙන්න එපා, දූන් නිදිමත ඇවිල්ල තියෙන්නේ, කම්මැලිකම ඇවිල්ල තියෙන්නේ, එපා වෙලා තියෙන්නේ, කොහොම හරි නැගිටපන්, ආයෙත් ආනාපානෙ බලපන්, ආයෙත් කැහැපන්, ආයෙත් භාවනා කරපන්, ආයෙත් තට්ටපන් කියලා මෙතෙක්දි ක්‍රම සහ විධි දෙන්න හදනවා. ඒවට අපි සංස්කාර කියල කියනවා. ඔය සංස්කාරවල ඔය තියෙන අර්ථය බුද්ධාගමේ විස්තර කරන්න බෑ. හැබැයි බුද්ධ ධර්මයේ විස්තර කරන්න පුළුවන්.

මෙන්න මේ වෙලාවෙදි ඒ සංස්කාර පිළිබඳ උපේක්ෂාව - අරක කරපන්, මේක කරපන් කිව්වට එයා පොඩ්ඩක් කල්පනා කරල බලනවා ආයින් මේ මමයා ඇවිල්ලා දෙන ගොඩ පෙරකදෝරුකමක්ද? ඇත්තටම මම ඉන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පැත්තෙද? නැත්නම් මේ මාරයා නිවරණ පැත්තෙන් දෙන ලඟුවකද? කියලා අල්ලන්න සාකච්ඡාව විතරමයි තියෙන්නේ. අපි නිතර සාකච්ඡා කරන්න ඕනෑ. සාකච්ඡා කරමින් ඉන්නකොට ජේනවා අපිට මේ වගේ අවස්ථාවල් අපේ ජීවිතේ කෙළකෝටි ලක්ෂ කියක් හම්බ වෙන්න ඇද්ද? අපි මගහැරලා තියෙනවාද? අපි

නැවතත් යන්නෙ අවිද්‍යාව පැත්තටමයි. අපි නැවතත් යන්න තණ්හාව පැත්තටමයි. රාගය පැත්තට යනවා මිසක් විරාගය කියල කියන්නෙ කම්මැලිකමක්, විරාගය කියල කියන්නෙ නිරසකමක්, විරාගය කියල කියන්නෙ නිදීමත ගතියක්, විරාගය කියල කියන්නෙ පාළු ගතියක්, විරාගය කියල කියන්නෙ අසරණ ගතියක් කියලා භාවනා කරපු කිසිම කෙනෙකුට ඔහු හම්බ වෙව්ව නැති කෙනෙක් දැකල තියෙනවද කියල බලන්න. භාවනා කරන හැම කෙනාම කියනවා 'හරි කම්මැලියි. එපා වෙනවා'. ඒ කියන්නේ නිවන ඒ තරම් එනවා. අපි කියනවා අද එන්න එපා හෙට එන්න කියලා. එදට මොකක් හරි ජැක් එකක් ගහලා මේ කරන කෝලම් දිහා බලනකොට අපේ බුදුහාමුදුරුවෝ බාගෙට හිනා වෙලා මිනිස්සු දිහා බලාගෙන ඉන්නෙ ඇයි කියලා තේරෙනවා. බුදුහාමුදුරුවන්ට ඒක පේනවා නේ. ආර්යයන් වහන්සේලාට ඒක පේනවා නේ. මේ මනුස්සයෝ නිවන් දකින්න ඕනෑ කිව්වට නිවන එනකොට කියනවා අද එන්න එපා. අද දුවට බබෙක් හම්බ වෙන්න ඉන්නවා. පොඩ්ඩක් හෙට එන්න කියලා.

ඒ නිසා ඊනමිද්ධය හරහා, නිවරණ හරහා ඒක කෙලෙස් නොවෙන පැත්තට එන පාර බැලුවොත් හැම විත්තක්ෂණයක්ම නිවන් දෙරටුවක්. හැබැයි ඒක ඒ තාලෙන් හඳුනාගන්නවයි කියන එක - ඒ කියන්නෙ පරෝපදේශ රහිතව හඳුනාගන්න මේ වගේ බණ අහන්න ඕනෑ. අපි සාකච්ඡා කරන්න ඕනෑ. සාකච්ඡා කරලා අපි ලැස්ති වෙලා යන්න ඕනෑ. මේ හැම ආබාධයක් තුළම, සම්බාධයක් තුළම ඕකාසයක් තියෙනවා. සම්බාධෙ වන ඔකාසං කියලා දේවපුත්ත සංයුත්තයේ පඤ්චාලවණ්ඩ සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සදහන් කරනවා. හැම බාධාවක් තුළම නිවන තියෙනවා. හැම නිදීමතක් තුළම අපිට ඉගෙනගන්න යමක් තියෙනවා. ඒක එක්කො ලීන භාවයක් බවට පත් කරගන්න, සතියෙන් යුක්තව නිදීමතේ මුල මැද අග බලන්න - බලනවයි කියල කියන්නේ අපේ සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායානුකූල චින්තනය නෙවෙයි. මේකට කටුකුරුන්දේ ස්වාමීන් වහන්සේ radical reflection කියල නම දුම්මා. විජ්ජවිය විදිහට මේක බලන්න. හැබැයි නිදීමත කියන්නේ විජ්ජව කරන

එකක් නෙවෙයි. තනිකර අකුළලා, කල්ලෙන් වහලා මුල්ලට දන වැඩක්. ඉතින් නිදීමත තුළ මෙව්වර ගැඹුරු ධර්මයක් තියෙනවා නම්, අපිට හිතාගන්න පුළුවන් මේ නිදා මෝහනය කියල එකක් තියෙන්නේ (Hypnotism), ඒකෙදි කරන්නේ ඔය වගේ නිදාවකට පත් කරලා යටි හිත බලනවා. ඒක නිසා අපි කියනවා මුල දනගෙන, මැද දනගෙන කොයි වෙලාවක හරි නින්දේ, නැත්නම් අපි හිතමු ලීන හිතේ කියලා - මම ඒ වචන දෙක පාවිච්චි කරනකොට පටලවගන්න එපා - ගියොත් අපිට කියන්න පුළුවන් ඒක තමයි යටි හිත බැලීමේ ක්‍රමය.

ඉතින් ඒක නිසා කාල් යුං ලියල තිබුණා සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් මනුස්සයා උඩු හිතේ සිට යටි හිතට බිංගෙයක් භාරගන්න හැටි කියලා දීලා ගියා. ඒ මොකද, මේ නින්දට අවදි වීම පිළිබඳව ඒගොල්ලො කතා කළා. ඉතින් ඒක නිසා නින්ද කියල කියන්නෙ සම්පූර්ණයෙන් මේ යකෙක්, ප්‍රේතයෙක්, භූතයෙක් කියලා දුම්මල ගහලා එළවන්න යනවා වෙනුවට, නින්ද එනකොට පෙරමග ලකුණු බලාගෙන, පූර්ව නිමිත්ත (පුබ්බසාම) දනගෙන නින්දට මෙහෙම යනවා නම්, අපේ හිත ඇතුළේ සම්පූර්ණ ලෝකෙ තියෙනවා. අපි කරන්නෙ බාහිරේ භොයනවා, අනුන් ගැන භොයනවා, අන් තැන්වල භොයනවා, බලන්නකෝ නිවන නෑ නේ කියල කියනවා. නෑ තමයි. ඇත්තෙම නෑ. මේක තියෙන්නේ මේ එන හැම බාධක ධර්මයක් හරහාම බලාගන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම්. ඒක මනුස්සයාට විතරයි පුළුවන්. කවදක්වත් යක්ෂයෙකුට, ප්‍රේතයෙකුට, තිරිසනෙකුට, ගහකට, වැලකට - මම හිතන්නෙ දෙවියන්ට බ්‍රහ්මයන්ටත් බැරුව ඇති කියලා. උන්දලා මගෙන් එක්ක තරහ වෙයිද කියල නම් මට සැකයි හැබැයි. මේ වගේ තැනක් නෑ වෙන කොහෙවක්වත්.

ඒ නිසා මේවා නිවරණ කියලා කුණු කුඩෙට දන්න එපා. මේවා එන්නේ අපිට විශේෂ බණක් උගන්නන්නයි. අපේ යුගය වෙනකොට අපේ ආචාර්ය ප්‍රාචාර්යවරු මේක හෙළි දක්වලා තියෙනවා. ඒත් බුදුහාමුදුරුවන්ට යටයි තමයි. මම දන්නවා. ඒ

වුණත් අපි ඉපදුණේ අන්ත එවැනි පුබුද්ධ ලෝකෙකට, එහෙම නැත්නම් විකසනය වෙන ලෝකෙකට. හැබැයි ඒකට ඉතින් ඔය පොත් කියවලා විතරක් නම් හරියන්නෙ නෑ. දන් දීලා සිල් රැකලා මල් පූජා කරලා හරියන්නෙ නෑ. ඒවා කරන්න. හැබැයි දිගට භාවනා කරන්න. පැමිණෙන හැම නිවරණ ධර්මයකටම සුදුනම් ශරීරෙන් යන්න. ගිහිල්ලා ඒවා සම්බන්ධ ලියවිලා තියෙන පොතපත කියවන්න. හැකි තාක් දුරට එවැනි පර්ෂද ඇසුරු කරන්න. හැකි තාක් දුරට ඒක ධර්ම සාකච්ඡාවට යොමු කරන්න. එතකොට නිදිමත තුළ තියෙන ශක්ති ප්‍රභවය, නැත්නම් ඒකෙ තියෙන භව්‍යතාව, එහෙම නැත්නම් ඒකෙ තියෙන විභවය වෙන කිසිම දේක නෑ. භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට මෙහෙම බෙල්ල කඩා වැටෙනවා. ඉතින් ඒකට තරුණ අය කැමති නෑ. මොකද, හොඳ නෑ නේ. අහල පහළ ඉන්න කට්ටිය මේ බෙල්ල සාක්කුවේ දගෙන භාවනා කරනවයි කියලා දෙස් කියනවා නේ. නමුත් එහෙම ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා එක පාරටම හිත නැගිටිනවා නැගිටිල්ලක් පුදුමාකාර ශක්තියකින්. හත්අටසැරයක් එහෙම නිදිමත වෙලා ඊට පස්සේ කෝඩයට පසු වට වැසි වගේ, වැස්සෙන් පස්සෙ ඇති වෙන විවේකය වගේ විශාල විවේකයක් හම්බ වෙනවා.

ඉතින් ඒ ටික කරන්න සාමූහික භාවනාව බාධයිද? නැද්ද? කියන එක ප්‍රශ්නයක්. තනියම ඉන්නකොට ඕක වෙන්නෙ නෑ නේ. නමුත් මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ දැනගත්තා මේක සාමූහික භාවනාවෙදීම කරන්න ඕනෑ. කරලා දැනගන්න ඕනෑ අපි මේ එළියෙ සද්ද දගෙන කැගහගෙන හිටියට භාවනා කරනකොට හිත ඇතුළට එන වෙලාවක් තියෙනවා. අන්ත ඒ වෙලාවට සුදුනම් වෙලා ගිහිල්ලා මේක ටීනම්ද්ධය වශයෙන් නම් කළාට මේක හිතේ ලීන භාවයක් වෙන්න ඇති, නිලීන භාවයක් වෙන්න ඇති, මේ තුළ තමයි රහස වැඩිපුර තියෙන්නේ, එහෙම නැත්නම් මේක එන්නේ සුභ නිමිත්තකට - මේකට හරි හැටි අර්ථකථනය දීගන්න තනියම නම් බෑ. අපි ඒ නිසා නිතර එවැනි භාවනා කරන පිරිස් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා සාකච්ඡා කෙරුවොත් මේක එව්වරම දුෂ්කරත් නෑ. ඒ නිසා භාවනාවෙන් පමණක් නිවන් දකින්න බෑ. භාවනාවට මේ

කියන දෙනෙකු, මේ කියන ධර්ම සාකච්ඡාව - අපි පොතේ වේදල්ල කියලා කියන්නේ - අන්න ඒ සාකච්ඡාවෙදී අර හැංගිලා තියෙන තැන ඉස්මතු කරගන්න හැටි; නින්දෙන් පස්සෙ මොකක්ද? නින්දට ඉස්සෙල්ලා මොකක්ද? ඒක ආනාපානසතිය වගේ භාවනාවක් එක්ක කොහොමද යන්නේ? කියන එක අපිට දැනගන්න පුළුවන් නම්, අන්න එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මෙතෙක් කරගෙන ගිය භාවනාව කුළුගැන්වෙන තැන, මෙතෙක් කරගෙන ගිය භාවනාවෙදී ඉස්මතු වෙන තැන, මුදුන්පත් වෙන තැන තමයි මේ. ජේන්නෙ පරාජයක් විදිහට. ජේන්නෙ නිකන් කම්මැලිකමක් විදිහට, නිරසකමක් විදිහට.

අද භාවනා ලෝකෙට ගිහිල්ල බලන්න මේ තරම් උතුම් භාවනාවක් තියෙද්දී කියෙන්න කීදෙනාද කරන්නෙ කියලා. ඒ මොකද? කෙරුවොත් දන්නවා නිරසකමක් එනවා, කම්මැලිකමක් එනවා. මේකට මූණ දෙන්න බෑ. හැබැයි බැරි නෑ. මට හම්බ වෙච්ච ආචාර්ය ප්‍රචාර්යන් වහන්සේලා දිහා බලනකොට උන්වහන්සේලා නිහඬව මේක කොච්චර ලෝකෙට කියලා තියෙනවද? මිනිස්සු කැමති නෑ ඒ බණ අහන්න. ඒගොල්ලන්ට ඕනෑ තමන්ගෙ මමායනය දියුණු කරන පෝෂණය කරන එකක්. ඉතින් ඒක නිසා විදර්ශනා භාවනාවට වැඩිය සමථ භාවනාවට කැමැත්තක් තියෙනවා. සමථ භාවනාවට වැඩිය දන් දෙන්න සිල් රකින්න කැමැත්තක් තියෙනවා. දන් දෙන සිල් රකින එකටත් වැඩිය වෙන ආගමකට යන්න ආසාවක් තියෙනවා. මොකද, ඒකෙ තියෙනවා නේ එතන එතන ලැබෙන ආස්වාදය. ඉතින් මේකත් එක්ක බලනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගඟ දිගේ ඉහළට නේ අපිට පිනන්න උගන්නලා තියෙන්නේ. යන්න ඉස්සෙල්ලා මේකට සුදනම් ශරීරයක් තියෙන්න එපායෑ - 'භාවනාවට යනකොට ඊනමිද්ධය එයි. මම ඒකට ලැස්ති වෙලා යන්නේ'. ආන්න ඒ සුදනම් ශරීරයට තමයි අප්‍රමාදය කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ. අප්‍රමාදීව සම්පාදනය කරන්න කියලා තියෙන්නේ - අසමාදෙන භික්ඛවෙ සම්පාදෙථ. හැම වෙලාවෙම නිදිමත එන්න පුළුවන්. එනකොට ලැස්ති වෙලා ඉන්න. යනකොට ලැස්ති වෙලා ඉන්න. එතකොට

තේරෙයි නිදීමක තියෙන කිසිම වෙලාවක කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද නෑ. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද තියෙන කිසිම වෙලාවක නිදීමකක් නෑ.

ඒ නිසා මේ එක එකක් අල්ලගෙන ඉරට කුරු මිටියම කඩනවා වෙනුවට, එක එක කුර අරගෙන කඩන්න පටන් අරගත්තොත් ඒක පුදුම පෞරුෂත්වය වඩන - බුබ්බකමක්, කම්මැලිකමක්, නිදීමකමක් නෙවෙයි, ඒ වෙනුවට ඉදිරියට එන්න පුළුවන් ශක්තියක්. ඒක හරියට කියනවා නම් පිහියක දරය වගේ. පන්නරය වගේ. පිහිය තිබ්බට ගලක උලලා තියෙනවා නම් හරියන්නෙ නෑ නේ. ඕකට හොඳට පන්නරය තියෙන්න එපායෑ. ඒකෙන් නෙ කැපුම් කට්ට හිටින්නේ. අමු යකඩ පිහිවල ඒක නෑ නේ. ඉතින් මෙතෙක්ට එනකොට - ධම්මානුපස්සනාවට එනකොට, නීවරණ පබ්බයට එනකොට යෝගාවචරයා මෙතෙක් සම්පාදනය කරපු හැම මෙවලම් කට්ටලයක්ම අරගෙන හරියටම ලෑස්ති වෙලා බලාගෙන ඉන්න ඕනෑ. නීවරණ එනකොටම අපේ මෙවලම ලෑස්ති නම් නීවරණ පරාදයි. 'පමා වුණොත් මල පර වෙයි. ඉරට යටින් හඳට යටින් කාලය පැන යනවා'. මේකට අවදි භාවය ඇති කරන්න අද දවසේ ධර්ම දේශනාවක් හේතු වාසනා වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් දේශනාව සමාප්ත කරනවා. සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා යාඵවෙකුට ණය මුදලක් ලබා දුන්නා. කිසිදු පැකිළීමකින් තොරවයි මා එම මුදල් ලබා දුන්නේ. දවසයි ගත වුණේ. සක්මනේදී මේ මුදල් සිහිපත් වෙන්න පටන්ගත්තා. එදිනෙද ගෙදර වැඩ කරගෙන යන විටත් නිදගන්න ගිය විටත් දවස පුරාවට සැරින් සැරේ මෙම මුදල් සිහිපත් වෙන විටත් සිතුවිලි ප්‍රපංච වෙන්න පටන්ගත්තා එම මුදල් නැවත නොලැබෙදෝ යන බියෙන්. කලණ මිතුරියක් සමග සාකච්ඡා කළා. විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රයේ කෙලෙස් දුරු කර ගත හැකි ක්‍රම පහක් පිළිබඳව ඇය කීවා.

මා ලැබෙන හැම මොහොතක්ම සක්මන වුවමනාවෙන් හා විර්යයෙන් කරන අයෙක්. නැවතත් සක්මනේදී මෙම සිතුවිල්ල පහළ වෙන විට මා 'බුදු ගුණ අනන්තයි' කියා මෙනෙහි කළා. ආදීනවද සිහිපත් කළා එකී සිතුවිල්ල මගහරවාගැනීම සඳහා. ක්‍රමයෙන් එකී සිතුවිල්ල මතු වෙන වාර ගණන අඩු වුණා. සිතට දැනුණ ජීවාව සැහෙන්න අඩු වුණා. මාස 3 ක් පමණ ගත වූ විට මුදල් සම්බන්ධ සිතුවිලි ප්‍රභංගය නිෂ්චයටම යටපත් වුණා. මාස අටක් පමණ ගත වූ විට නොසිතූ වෙලාවක ණය මුදලෙන් 3/4 ක්ම මා හට ලැබුණා. ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පනම්.

පි: ණය දීලා ඒ එන කුකුස නිසා සතිය වැඩෙන බව විතරක් තේරුම්ගන්නකෝ. සක්මන කරනවා, දැන් සක්මනේ වම දකුණත් ජේන ගමන් මට විතරකයක් පහළ වෙනවා. ඒක ණයක්. ඒ ණය නිසා මම මේ මුදල දීල ඉවරයි. එතකොට වෙන්වේ සතියේ අවදි භාවයේ වැඩි වීමද අඩු වීමද කියල බැලුවොත්, ඇත්තටම මෙහෙමත් ලියන්න බෑ වැඩි වෙලා නැත්නම්. නැත්නම් ඕක අමතක කරලා යට කරනවා නේ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ ණය දෙන්න කියල මම කියන්නෙ නෑ. අපේ අප්පච්චි කිව්වේ ණය කියන්නෙ නයෙක් කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ කාමච්ඡන්දයට කියන නම කියලා. ඒ නිසා ඉතින් අපිට ණය නැතුව ජීවත් වෙන්න බෑ නේ. දන්නවද අද උපදින්න ඉන්න ළමයෙක් කොච්චර ණයද කියලා? අද පවතින ආර්ථික ක්‍රමයේ හැටියට උපදින්න බවේ බොක්කේ ඉන්න එකාත් මෙච්චරක් ණයයි. ඒ තරම් අපි කාලා තියෙන්නෙ ණයට. ඉතින් එහෙව් ලෝකයක් තමයි කාමච්ඡන්දය කියන්නේ. මේ කාමච්ඡන්දය කියල කියන්නෙ අපි දන දන දක දක ඉදිරි අනාගතේ සංසාරේ විනාශ කරන රූප බලනවා, ශබ්ද අභනවා, ගඳ බලනවා, රස බලනවා, පහස ලබනවා, තාක්ෂණය කියනවා, යටිතල පහසුකම් කියනවා, artificial intelligence කියනවා. මේවට ගෙවන්න ගිය දවසේ? අපේ දරුවන්ට වාසනාව කියල දෙන්නෙ මොනවද කියල හිතන්නකෝ. අපේ අම්මට තෑග්ගක් දෙනව කියල මොනවද දෙන්නෙ කියල හිතන්නකෝ. අප්පච්චිට තෑග්ගක් දෙනව කියල මොනවද දෙන්නෙ කියල හිතන්නකෝ. මේ කාමච්ඡන්දය. ඉතින්

ඒක ඒ ඇත්තො දන්නෙ නැති නිසා සුවපත් වේවා කියල කියනවා. නමුත් ඒක පැත්තකට දන්නකෝ. මම ණය ගත්තයි කියල හිතන්නකෝ. ගත්ත මනුස්සයත් ඔය තරම්ම තැවෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා මම කල්බදු ක්‍රමයට ඔයගොල්ලන්ට ණයක් දෙන්නම්. ඒක ආයෝජනය කරලා බිස්නස් එකක් කරන්න. හරි ගියාට පස්සෙ මට ගෙවන්න කියලා බුදුහාමුදුරුවො කියනවා මගේ ශ්‍රද්ධාව භාරගන්න කියලා. බුදුන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව. සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පිරුවේ අපිට ණයක් දෙන තරමට බුදුහාමුදුරුවෝ ගාව තියෙනවා ප්‍රභව - බුද්ධ ශ්‍රද්ධාව. හරි ගියාට පස්සෙ ගෙවන්නෙයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට කල්බදු ක්‍රමයට දීල තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ණය නැතුව අපිට ජීවත් වෙන්න බෑ. නමුත් කළමනාකරණය හරියට කෙරුවොත් හොඳට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ණය ගත්තත් ණය දුන්නත් විශේෂයෙන් අපේ මයිල් කෙළින් වෙලා හිටිනවා. වෙනම ස්නායුවක් වැඩ කරන්න පටන්ගන්නවා.

මේක සතියේ වර්ධනයක් විදිහට, නැත්නම් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න කාලෙ කිව්වේ මේක සති ඉන්ද්‍රියේ ප්‍රණීත භාවයක් කියලා. ණයත් දීලා කල්පනාත් වෙලා මේක නිවරණයක් බවත් දැනගෙන ඒක දිහා හොඳට බලාගෙන ඉන්නවා පිට කෙනෙක්ගෙ එකක් වගේ. දෑන් දන්නවා නේ. නැත්නම් මෙහෙම ලියන්න බෑ නේ. ලැජ්ජා වෙලා පසුබෑවා නම් කවදක්වත් ධර්ම සාකච්ඡාවට ඕක ලියන්නෙ නෑ නේ. මෙන්න මෙහෙම ලියන්න පුළුවන් වුණේ අපේ ගුරුවරුන්ට පින් සිද්ධ වෙන්න. ආයෙ ණය නොදී ඉන්න එපා. ආයෙත් දෙන්න. ඒකෙන් මොකක්වත් වෙන්නෙ නෑ. ඒකෙන් තැවෙන ගතිය තමන්ගෙ අවිද්‍යාවත් තෘෂ්ණාවත් අනුව තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒක දෑන දෑන ගෙවෙන ගතිය තමයි මාස අටක් යනකොට වෙලා තියෙන්නේ.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා සතිමත් භාවනාව ඉතා සාර්ථක අන්දමින් කරගෙන යන යෝගියෙක් වෙමි. බොහොම නිදහසේ හුදෙකලාව මා කරගෙන යන භාවනාමය කටයුතු ගැන

මගේ පවුල සහ පවුලට සම්බන්ධ ඉතා සමීපතම ඥාතීන් පමණක් දැනුවත් වී ඇති අතර, අනෙකුත් හිතවතුන්ට හා අසල්වැසිවරුන්ට මා ඒ ගැන කිසියම් හෝ ලෙසවත් අඟවා නැත. එයට හේතුව මා කරගෙන යන භාවනා කටයුතුවලට එය බාධාවක් වීමයි.

යම් අවස්ථාවලදී ඔවුන් මා සමග යම් යම් භෞතික දේවල් ගැන රසවත් අන්දමින් කතා කරන විටදී මා බොහොම මධ්‍යස්ථ සිතකින් ඒ දේවල් පිළිබඳව ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් හෝ ඇති නොකරගෙන අසා සිටීමට පුරුදු වී සිටිමි. ඒ සියලුම වස්තූන් තුළින් අපේ සිතට ඇතුළු වන්නේ නීවරණ බව හා ඒ නීවරණ හොඳින් හඳුනාගෙන ඒවා උපාදාන කර නොගෙන ඒවා පරිහරණයට පමණක්ම සීමා කරගැනීමට මම පුරුදු වී සිටිමි.

සබ්බෙ ධම්මා අනන්‍යාති යන ධර්මතාව නිතරම සිහියේ තබාගෙන ඒ ප්‍රිය මනාප වූත් අමනාප වූත් බාහිර ලෝකයේ ඇති කාම වස්තු අපට රිසි සේ එක දිගටම පැවැත්වීමට හෝ නැවැත්වීමට නොහැකි බව ඉතා හොඳින් අවබෝධ කරගෙන සිටිමි. එදිනෙදා ගෙදරදෙර වැඩ කටයුතුවලදී හා අන්‍යයන් සමග ගනුදෙනු කරද්දී එවැනි නීවරණ ධර්මයන් ඇසුරු කිරීමෙන් ලැබෙන අනිසි ප්‍රතිවිපාකද අවබෝධ කරගෙන ඒවායින් ඇත් මැත් වී කාලය ගත කිරීමට මා ප්‍රගුණ කරමින් සිටින සතිමත් භාවනාව තුළින් පහසු වී ඇති බව ඔබවහන්සේලාට ඉතා ගෞරවයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට කැමැත්තෙමි.

නොයෙකුත් ධර්මානුශාසනා හා භාවනා උපදෙස් දෙමින් එම මාර්ගයට අප යොමු කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඔබවහන්සේලාට මේ හවයේදීම උතුම් වූ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීමට හැකි වේවායි පතමි.

පි: මේක ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි ප්‍රකාශයක්. ඉතින් ඒ නිසා අපි භාවනා කරන්න ගියයි කියලා අපිට එන නීවරණ හෝ අපිට එන කරදර අඩු වෙන්න නෑ. ඒක ධර්මාලෝකයෙන් බලනවා නම්, සති ආලෝකයෙන් බලනවා නම් අපිට දැනගන්න පුළුවන් මේ හැම

එකකම ධර්මය තියෙනවා. මේ ධර්මයට අයිති නැති මොනම දෙයක්වත් ලෝකෙ නෑ. ඒක තමන් හසුරුවගන්න හැටි, ඒක දිහා බලන හැටි, එහෙම නැත්නම් සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්ප දෙක හරියට පෙළගැහුණා නම්, ඔය හැම කරදරයක් තුළම අපිට සුභාශීංසනයක් තියෙනවා.

30 | නීවරණ පබ්බස - උද්ධවිච කුක්කුච්චය

අති පූජනීය උඩර්ඊයගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තසසු භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසසු

සනතං වා අජ්ඣාතං උද්ධවකුක්කුච්චං 'අඤ්චි මෙ අජ්ඣාතං උද්ධවකුක්කුච්ච'නති පජානාති, අසනතං වා අජ්ඣාතං උද්ධවකුක්කුච්චං 'නඤ්චි මෙ අජ්ඣාතං උද්ධවකුක්කුච්ච'නති පජානාති'ති.

ගෞරවනීය මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි සැරිසරනවා මේ වකවානුවේ සතිපට්ඨාන හතරේ අවසානයට දැක්වෙන ධම්මානුපස්සනාවේ නීවරණ පබ්බසේ, නීවරණ පුරුකයේ. ඒ නීවරණ පහක් සඳහන් වෙනවා. ඒවා හුඟාක් පොත්පත් පෙරළන ඇත්තෝ දන්න කාරණා. අපි මේ වෙනකොට ඒකෙන් පළවෙනියට සඳහන් වෙන කාමච්ඡන්ද නීවරණය, දෙවෙනියට සඳහන් වෙන ව්‍යාපාද නීවරණය, ඊගාවට සඳහන් වෙන ටීනමිද්ධ නීවරණය පිළිබඳව ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් අපි අනුපූර්වයෙන් විස්තර කරන්න යෙදුණා.

අපි දැන් පත්වෙන්නේ ඊගාවට සඳහන් වෙන උද්ධවිච කුක්කුච්ච නීවරණයට. ටීනමිද්ධ නීවරණය වගේ මේකත් වචන

දෙකක සංකල්පයක්; උද්ධව්වය සහ කුක්කුච්චය කියලා. උද්ධව්වය වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ, යම් කිසි කෙනෙක් අනාගත සැලසුම් විෂයෙහි හිත විසිරී ඉතිරි පැතිරී යෑම නිසා තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානෙන් හිත පිට ගියා නම්, සතියට බාධා වුණා නම්, ඒකට උද්ධව්වය කියලා කියනවා. ඒ වගේම තවත් පැත්තක් තියෙනවා වෙච්ච දේවල් පිළිබඳව කුකුසක් ඇති වුණා නම් 'මම අර වැඩේ කලා. ඒක මගේ භාවනාවට හොඳ නැද්ද? සිල්පදයක් කැඩුණාද? මට භාවනාව හරියයිද?' ආදී වශයෙන් වෙච්ච දේවල් පිළිබඳව පසුතැවීම. මේ දෙක අනුව ඒ දෙකට නොයෑම උද්ධව්ව කුක්කුච්චයේ නැති වීමක්. මේ දෙකට හිත ගියා නම්, අපි ඒකට උද්ධව්ව කුක්කුච්ච නීවරණය කියලා කියනවා.

අපි මේකට ප්‍රායෝගික නිදර්ශනයක් වශයෙන් කියනවා, අපි සක්මන් කරනකොට අපි හිතමු අපි කඹයක් බිම දලා කඹේ දිගේ ඇවිදිනවයි කියලා. කාට හරි කියනවා කඹේම පාගගෙන යන්නෙයි කියලා. ඉතින් හිටපු ගමන් කය විසි වෙනවා වම් අත පැත්තට. හිටපු ගමන් කය විසි වෙනවා දකුණු අත පැත්තට. මොකද, අර කඹේ වපසරිය අපිට මදි. ඉතින් එතකොට එහාට විසි වෙනවා, මෙහාට විසි වෙනවා වගේ වර්තමානයේ හිත පවත්වන්න හදනකොට අතීතය විෂයෙහි හිත විසිරී යෑම සිද්ධ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද, අපි සැරිසරලා තියෙන්නේ වර්තමානයේම නොවන නිසා. ඒ වගේම අනාගතය විෂයෙහි හිත විසිරී යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ විසිරී යන වෙලාවෙදි අනෙකුත් නීවරණ නෙවෙයි මේ දුවන්නේ, දැන් මේ වැඩ කරන්නේ අතීතයේ හිත විසිරී යෑමක්, මේ තියෙන්නේ අනාගතේ පිළිබඳ හිත කම්පන භාවයක් කියලා දන්නවා නම්, ඒකට තමයි අපි කියන්නේ උද්ධව්ව කුක්කුච්ච නීවරණය දන්නවයි කියලා.

ඉතින් අපි පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා බලමු හිතට අධිෂ්ඨානයක්, චිත්ත ශක්තියක්, එහෙම නැත්නම් අරමුණක් හඳුන්වලා දීලා පුළුවන් තරම් මේ වර්තමාන මොහොතේ හිත පවත්වන්න කියලා. අපි බලනවා පවතින වෙලාවේ නම් හොඳයි, නමුත් යන්නේ නැති

වෙලාවක කොච්චරක් නම් අපේ හිත අතීතය පිළිබඳව තැවීමකට හෝ අනාගතය පිළිබඳව තිගැස්මකට පත් වෙනවද? කියලා. ඒක නැති කරන්න නෙවෙයි මේ අපි උත්සාහ කරන්නේ. හිත පිට යෑමේ යම් ප්‍රවණතාවක් තියෙනවා අතීත අනාගත විෂයෙහි, අන්න ඒ ප්‍රවණතාව වෙනුවෙන් අද අපි වාඩි වෙලා මේ සතිය පිහිටුවීමේ ගත කරන්න, අභ්‍යාස කරන්න, පෙරහුරුවක් ගන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ නිසා අපි ඔක්කෝම කයෙන් එන කරදර නැති වෙන විදිහට වාඩි වෙමු. ඇහෙන්න එන කරදර නැති කරගන්න අපි ඇස් දෙක වහගනිමු. වහගෙන අපි අධිෂ්ඨාන කරගනිමු මේ ඉඳගෙන ඉන්න වෙලාව නිසා එක්කො අපේ හිත හුස්ම පොදේ, එහෙම නැත්නම් මේ කයේ ප්‍රසාරණය සංකෝචනය - පිම්බීම හැකිලීම, නැත්නම් වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වේ, පෘථිවියේ, පඨවියේ, ආසනයේ ස්පර්ශ වෙන තැන හෝ පවත්වන ගමන් කොච්චරක් නම් අපේ හිත අතීතය සහ අනාගතය කියන මේ කාලමානය දිගේ වර්තමානය ඉක්මවලා ගත කරනවාද? කියලා දැනගන්නාසුලුව, ඒකට ගැටෙන්නෙ නැතුව සතියෙන් ගත කිරීමට අපි උත්සාහ කරමු. අපි ඊට පස්සේ යමු දවසේ දේශනාව සඳහා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති...)

අපි කාය සාක්ෂි වශයෙන් ලබපු මේ අත්දැකීමත් සහිතව මේ උද්ධව්ව කුක්කුච්ච කියන කාරණය සම්බන්ධයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ, ඒ වගේම පසුකාලීන ආචාර්යයන් වහන්සේලා ප්‍රාචාර්යයන් වහන්සේලා ආදී වශයෙන් පැමිණිවිච්ච, අපි අතට පත් වෙලා තියෙන ධර්ම කොට්ඨාශ සාකච්ඡාව සඳහා, දේශනාව සඳහා ඉදිරිපත් කරන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. උද්ධව්ව කුක්කුච්ච සම්බන්ධව සර්වඥයන් වහන්සේ මෙතෙක් කතා කරපු නිවරණ වගේම සඳහන් කරලා තියෙනවා, දැන් මගේ ළඟ මේ උද්ධව්ව කුක්කුච්චය දෙක තියෙනවයි කියලා දැනගන්න එක, එහෙම නැත්නම් උද්ධව්ව කුක්කුච්ච නැහැයි කියලා දැනගන්න එක අවශ්‍යයි කියලා. පෘථග්ඡන කෙනෙකුගේ උද්ධව්ව කුක්කුච්චය නැහැයි කියලා

දැනගන්නේ, හිතේ කාමච්ඡන්දය තියෙනවා නම් ඉතින් උද්ධව්ව කුක්කුච්චය නෑ. කාමච්ඡන්දය වර්තමානයේ නේ තියෙන්නේ. නමුත් මෝහය කොච්චරක්ද කියනවා නම්, වර්තමානයේ කාමච්ඡන්දය තියෙනවා, දැන් මේ වෙලාවේ උද්ධව්ව කුක්කුච්චය නැහැයි කියලා චින්තාමය වශයෙන්, අනුමාන ඥාන වශයෙන් ශූර ලෙස බලන කෙනාට ජේනවා. බැලුවේ නැත්නම් ජේන්නේ නෑ. මොකද, කාමච්ඡන්දය ඒ තරම් තනු තනුහිනැදීනී - එතන එතන අහිරමණය කරන නිසා මේ වෙලාවේ මගේ හිත අතීත අනාගතේ නෙවෙයි කියලා අපිට තේරෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා අපි කාමච්ඡන්දය ආවයි කියලා එක පැත්තකින් තැවෙනවා. ඒ වෙලාවේ උද්ධව්ව කුක්කුච්චය නැහැයි කියලා සතුටු වෙන්න දන්නෙත් නෑ. මොකද, බණ අහලා නෑ. කමටහන් සුද්ධ වෙලා නෑ. එහෙම නැත්නම් තීක්ෂණ ඥානය නෑ.

ඒ නිසා අපි මේ බණ ඇහුවට පස්සේ අපිට පුළුවන් 'කාමච්ඡන්දය තියෙනවා තමයි. නමුත් කාමච්ඡන්දය එතකොට එයා ව්‍යාපාදය තළාගෙන තමයි එන්නේ. ටීනමිද්ධයට නැගිටින්න දෙන්නේ නෑ. උද්ධව්ව කුච්චයට දෙන්නෙත් නෑ, මේ වර්තමානේ තියෙන රාගය'. ආන්න ඒ ටීක දන්නවා නම් කාමච්ඡන්දය ආවයි කියලා සතුටට කාරණාවකුත් තියෙනවා. ජීවිතයේ සිදු වෙන ඕනෑම කායික මානසික සංසිද්ධියක, ශූරයාට නිසි චින්තනයක් ඇති කෙනාට සතුටු වෙන්න කාරණාවක් තියෙනවා. ඒ නිසා ඇත්තේ නම් ඇත්තේය දැනගනී. නැත්තේ නම් නැත්තේය දැනගනී. ඒක සතිය පිළිබඳ හරි තීව්‍ර ප්‍රකාශයක්.

ඒ වගේම තමයි යථා ව අනුසන්ධාන උද්ධව්වකුක්කුච්චය උප්පාදේ හොති තඤ්ච පජානාති නැති උද්ධව්ව කුක්කුච්චයක් හටගන්න හැටි. එතකොට ඒක උද්ධව්ව කුක්කුච්ච කියන අංග ලක්ෂණ පෙන්නන්නේ නෑ. හටගෙන මෝරව්ව උද්ධව්ව කුක්කුච්චයේ තමයි ඔය අතීතය අනාගතය ඇසුරු කරන ගතිය, කෙලෙස් බර ගතිය තියෙන්නේ. නමුත් හටගන්නකොට ඒක නෑ. ඒ නිසා ඒක දැකගන්න නම් උද්ධව්ව කුක්කුච්චයට වෛර කරලා බෑ.

එනවා වගේ විතරක් නෙවෙයි, එන්න ඉස්සෙල්ලම ගිහිල්ලා අපි සුදනම් ශරීරෙන් ඉන්න ඕනෑ. එතකොට පුළුවන් වෙයි උද්ධව්ව කුක්කුච්චය ඔරි පපා කොමල පපා වේදිකාවට ඉදිරියට එන හැටි දකගන්න. මෙව්වා ඇත්තටම ඥාන. මෙව්වා ඇත්තටම කුසලතා. ඒ වගේම ඇති උද්ධව්ව කුක්කුච්චයක් ගෙවිලා යනකොට වෙන නිවරණයක් එනවා වෙනන පුළුවන්, නමුත් මේ හිටපු නළුවාගේ හිටපු නිලියගේ රංගනයේ අවසානයයි මේ වෙන්නේ කියලා දකගන්නවා කියන එක රැවුළු ගිනිගත්ත වෙලාවේ සුරැට්ටුවක් පත්තු කරන්න හදනවා වගේ. නමුත් ඒ වගේ ශූරතා නැතුව මේක කෙළවරක් දකින්න බෑ. ඒ නිසා හටගැනීම බලන්න - ඒකට සමුදය කියල කියනවා. ඊට පස්සෙ ඒක ගෙවෙනවා බලන්න - ඒකට වය, වැය වීම කියල කියනවා. එහෙම බලබලා ඉන්නකොට දවසක පෙනෙවි මේක ගියා ගියාමයි ආයේ එන්නෙ නෑ කියලා. එදට තමයි අපි කියන්නේ මාර්ග ඥානයකින් මේක සමුච්ඡේද වශයෙන්ම කපලා දමමයි කියලා. ඒකත් දූන දූන වෙනන ඕනෑ. එහෙම නැතුව උගුරට හොරා බෙහෙත් බීමක් විපස්සනාවේ නෑ.

ඒ නිසා මේක තියෙන වෙලාවේදී තියෙනවා, නැති වෙලාවේදී නැති වෙනවා කියල දැනගන්න බැරි අපි උද්ධව්ව කුක්කුච්චයට එන්න ඉස්සෙල්ලම ඉවර කරනවා. එතකොට අපිට ඒක හදරන්න බෑ. යමක් හදරන්න නම් ඒක පිළිබඳව, ඒ විෂය කාරණාව පිළිබඳව සාදර භාවයක් තියෙන්නෙ ඕනෑ. ඒකෙ නිර්වචනය දැනගන්න ඕනෑ, අල ගිය මුල ගිය තැන් දැනගන්න ඕනෑ. දැනගත්තොත් විතරයි ඒක නැති කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. අපේ සාමාන්‍ය ව්‍යවහාර භාෂාවේ තියෙනවා ඕනෑම කෙනෙක් විනාශ කරන්න ඕනෑ නම් එයාත් එක්ක යාළු වෙන්න ඕනෑයි කියලා. යාළු වුණාට පස්සෙ ලේසියි. අල ගිය මුල ගිය තැන් අල්ලන්න ලේසියි. ඉතින් මේ නිවරණත් එක්ක අපි යම් ප්‍රමාණයටක ඒ වගේ විෂයාන්තර වශයෙන් දැනගැනීමේ කැමැත්තක් තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නන විදිහට උද්ධව්ව සහ කුක්කුච්ච කියන දෙකේ ඇති වෙන හැටි, නැති වෙන හැටි, අල ගිය මුල ගිය තැන් දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

මේක සම්බන්ධව පසුකාලීන ආචාර්යවරු මීට වැඩිය මෙවලම්, උපකරණ පාවිච්චි කරල තිබ්ලා තියෙනවා. ඒකෙදි යම් වෙලාවක අපේ හිත ධ්‍යානයකට යන්න හදන වෙලාවේ, නැත්නම් ධ්‍යානයකට ආසන්නයේ තියෙන උපචාර සමාධියකට යන්න හදන වෙලාවේදී ඒ කෙනාට තේරෙනවා - තේරෙන කරුණුවලින් දෙකක් සඳහන් කරලා පෙන්නන්න පුළුවන් උද්ධව්ව කුක්කුව්වය ඉස්මතු කරල පෙන්නන්න. අතීතානුධාවනං. චිත්තං. විකේපානුපතිතං. සමාධිසු පරිපජ්‍යො කියලා - මේක ඇත්තටම සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කියපු එකක් වශයෙන් තමයි මේ වෙනකොට පිළිගන්නේ - යම් වෙලාවක අපේ හිත අතීතය විෂයෙහි විසිරී ගියොත්, කාටත් සිද්ධ වෙන්නෙ පශ්චාත්තාපයක්. අපේ අතීතය පිළිබඳව කිසිම කෙනෙකුට සුවඳ මතකයක් නෑ. විශේෂයෙන්ම නිර්වාණගාමී කෙනෙකුට. ඒ නිසා අතීතය විෂයෙහි හිත විසිරී ගියා නම් පශ්චාත්තාපයක්. අනාගතපටිකඛිනං. චිත්තං. විකම්පිතං. ඕන කෙනෙක් අනාගත සැලසුමක් හැඳුවොත් හිත කම්පනයට පත් වෙනවා, උද්වේගකර වෙනවා මම ඊගාව සැරේ මෙහෙම කරනවා මෙහෙම කරනවා මෙහෙම කරනවයි කියලා.

මේ තමයි අපේ හිත කාලමානය දිගේ අතීතේට අනාගතේට දුවන හැටි. ඒක මානයක් තමයි හිත දුවන මේ කාලය අතීත, අනාගත, වර්තමාන වශයෙන්. මේක කවමදකවත් ස්වභාවයෙන් වර්තමානයේ හිටින්නෙ නෑ. හිතේ ස්වභාවය අතීත අනාගත දෙකේ මන්මත් වෙලා ගත කරන එක. ඒ වෙනුවට වර්තමානය හඳුන්වාදෙන්න තරම් එකම ශාස්තෘන් වහන්සේ නමයි ලෝකෙ හිටියේ මේකට උත්තරේ තියෙන්නෙ වර්තමානයේ කියලා. ඒ තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරපු ධර්මය යම් තාක් අපේ මේ හෙළ දීපයේ බැබළුණාද, ඒ තාක් කල් අපි ලෝකයේම පළවෙති රට වෙලා මේක ආචාර්ය වූ, ස්වෛරී වූ, පුදුමාකාර රජයක් වශයෙන් ගත කරලා තියෙනවා. ඒ අනුරාධපුර යුගය තමයි අපි ස්වර්ණමය යුගය වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ. ඊට පස්සේ මානවයගේ දෝෂයක් නිසාදෝ, භූගෝලීය දෝෂයක් නිසාදෝ, පෙර පරසතුරන්ගේ ආක්‍රමණ නිසාදෝ, එහෙම නැත්නම්

දුර්භික්ෂ ව්‍යසන නිසාදෝ මානවයට, නැත්නම් එකල හිටපු බෞද්ධයන්ට මේක පවත්වගන්න බැරි වුණා. අන්තිමට සතිය ගිලිහුණා. වර්තමානය නැති වුණා. අපි ගත කරල තියෙන්නේ අතීතයේ අනාගතයේ පමණයි.

ඒ නිසා මම ඉපදිවිච යුගය වෙනකොට මේක කවදක්වත් ආයෙ ගන්නත් බෑ, එහෙම කරන දේ බුදු දහම කියලා කියල දෙන්න කෙනෙක් හිටියෙන් නෑ. ඉතාමත්ම දුර්භික්ෂ කාලෙක තමයි හිටියේ. ඒක සම්බන්ධයෙන් අපේ ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ මේක පුබුදුවලා ගන්න වෙලාවෙදි ගල්දූවේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියල තියෙනවා, අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබවහන්සේගේ අතින් මේක පොඩ්ඩක් ලියන්න මේ වැලිතලාවට යට වෙච්චි කාලය, වැලිතලාවට යට වෙච්චි මේ දේ ඔබවහන්සේ කොහොමද මතු කරගත්තේ කියලා. ඊට පස්සේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ 'විදර්ශනා පරපුර' කියලා සුවිශේෂී පොතක් ලියල දීලා තියෙනවා සම්පූර්ණයෙන්ම ලංකාවෙන් ගිලිහිලා ගිය මේ සතිය, නැත්නම් අතීතය අනාගතය රමණය කරනවා වෙනුවට වර්තමානයේ හිත පැවත්වීම කොහොමද ඇති කළේ? ඉතින් ඒකට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කොච්චර පාරමිතා පුරාගෙන එන්න ඇද්ද කියල පේනවා. ඒ තරම්ම ලංකාවෙ කිසිම තැනක මේක තිබිලා නෑ. ඒකෙ තියෙන වටිනාකම තමයි ඒක හොයාගත්ත මේ ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ කැලේක හිටපු හාමුදුරු නමක් එළියට අරගෙන මේ යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව ඇති කරලා ස්වාමීන් වහන්සේ ඉස්සර කරගෙන යන්න තරම් නිහතමානී ගතියක්, පරිපාලනයක් තිබුණා ගල්දූවේ අපේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේට. මේ දෙනම එකතු වුණාට පස්සේ මේ ඇති කරපු වෙනස පිළිබඳව Forest Monk of Sri Lanka කියන පොතේ Carrithers කියන දූතටත් ඔක්ස්ෆර්ඩ් විශ්ව විද්‍යාලයේ ඉන්න මහාචාර්යවරයා ලියනවා මුන්වහන්සේලා දෙනම එකතු කරගෙන මේ හික්ෂුන් වහන්සේලා හදන්න ගත්ත ප්‍රයත්නය බොහෝම දුර දිග යන ගමනක් කියලා. මේ ගමනෙදි - මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ කවදක්වත් ඉදිරියට එන කෙනෙක් නෙවෙයි - නමුත් උන්වහන්සේ තමයි මේකෙ නියම ප්‍රධාන චරිතය.

මේක ඔපමට්ටම් කරලා ගත්තේ ජනවංශ අපේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ. නමුත් වැඩ ටික ඔක්කොම තිබුණේ මේක හරහා. කොහේද වැඩේ තියෙන්නේ? සතියේ. සතියෙන් කරන්නේ උද්ධව්ව කුක්කුච්ච කියන අතීතයේ රමණය හෝ අනාගතයේ තිගැස්ම වෙනුවට වර්තමානයේ හිත පැවැත්වීම.

ඉතින් කියන්න තියෙන්නේ අපි පහු කරගෙන ආව නේ මේ වෙනකොටත් නිදිමතකම - ථීනමිද්ධිය. වර්තමානයේ හිත පවත්වන එක සිද්ධි බහුල නෑ. උද්වේගකර නෑ. ඒ නිසා වර්තමානයට හිත එනකොට හිත නිකන් හේබාන ගතියක්, කම්මැලි වෙන ගතියක්, නිදිමත ගතියක් ඇති වෙනවා. මේ නිදිමත ගතිය තමයි අපිට විඳගන්න බැරි. විශේෂයෙන්ම භාවනා ලෝකයේ ඉන්න අයට ඒක හසුරුවගන්න තේරෙන්නේ නෑ. ඒගොල්ලෝ නිදිමත ගතිය භාවනාව කැඩීමක් විදිහට, සතිය කැඩීමක් විදිහට දලා අතහරිනවා. ඉතින් ඒගොල්ලන්ට කවදක්වත් හම්බ වෙන්නේ නෑ ඒ නිදිමත ගතිය භාවනාව නිසාම එන එකක්මයි, ඒක නිදිමත නෙවෙයි කියල දැනගන්න. මේක ඇත්තටම කියනවා නම් හිත සැඟවීගන්න හදනවා, මමයා නැති වෙන්න හදනවා, කෙලෙස් කැපෙන්න හදනවා. මේ වෙලාවෙදි අපි ඉදිරියට යන්න ඕනෑ කියල ගියොත්, අපිට පේනවා දෙපාවේල්ලක ඇවිදින පිරිසක් වාගේ ඒ පැත්තෙන් වැටක් තියෙනවා, මේ පැත්තෙන් වැටක් තියෙනවා, මැදින් යන්න ඕනෑ කියලා. ඒ පැත්තේ වැට අතීතය. මේ පැත්තේ වැට අනාගතය. මේ දෙක මැදින් - දෙපාවේල්ලක් මැදින්, නැත්නම් දෙවැටක් මැදින් මීහරක් රැනක් දක්කන්නා වගේ මේ ගමනේ ඉදිරියට යෑම තමයි අපි සාමූහිකව හෝ පුද්ගලිකව කරන්නේ.

අන්න එහෙම කරනකොට වෙලාවක තේරෙනවා අපිට උද්ධව්ව කුක්කුච්චය කොච්චර නෑදෑකමක් ඇති කරල තියෙනවද කියනවා නම්, වර්තමානයේ හිත පැවැත්වීම අහඹුවක්, අහම්බයක්, වැරදීමක් කියල හිතෙන තරමට එනවා. නමුත් නිවන් දෑකපු දවසට තේරෙන්නේ අපේ වර්තමානයේ හිත පැවැත්වීම තමයි අපේ ස්වභාවය. අපි අවුරුදු හයක් වෙනකන් ගත කරපු ළමා ජීවිතයේ

100% ක්ම ඉඳල තියෙන්නෙ වර්තමාන මොහොතේ. හය හතර තේරෙන්න පටන්ගත්තට පස්සේ අරකටයි, මේකටයි, අතීතෙටයි, අනාගතෙටයි හිත එහාට මෙහාට යන්න පටන්ගත්තට පස්සේ අපිට ළමා කාලය අහිමියි. එහෙම නැත්නම් ‘අප්පෝ කවදක්වත් මේ උද්ධව්ව කුක්කුච්චය නැති කරන්න බෑ. වර්තමානයේ ඉන්න බෑ’ කියන තරමට අර අවුරුදු හයේ සිට ඇති කරපු කෙලෙස් කන්ද නිසා අපිට අපේ තියෙන ප්‍රභාස්වර හිත, ළදරු මනස, ආධුනික මනස නැති වෙලා. ඒ නිසා උද්ධව්ව කුක්කුච්චය අයින් වෙලා වර්තමානෙට හිත එනකොට ඒ පුද්ගලයා කොහොමටත් තිරිහන් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ළමා මනසක් ඇති වෙනවා. එයාට සාහිත්‍යයක් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ ලෝකේ සුන්දර වස්තුවක් බව තේරෙනවා. කතා කරන භාෂාව ප්‍රසන්න වෙන්න පටන්ගන්නවා. ප්‍රියමනාප වෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේ අතීත අනාගත දෙක තමයි ලෞකික ඥාන කියල කියන්නේ. අපේ ජීවිතයේ සුන්දරම වයස අවුරුදු හයේ ඉඳලා සමහර විට තිස්ගාණක් යනකල් මෙව්වා ඉගෙනගන්න අපේ ජීවිතයේ අපි ඉස්කෝලේ යනවයි කියල එකක් කරනවා. ඒක ඉවර වුණාට පස්සේ ඒකට දඬුවමක් වගයෙන් රස්සාවක් අරන් දෙනවා. රස්සාවෙන් පස්සේ අවුරුදු 55 - 60 වෙනකල් කඹුරනවා. ඊට පස්සේ මාරාන්තික ලෙඩක් ඇතුළු විශ්‍රාම යනවා. අර හම්බ කරපු සල්ලි ටික සේරම ඉවරයි. බොහොම දුක්බිතව මරණාසන්නයට පත් වෙනවා. මේකට තමයි ශිෂ්ටාචාරය කියල කියන්නේ. නමුත් කොච්චරක් අපි ඒ අවුරුදු ගාන ඇතුළත මේ වර්තමාන මොහොත පන්ගන්නවද කියනවා නම්, භාවනා කරන්න වෙලාවක් නෑ. භාවනා කරලා හරිගියත් වැරදුණයි කියල හිතනවා. එහෙම නැත්නම් වර්තමානයේ හිත පැවැත්වීම, නැත්නම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න හිත ලෙඩක් කියල තේරුම් අරගන්නවා. ඉතින් ඒකට තමයි මේ බණ කියල ජාතියක් තියෙන්නේ. ඒ බණේ කියල දෙනවා, නෑ නෑ ඔය අතීතය අනාගතය කියල කියන්නෙ පිළිකාවක්. ඒක ලෙඩක්. ඒ වෙනුවට වර්තමානයේ හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම් කාට හරි, ඒ කෙනාට ලැබෙන ප්‍රතිලාභය තමයි ඒ කෙනාට තරුණ මනසක්,

එහෙම නැත්නම් හැම වෙලාවෙම අලුත් වෙන නිසා ඕනෑ දේකට හැඩගහගන්න පුළුවන් මනසක් ඇති වෙනවා.

මේ උද්ධව්ව කුක්කුච්චයට විරුද්ධව පෙනී හිටින, නැත්නම් උද්ධව්ව කුක්කුච්චය තළා ඔබන ධ්‍යාන අංගයක් වශයෙන් පෙන්නන්නේ විතක්ක චෛතසිකය. අපි මේකට මෙතෙහි කිරීම කියලා කියනවා. ඒ මෙතෙහි කිරීමෙන් කරන්නෙ මොකක්ද? අතීතෙට හිත ගියොත් අතීතෙට ගියා කියලා මෙතෙහි කරනවා. අනාගතේට ගියොත් අනාගතේට ගියා කියලා මෙතෙහි කරනවා. වර්තමාන වශයෙන් අරමුණ මෙතෙහි කරනවා. ඒ මෙතෙහි කිරීම කරන්න කරන්න කරන්න අපිට තේරෙනවා භාවනාවට වාඩි වෙච්ච වෙලාවෙ පවා ප්‍රතිශතයක් වශයෙන් කොච්චරක් අපි ඉන්නෙ අතීත අනාගතේද කියලා. කිසිම කෙනෙකුට භාවනා ලෝකයේ ඒක සතුටුදායක මට්ටමක නෑ. හැම කෙනෙක්ම හිතන තරම් බලාපොරොත්තු ඉෂ්ට වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මහා සී සයාඨෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ මෙතෙහි කිරීමේ ක්‍රමය ඔය බුරුමෙ ඇති වෙච්ච ඒ ආධ්‍යාත්මික විප්ලවයේ ප්‍රධාන කාරණාව වශයෙන් කියන්න පුළුවන්. මෙතෙහි කරලා බලන්න අපි කොච්චරක් ඉන්නෙ අතීතෙද කියලා, අනාගතේද කියලා, කොච්චරක් ඉන්නෙ වර්තමාන අරමුණේද කියලා. නමුත් මේකෙ තියෙන ටේබල්ටොප් කාරණාව තමයි වැඩි වැඩියෙන් මෙතෙහි කරන්න මෙතෙහි කරන්න, හිත වර්තමානයේ හිටිනවා. ආන්න ඒ හිත වර්තමානේ හිටින ගතිය වැඩෙන්නේ ඉතාමත්ම හෙමිහිට. අන්න ඒ කාලය තමයි යෝගාවචරයට හිත හදගෙන 'මේක තමයි ශාසනය කියන්නේ. මේක තමයි මගේ පරිණාමය කියන්නේ. මේක තමයි හිත කෙලෙස් මාර්ගයෙන් ඉවතට යන්න හදනවා කියන්නේ' ඒ නිසා ඉක්මන් වෙන්න එපා. මේක හෙමිහිට කරන්න කියලා. ඉතින් ඒ හෙමිහිට කරනකොට මේ විතක්ක චෛතසිකය තේරුම් අරගෙන අවශ්‍ය වෙලාවට මෙතෙහි කරගන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම්, සමහර විටක සතියයි විතක්කයයි කියන දෙන්නා ඉතාමත්ම සමීපව වැඩ කරනවා.

හුඟාක් වෙලාවට මහා සී ක්‍රමය - මෙතෙහි කිරීමේ භාවනා ක්‍රමය - අපි ලංකාවේ කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේත් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේන් කරල තියෙනවා. මොන කරදරයක් ආවත් ඒක මෙතෙහි කිරීම හරහා හිත නැවත අරමුණට පැමිණීමක් තියෙනවා. ඒක හරියට, ඕනෑම ලෙඩක් තියෙන කෙනෙකුට මට මේ ලෙඩේ තියෙනවා කියලා දැනගත්ත ගමන් තමන්ගෙ ශරීරය ඒක සුව කිරීමට පටන්ගන්නවා. ලෙඩේ හංගන්න හරි බය වුණොත් හරි විතරයි පිටින් බෙහෙත් අවශ්‍ය කරන්නේ. එහෙම නැත්නම් මට මේ ලෙඩේ තියෙනවා නම් මේ ශරීරයේම තියෙනවා ඒකට අවශ්‍ය රසායනාගාරය. ඒ වගේම තමයි උද්ධව්වය නම් උද්ධව්වය, කුක්කුච්චය නම් කුක්කුච්චය වශයෙන් මේ දෙක අඳුරාගන්න පුළුවන් වෙනකොට නැඹුරුවක් තියෙනවා, නැමියාවක් තියෙනවා හිත වැඩිවැඩියෙන් වර්තමානයේ ගත කරන්න. මෙන්න මේකට අනුග්‍රහ කරන්න දන්නෙ නැතිකම තමයි යෝගාවචරයාගේ තියෙන නොදැනුවත්කම කියන්නේ. අවිද්‍යාව කියලා කියන්නේ. එයාට ඒක පේන්නෙ කම්මැලිකමක් විදිහට. එයාට පේන්නෙ සිද්ධි බහුල නැති එකක් විදිහට, නිරසකමක් විදිහට, නැත්නම් ඊනමිද්ධයේ යාච්චෙක් විදිහට. ඒ නිසා අතීතයේ අනාගතයේ හැසිරීමට හිත හරි ආසයි. ඒක තමයි මාරයාගේ තියෙන උපක්‍රමය.

ඉතින් ඒ නිසා අපි භාවනා කරන්නන් වශයෙන් කටයුතු කරනකොට දැනගන්න ඕනෑ උද්ධව්ව කුක්කුච්චයේ තියෙන මේ රමණයත්, වර්තමානයේ හිත පවත්වනකොට තියෙන හේබාලා ගිය ගතියත් කියන දෙක තේරුම්ගන්නේ විපස්සනාවේදී විතරයි කියලා. සමථ භාවනාවේදී මේක තේරුම්ගන්න ගතියක් නෑ. ඊට පස්සේ විතක්කයක් ඇතුළු උද්ධව්ව කුක්කුච්චය විනාශ කරන හැටිත් විතක්කයක් නැතුළු අනායාසයෙන් උද්ධව්ව කුක්කුච්චය නැති කරන හැටිත් කියන දෙක විපස්සනා භාවනාවේ දියුණුව වශයෙන් පෙන්නනවා. මෙතෙහි කිරීම කරන්නෙ නැතුළු පවා අපිට උද්ධව්ව කුක්කුච්චයෙන් පිටත් වෙච්ච හිතක්, මැත් වෙච්ච හිතක් දැකගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. ආන්න එහෙම ලැබුණට පස්සේ යෝගාවචරයට පේනවා අර ඉස්සර තරම්ම තටමන්න ඕනෑ නෑ.

භාවනා පාරට හරියාගෙන එනකොට එනකොට මෙතෙහි කිරීමකුත් නැතුව අරමුණේ හිත වැඩි වෙන ගතියක්, සිද්ධි වෙන ගතියක් තියෙනවයි කියලා. ඒක හරියට කුඹුරක් පළවෙති සැරේ භාලා ඒකෙ වළගොඩැලි සමතලා වුණාට පස්සේ දෙහිය භානකොට අවිචරම ලොකු ශක්තියක් අවශ්‍ය කරන්නෙ නෑ. තුන්වෙනි සැරේ ඒක ගානකොට එව්වරවත් ඕනෑ කරන්නෙ නෑ. පළවෙනියෙන්ම තියෙන අර බිංනැගුම හරි අමාරුයි. අපේ ගිහි භාවනාව ගැන බලනකොට කියන්න තියෙන්නේ ඒගොල්ලො බිංනැගුම භානවා, ආයේ කුඹුර පුරන් වෙන්න අරිනවා. අනිත් දවසේ ආයේ බිංනැගුම භානවා, ආයි පුරන් වෙන්න අරිනවා. දෙහිය භාලා බීජ ටිකක් දන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා හරි වෙහෙසයි.

ඒ නිසා අතීත අනාගත දෙකෙහි හිත හැසිරෙන ගතිය එක්ක බලනකොට පුංචි කාලේ අපිට ඒක නැතිකමත්, කාලයත් එක්ක යමක් කමක් හම්බ වෙන්න හම්බ වෙන්න අපි ඒකෙන් යටපත් වෙන හැටිත් බලනකොට අපි මේ හරියනවයි කියන්නේ වරදිනවයි කියලා වගේ ජේනවා. වරදිනවා කියන්නේ හරියනවයි කියන එක ජේනවා. ඉතින් ඒකත් එක්ක අපි බැලුවොත් මේ පැවිදි ජීවිතය, ඒ වගේ අතීත අනාගත පිළිබඳව හිතන්න වෙන කරුණු පුළුවන් තරම් මන්දෝත්සාහී කරලා තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ. හැකි තාක් දුරට වර්තමානයේ හිත පවත්වන්න. නමුත් මේ සංකල්පයත් එක්ක බලනකොට සිංහල බුද්ධාගම කොතනද තියෙන්නේ? අපි සිංහල බුද්ධාගම රකින්න හදනවා අනාගතේ. නැත්නම් සිංහල බුද්ධාගමට නේ මේක වුණේ කියලා පශ්චාත්තාප වෙන්න හදනවා අතීත කාල වශයෙන්. ආන්න ඕකට ගියාට පස්සේ බුද්ධාගමයි බුද්ධ ධර්මයයි දෙක අතරේ ලොකු වෙනසක් එන්න පටන් අරගන්නවා. ඉතින් ඒක නිසා මේ උද්ධව්ව කුක්කුච්චයට අපි ඉන්ධන දවන ප්‍රදේශයත් එව්වර ඉන්ධන දවීමක් නොකර වර්තමානයේ හිත පවත්වන්න පුළුවන් ගතියත් යම් වෙලාවක තේරුම්ගත්තොත් අපිට ජේනවා ඒකට සෑහෙන ආයාසයක් කරලා මුල සිට ආයෝජනයක් කෙරුවොත් විතරයි අපිට උද්ධව්ව කුක්කුච්චයෙන් අඩු වර්තමානයට හිත තියාගන්න පුළුවන් තැනකට ගන්න පුළුවන්

වෙන්වේ. ඉතින් ඒක ගන්නකොට අපි භාවනා මධ්‍යස්ථානයක ඉන්න ඕනෑ, සිල් අරන් තියෙන්න ඕනෑ, කමටහන් අරගෙන තියෙන්න ඕනෑ, සුදු ඇඳගත්ත කට්ටිය වටේ ඉන්න ඕනෑ. ගොඩාක් පේ වීම්, එහෙම නැත්නම් හිත අලුත් කිරීම් කරන්න ඕනෑ.

නමුත් මේක තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න ගෙන්දගම් පොළවෙ හිටියත්, කොඩි ගහ යට හිටියත් උද්ධව්ව කුක්කුච්චයට හිත නොයා පවත්වන්න පුළුවන් ගතිය වැටහිව්ව දවසේ අපිට තේරෙනවා උද්ධව්ව කුක්කුච්චයෙන් නිකුත් වීමේ කටයුත්ත පටන්ගන්න මර ඇදේ කරන්න බෑ, වයසට ගියාට පස්සෙ කරන්න බෑ, ලෙඩ වුණාට පස්සෙ කරන්න බෑ කියලා. පුළුවන් තරම් ජීවිතේ ප්‍රථම යාමයේ කළ කෙස් තිබියදී මේ ටික කරගෙන හිටියොත් මර ඇදේදී අනිවාර්යයෙන්ම මේක උදව් කරනවා. ලෙඩ වෙච්චි වෙලාවෙදී අනිවාර්යයෙන්ම මේක උදව් කරනවා. වයසට යන්න යන්න අනිවාර්යයෙන්ම මේක උදව් කරනවා. නමුත් අද අපේ තියෙන ජීවන රටාවෙ හැටියට අපිට මේක ගැන හිතලා අත්පි වරියාවක්, අත්පි කුසලයක්, තමන් කෙරෙහි අනුකම්පාවක් කරගන්න වෙලාවක් නෑ. අපි හිතනවා උද්ධව්ව කුක්කුච්චය නැති කරන්න පුළුවන් ටිකක් වයසට ගියාට පස්සේ. පන්සල් ගිහිල්ලා එදාට කරගැස්සූ කියලා. දැන් පුළුපුළුවන් හරිය හම්බ කරන්න හදනවා. ඉතින් මොකක්ද වෙන්වේ? වයසට යනකොට තමන් එන්න එන්න එන්න ඒකට නුසුදුසුසේක් බවට පත් වෙනවා.

මම කියන්නෙ නෑ වයසට ගිහිල්ලා කරන්න බෑ කියලා. ඒ මොකද? මාලුච්ඡාපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේගේ කතන්දරේ තියෙනවා සංයුත්ත නිකායේ. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ පැවිදි වෙලා තියෙන්නේ හොඳටම වයසට ගිහිල්ලා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ගිහිල්ලා කියනවා 'අවසරයි, ස්වාමීන් වහන්ස, චූපකට්ඨො අසමනො ආනාපි පහිතනො විහරෙය්‍යානති මම පැත්තකට ගිහිල්ලා ඉතාමත්ම අප්‍රමාදීව ඉන්නම්. මට කමටහනක් දෙන්න' කියලා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ හැම කෙනාම මගේ ළඟට ඇවිල්ලා කමටහන්

ඉල්ලනවා. මේ නාකි මනුස්සයෝ මෙහෙම ඉල්ලනවා නම් ඉලන්දිරි කොහොම ඉල්ලයිද කියලා, එකඑක්කෙනාට පුද්ගලිකව දෙන්න දෙයක් නෑ මම කියල තියෙන්නේ කියන එක නොකියා කියනවා. නමුත් ඒ කරලා කියනවා මම ප්‍රශ්නයක් අහනවා උත්තර දෙන්න කියලා. මන්දෝත්සාහී කරලා ආයෙ උනන්දුවක් ඇති කරවනවා. ඊට පස්සෙ අහනවා යෙ තෙ වක්ඛවිඤ්ඤාසා රූපා අදිට්ඨා අදිට්ඨපුබ්බා, න ව පසසසී, න ව තෙ හොති. පසෙසසානති. මාලුඞ්කාපුත්ත මොකද හිතන්නේ යම් කිසි ඇහැට ජේන රූපයක් තියෙනවා. උඹ කවදවත් දැකලත් නෑ. බලලත් නෑ. දෑත් ජේන්නෙත් නෑ. ඉස්සරහට කවද හරි ජේන්නෙත් නෑ. එහෙම නම් එහෙව් රූපෙකින් උඹට කෙලෙස් උපදින්න පුළුවන්ද? කියලා. යම් කිසි ඇහැට ජේන රූපයක් තියෙනවා. ඒ රූපය අතීතයේ බලලත් නෑ. දෑත් බලන්නෙත් නෑ. දෑත් ජේන්නෙත් නෑ. ඉස්සරහට ජේන්නෙත් නෑ. එහෙම රූපෙකින් කෙලෙස් උපදින්න පුළුවන්ද? කියලා. නො හෙනං හනෙන මාලුඞ්කාපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා වෙන්න බෑ ස්වාමීන් වහන්ස කියලා. අපි දැකපු රූප ටික විතරයි, ආසාවෙන් ගෙදර බිත්තියේ ගහගෙන ඉන්න රාමු ටිකෙන් විතරයි කෙලෙස් උපදින්නේ. අපි මනාපයි කියල හදගන්න ඇතුළත අලංකරණ, බාහිර අලංකරණවලින් විතරයි කෙලෙස් උපදින්නේ. දැකපු නැති රූපෙකින් කවදක්වත් කෙලෙස් උපදින්නෙ නෑ. එතකොට සොතවිඤ්ඤාසා සඤ්ඤා, සාතවිඤ්ඤාසා ගජ්ඣා - හය ගැනම කතා කරනවා. හයම කතා කරලා කියනවා අපි මේවා හම්බ කරන්න කොච්චර මහන්සි වෙනවද? ඒ හම්බ කරගත්ත හැම එකකින්ම අපිට වට කරගෙන වද දෙනවා.

ඉතින් මාලුඞ්කාපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් මේ වගේ ප්‍රශ්න ටිකක් ඇහුවට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා, මාලුඞ්කාපුත්ත, ඔය දුටු දේ දුටු මතින් නතර කරන්න. ඕක ගැන අතීතෙට යන්නත් එපා අනාගතෙට යන්නත් එපා. ඇහූ දේ ඇහූ මතින් නතර කරන්න. සුතෙ සුතමනං හවිසසති, මුතෙ මුතමනං හවිසසති, විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමනං හවිසසති ඇත්තටම ඒක තමයි කියනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම කෙටියෙන් ධර්මය

දේශනා කරපු අවස්ථාව. හුඟ වෙලාවට සුත්‍ර පිටකය හදරන අය දන්නේ බාහිය දරුවිරිය කතාවෙ තමයි. නමුත් ඒක එහෙමම සඳහන් වෙනවා මාලුඞ්කාපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේට. ඒ වගේම අනාථපිණ්ඩික සිටුතුමාගේ අවසාන අවස්ථාවෙදි අනාථපිණ්ඩිකෝවාද සුත්‍රයේත් සඳහන් වෙනවා. මේ දැකපු දේ එතනින් එහෙම නතර කරනවා නම් ඕක වමාරා කකා ඉන්නෙ නැතුව, එව්වරයි. දැකපු දේ මොකක් වුණත් කෙලෙස් උපදින්නෙ නෑ ඒකෙන්. ඒ කියන්නේ වර්තමානේ මොකක් බැලුවත් කෙලෙස් උපදින්නේ නෑ. බලපු දේ මතක තියාගෙන ඒක වමාරා කෑමෙන් හෝ අනාගත සැලසුම් හැදිමෙන් තමයි කෙලෙස් උපදින්නේ.

ඒක ලස්සනට මාලුඞ්කාපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා රූපං දිඤ්ඤා සති මුට්ඨා පියනිමිත්තං මනසි කරොතො යම් කිසි දෙයක් දකිනකොට අපි සතියෙන් නෙවෙයි නම් බලන්නේ, ඒ රූපයත් එක්ක ලෝභයත් කැදරකමත් එක්ක තමයි බලන්නේ. ඊට පස්සේ ඒක මතකයේ රඳ පවතිනවා. විශේෂයෙන් වැඩි කෙලෙස් උපදින දේ වැඩියෙන් රඳ පවතිනවා. ඒක වමාරා කකා තමයි රැට නින්ද යන්නෙ නැත්තෙ අපිට. හීනෙන් පේන්නේ ඒක. න සො රජ්ජති රූපෙසු රූපං දිඤ්ඤා පතියුතො ඒ වෙනුවට කවුරු හරි රූප අභිරමණය කරන්නෙ නැති හිතකින්, සුදුනම් මනසකින් රූපය දැක්කා නම් රූපය දකිනකොටම මම මේ ශබ්ද අහනවා නෙවෙයි, භාවනා කරනවා නෙවෙයි, රූප දකිනවා කියන එක දන්නවා නම් ඒකෙන් කෙලෙස් උපදින්නෙ නෑ, අපි කොරෝනා තියෙන තැනකට යනවා නම්, ප්‍රතිශක්ති එක ගහලා තියෙනවා නම්, අපේ හිතේ තියෙනවා නම් අපේ කයේ තියෙනවා නම් ප්‍රතිශක්තිය, අපිට විෂ බීජ ඇතුල් වෙන්න බෑ. ඒවා විෂ බීජ සම්බන්ධ කතා. කෙලෙස්වලටත් එව්වරයි. ඇතුල් වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඔද්දල් හිතකට විතරයි. කොයි වෙලාවෙ ඔද්දල් වෙනවද දන්නෙ නෑ නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේ ප්‍රතිශක්තිය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ ලෙඩේ එන්න ඉස්සෙල්ලා ප්‍රතිශක්තිය ගහගෙන තියෙන්නෙ ඕනෑ. ගහගත්තට පස්සේ ඕනෑම ලෙඩක් තියෙන තැනකට යන්න පුළුවන්. අනික් කට්ටිය බය වෙයි. අනික් කට්ටිය

කැරගහයි අම්මෝ ඔතෙන්නට යන්න එපා, ඔතන මෙහෙම මෙහෙමයි මෙහෙම මෙහෙමයි කියලා. නමුත් අර භාවනා කරපු කෙනා ඒක දන්නවා නම් 'මම යන්නම්. මම දැනගෙන තමයි මේක අතගන්නේ' කියලා, එයාට ඒ තරම් ඒ විෂ බීජය නපුරු වෙන්නෙ නෑ. දරුණු වෙන්නෙ නෑ. මාලුච්ඡාසුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට රූපයක් බලන, ශබ්දයක් අහන, ගඳක් රසක් පහසක් විඳින හැම වෙලාවකම වෙන්න පුළුවන් දේ බුදු බණ ඇහුවට පස්සේ මෙහෙමයි, සතිය පිහිටුවට පස්සේ මෙහෙමයි කියන කතාව කොච්චර සුන්දරද කියනවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් ඒකම බුද්ධ වචනයෙන් දේශනා කරනවා. මොකද, මාලුච්ඡාසුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ විතරක් කිව්වා නම් ඉතින් අපි වුණත් වැඩිය ගණන්ගන්නේ නෑ නේ. දැන් ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනකොට ගණනගන්නවා වගේ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච දෙකේ යන්න දෙන්නෙ නැතුව වර්තමානයේ හිත පැවැත්වීම, එහෙම නැත්නම් අපි මේ කියන සාමාන්‍ය සතිපට්ඨානයේ සරල භාෂාවෙන් කියන වර්තමානයේ හිත පැවැත්වීම මේ සියලුම ලෙඩ රෝගවලට උත්තරේ කියලා එකායනො අයං හික්ඛවො මග්ගො කියලා සතිපට්ඨානයේ මුලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දෙන සහතිකය අද කොච්චර බෞද්ධයෝ අමතක කරලා තියෙනවාද, ඒ තරමට තමයි රට පිරිහිලා තියෙන්නේ. ඒ තරමට තමයි ඒ රටේ රටවැසියා පිරිහිලා තියෙන්නේ.

නමුත් ඒකෙ වටිනා දේ තමයි ඕනෑම උද්ධච්ච කුක්කුච්චයක ඉන්ද්‍රදී නැවත වර්තමානයට එන්න බාධාවක් නෑ දන්නවා නම්. මේක මානවයාට කරන්න පුළුවන් සුවිශේෂී වික්‍රමයක්. ඕනෑම තැනක නන්නත්තාර වෙච්චි හිතක් වර්තමානයට ගේන්න පුළුවන්. ඒකට බුදුභාමුදුරුවෝ සාක්කි, ධර්මය සාක්කි, සංඝයා සාක්කි, ශීලය සාක්කි. ඒක වරක් දෙකක් කරල තියෙන කෙනෙකුට තේරෙනවා හැම තැනම හැම වෙලාවෙම මාරයා ඉන්නවා. නමුත් ආපහු වර්තමානයට ගන්න පුළුවන්කම, නැත්නම් අපිට ළඳරු මනසක් ඇති කරගන්න පුළුවන්කම, අපිට ආධුනික මනසක් ඇති කරගන්න පුළුවන්කම - මෙන්න මේක බෞද්ධයාගෙන් සැහෙන්න ගිලිහිලා.

බෞද්ධයා ඉන්නවා මෙමනි බුදුහාමුදුරුවෝ එනකල් මේ ළදරු මනස ඇති කරගන්න. නැත්නම් ගෙදර ඉන්ද්දදී කරන්න බෑ, මේකට දඹදිව යන්න ඕනෑ, මේකට අටමස්ථානෙ වන්දනා කරන්න ඕනෑ, වටවන්දනාවේ යන්න ඕනෑ කියලා නා නා ප්‍රකාර දේවල් හදගෙන තියෙනවා. ඇත්ත තමයි එහෙම තැනකට ගිහිල්ලා හරි කමක් නෑ මේක තේරුම්ගන්නවා නම් හොඳයි. නමුත් ඒක හදගත්තට පස්සේ උද්ධව්ව කුක්කුච්චයෙන් වැනසිච්ච හිත ඕනෑම වෙලාවක වර්තමානයට ගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ ගත්ත බව මේ ජීවිතයේදීම තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, කාට හරි කියන්න පුළුවන් නම්, ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ 'සතුප්පාද' කියල වචනයක් පාවිච්චි කරනවා. නැති වෙච්ච සතිය, අතීත අනාගතය විෂයෙහි විසිරී ගිය හිත නැවත අරමුණේ පිහිටුවාගන්න පුළුවන් නම් සතුප්පාදය කියල කියනවා. කොච්චර හිත පිට ගියත් නැවත හිත අරමුණට ගන්න පුළුවන්කම, නැත්නම් ඒ ප්‍රභවය, ඒ විභව ශක්තිය මානවයා ඇතුළේ හැමදම පවතිනවා. කිසිම කෙනෙක්ගෙ ඒකෙ අඩුවක් වැඩියක් නෑ. සම සේ පවතිනවා.

මෙන්න මේකට කරන උත්සාහය තමයි අපි විපස්සනා කරනවයි කියල කියන්නේ. මේකට කරන උත්සාහය තමයි අපි සතියේ බලමහිමය කියල කියන්නේ. ඉතින් ඒ සතියේ බලමහිමයට ආපු කෙනාට හැම කෙලේසයක්ම ඒ කෙනාට ධෛර්යයක් වෙනවා 'මම මේකටත් ගහලා බලන්න ඕනෑ' කියලා. අවුරුදු උත්සවවල තියෙන්නේ ඔය කණා මුවටි ගැහිල්ල කියල එකක්. කණාපල්ලන් ගහනවා කියල කියන්නේ. ඒ වගේ වනනවා තියලා. වනනකොට කියන්න පුළුවන් - දැන් අපි හිතමු කණා මුවටි තියෙනවා කියලා 60 ක් 70 ක්. ඒක පොල්ලක් ගත්තම විනාඩි පහෙන් කඩතැහැකි නේ. ඒ නිසා කියනවා වළං කාරයාට සුමානෙක වැඩ පොලුකාරයාට වරුවයි. කොච්චර වළං හදල තිබ්බත් බිඳගෙන බිඳගෙන ගියපුවහම 'අම්බලමේ පිනා පිනා - වළං කදක් ගෙනා ගෙනා - ඒක බිඳපු ගොනා ගොනා - ඒකට මට හිනා හිනා'. ඔය කියන්නේ උද්ධව්ව කුක්කුච්චය කඩලා වර්තමානෙට ගන්න පුළුවන්. උඹ ඕනෑ තරම් වළං හදපන්. මම අනිනවා. මේකයි සජීවී බුද්ධ ශාසනය කියන්නේ.

මෙකසි අපි කරන්න ඕනෑ. ඒකට අපි දෙන්නෙකුට ලැබෙන අභියෝගවල දෙකක් නෑ. එකමයි තියෙන්නේ. අපි ඉතින් අපේ අභියෝගය ලොකු එකක්. ඔයාට වගේ නෙවෙයි අප්පා මට තියෙන ප්‍රශ්න මෙහෙමයි කියකියා කට උල් කර කර කෙලෙස් පැත්තටම නේ ධෙර්යය දෙන්නේ. ප්‍රසන්න මනසකින් ඕක දිහා කතා කරල බලනවා නම් ඕනෑම රස්තියාදු වෙච්චි හිතක්, ඕනෑම නන්නත්තාර වෙච්චි හිතක් සතුප්පාදයේ පිහිටුවාගත්තා නම් ඒකෙන් ලැබෙන ආශ්චර්යවත් අපූර්ව සිද්ධිය තමයි මරණ විත්තක්ෂණය සතියෙන් ගත කරන්න පුළුවන්. අපි එන පුංචි පුංචි අභියෝග හැම එකකදීම වර්තමානයට හිත ගැනීම හරහා අතීත අනාගත දෙක පව කරල දනවා නේ. අන්තිමට මරණ මොහොතෙදි අනාගතේට දුවන දිවිල්ල තමයි ඊගාව පුනරුප්පත්තිය කියන්නේ. නැවත ඉපදීම කියන්නේ. ඒ මොකක්වත් නෑ මැරෙන වෙලාවෙදි වර්තමාන මැරෙනවා. ඒ තරම් බලයක් තියෙනවා මේ සතියේ.

ඒක විශේෂයෙන්ම සර්වඥයන් වහන්සේගේ සෝනානුධන සූත්‍රය කියල වෙනම සූත්‍රයක් තියෙනවා. අන්න ඒ සූත්‍රයේ සඳහන් කරල තියෙනවා මේ ජීවිතයේදී යම් කිසි කෙනෙක් සතිය සුනා ධනා වචසා පරිචිතා මනසානුපෙක්ඛිතා දිට්ඨියා සුප්පට්ඨිඤා කියන මට්ටමට දියුණු කරගන්න පුළුවන් වුණොත් ඒ කෙනාට මරණ මොහොතෙදි කොච්චර දුකට පත් වුණත්, කොච්චර ව්‍යසනයට පත් වුණත් අනිවාර්යයෙන්ම සුගතිගාමී වෙනවයි කියලා අර වඩන ලද සතිය නිසා. ඒ ජීවිතේට ගිහිල්ල බලනවලු යකෝ මෙච්චර මරණ වෙලාවෙදි මට කරදර ආවා. මට කිසිම දෙයක් හසුරුවගන්න බැරි වුණා. කොහොම හරි මම හොඳ තැනකට ආවෙ කොහොමද? කියලා. ආන්න එතකොට දැනටමත් භික්ඛවෙ සතුප්පාදෙ කියලා එයාට තේරෙනවලු 'මම ගිය ආත්මේ පුළුපුළුවන් තරම් සතිය වඩලා තියෙනවා. ඒ නිසා මරණ විත්තක්ෂණයේදී මට කිසි දෙයක් උදව් වෙලා නෑ. අර යොමුව දීල තියෙනවා අතීතේට අනාගතේට හිත යන්න දෙන්නෙ නැතුව' කියලා. ඒ නිසා මේක ඇත්තටම මරණයට පෙරහුරුවක් වගේ. ඒ නිසා සතිය වඩන හැම විත්තක්ෂණයකදීම

අපි රක්ෂණ සහතිකයක් ගත්තා වගේ. ඒක තේරෙන්නෙ නැතිකමයි ප්‍රශ්නය - මෙව්වර දෙයක් ඔය සතියෙන් වෙයිද? කියනවා.

බුදුහාමුදුරුවන්ට තරම් අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. මහරහතන් වහන්සේලාට තරම් අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. නමුත් අපිට තේරෙන ටික ඉදිරියට ගෙනියන්න නිතර ලාමක දේවල් වෙනුවට මේ උත්කෘෂ්ට ධර්මය කෙරෙහි අවධානයෙන් කටයුතු කරනවා නම්, මට මගේ ජීවිතෙන් බලල කියන්න පුළුවන් දේ තමයි අපි හිතනවාට වැඩිය ප්‍රතිශතයක් අද අපි ඉන්න සමාජයේම මේක දැනගෙන මෙහි යෙදී සැදී පැහැදී කටයුතු කරනවා. ඒ ඇත්තොත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා මිසක්කා, මේ අතීතයේ අනාගතයේ බය වෙව්ව මිනිස්සුන් එක්ක හිටියොත්, එහෙම නැත්නම් පාප මිත්‍ර සේවනය කෙරුවොත් කවදක්වත් ගොඩ එන්න බෑ. ඒ කෙනා කවුද කියල හඳුනාගන්නත් තමන් සෑහෙන වර්තමානයේ හිත පැවැත්වීමක් පුරුදු කරල තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට අපි අනිවාර්යයෙන්ම එවැනි අය කෙරෙහි ආකර්ශනයක් ඇති කරනකොට ඒ අයගෙන් අපිට ජීවයේ ඕජාව ලැබෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක විතරක් නෙවෙයි අපි කාට හරි ඒක නැතිකමේ අඩුපාඩුවක් තියෙනවා නම්, ඒ අය එක්ක හද බෙදගන්න තරමට අපිත් උද්ධව්ව කුක්කුච්චය වැඩිව්ව අය ඉන්න තැනක පහන් කණුවක් වගේ වෙන්න පුළුවන් තරම් සතිමත් ජීවිතයක් ගත කරන්න අධිෂ්ඨාන කිරීම ඇති වීම පිණිස අද දවසේ ධර්ම දේශනාව හේතු වාසනා වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා. එමතින් අපි දවසේ දේශනා සැසිවාරය මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෙදර සුරතලයට ඇති කරන ලද බැල්ලක් පැටවුන් හයදෙනෙක් බිහි කළා. ඒ බැල්ල විඳපු වේදනාව හා පැටවුන්ගේ ඉපදීම නිසා මා හට ඇති වුණේ අධික සංසාර බියක්. පැටවුන් කෙරෙහි මා තුළ කිසිදු ආදර හැඟීමක් නොවීය. උන් රැක බලාගැනීමේ යුතුකම හිතේ තිබුණා. සති දෙකක් පමණ ගත වීමෙන් පසු පැටවුන් ඇස් ඇරලා, තරමක් ලොකු වෙලා, පුළුන් බෝල වගේ දුව පැන ඇවිද්ද, මා දවසක් උදේ නැගිටලා පැටවුන් ඉන්න තැනට ගියා. පැටවුන් ටික දක්ක සැණෙන් මගේ හිත ආදරයෙන් පිරිලා ගියා. මගේ ඇස්වලින් ඒ පුංචි සතුන් අල්ලන හැටිත්, හිත පිනා යන හැටිත් සතියට අහු වුණා. පැටව් දෙස බලමින්; එක්කෙනෙක්ගේ කකුල්වලට මේස් දලා වගේ, තව කෙනෙක්ගේ වල්ගය කොටයි, තව කෙනෙක් අහිංසකයි වගේ, තව එකෙක් දගයි වගේ යනුවෙන් සිතුවිලි මතු වුණා. මේ සිතුවිලි ප්‍රපංච වෙනවා නේද? යනුවෙන් සතියට අසු වුණා. ඊළඟ මොහොතේ ඉතා ප්‍රිය මනාප බලු පැටවා වඩාගත්තා. තුරුලු කරගත්තා. ඌ හදවඩාගැනීමට සිතක් පහළ වුණා. එම මොහොතේම, තුරුලු කරගෙන හදවඩාගැනීමට ඇති වුණේ තණ්හාව නේදයි සතියට අහු වුණා. ක්ෂණයෙන් මා බලු පැටියා බිම තිබ්බා. තණ්හාවක් ඇති කර නොගත යුතුයි ප්‍රඥවෙන් සිතුවා. ඉන් පසුව මා බලු පැටවුන් සුරතල් කළේ මගේ සිත දිහා බලාගෙන. බලු පැටවුන් දකින විට ඇති වූ ඇලීම් බැඳීම් අඩු වෙලා දුරු වෙලා ගියා. සිතුවිලි ප්‍රපංච වීම අඩු වුණා.

භාවනාවේ ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පතමි.

පි: සතිය පිහිටවපු පරිසරයක, සතිය හඳුන්වා දීලා හිටපු පරිසරයක අපිට මේක සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. අපිට යම් තැනක ප්‍රඥවෙන් තොර කරුණාවක් ආවා නම්, ඒ කරුණාව තුළ ද්වේෂය සැඟවිලා තියෙනවා. ඒ කරුණාවේ ද්වේෂය වංචනික විදිහට

හැසිරිලා තියෙනවා. ඒ නිසා ඒකෙන් කරන වැඩේ බලු පැටවුන්ට උදව්වක් වෙයිද? නැද්ද? කියන්න බෑ. නමුත් ඊට ඉස්සෙල්ලා අපි ප්‍රඥ මුසුව - සතිය ප්‍රඥාවට සම්බන්ධ කරපුවහම සති සම්පජ්ඣාදිය කියල කියනවා. සම්පජානෝ සතිමා කියල කියනවා. ඊට පස්සෙන් කරුණා කරන්න පුළුවන්. එතකොට නම් අනිවාර්යයෙන්ම පැටවුන්ට උදව්වක් තියෙනවා. ඒ නිසා යමක් කරන්න ඉස්සර වෙලා හුදු කරුණාවෙන් දුවලා යනවා නම්, එතන ද්වේෂයක අනතුරුදයක බව තියෙනවා. මේක බටහිර මානසික විද්‍යාවට තාම අහු වෙලා නෑ. මේක අපේ ථෙරවාදය අනන්තවත් වංචනික ධර්මවල ලියල තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා සති පාසලෙන් අපේ වැඩවලට හරියට අපිට උපදෙස් ලැබුණා මේකට කරුණාව එකතු කරන්න කියලා. ඒකට මම එව්වර උනන්දු වුණේ නෑ. ඒක ඇත්තටම කරුණාවෙන් කියපු වචනයක්. හැබැයි ප්‍රඥව නැති වචනයක් කියල මට තේරුණා. ඒ නිසා මම හිතාගත්තා අපි සතියට එකතු කරන්න ඕනෑ ප්‍රඥව, සම්පජ්ඣාදිය. සති සම්පජ්ඣාදියෙන් යුක්තව බලු පැටව් අතගන්න බැරිකමක් නෑ. ඒක බල්ලටත් ලාහයි, තමන්ටත් ලාහයි, බැල්ලටත් ලාහයි. ඉතින් ඒක කියල දෙන්න බෑ අපිට ඔය ඉක්මනටම එන කරුණාවෙන් කතා කරලා. 'නෑ නෑ ඔය වෙලාවේ ප්‍රඥව ඇති කරන්න ඕනෑ නෑ. කෙළින්ම ගිහිල්ලා කරුණාවෙන් වැඩ කරමු' කියල කියනවා. ඉතින් ඕනෑ නම් කරගන්න. එතකොට Euthanasia වගේ ඔය බලු පැටියා මරන්න හිතෙන්න ඉඩ තියෙනවා බලු පැටියා දුක් විඳිනවා දකිනකොට. සති සම්පජ්ඣාදියෙන් ගිය කෙනාට කවදක්වත් එහෙම අමානුෂික කරුණාවක් එන්නෙ නෑ.

මේ දේ තේරුම් කරගන්න බැරි නිසා අද බුද්ධාගම හැඟුම්බර වෙන්න උත්සාහ කරනවා. සතිය වචනකොට නම් හැඟුම්බර වුණාට කමක් නෑ. සතිය වැඩිලා සම්පජ්ඣාදිය ඇති වුණාට පස්සේ ඒ කෙනා ඔය හිතන තරම් මට්ටමේ හිටවපු ඉන්නක් වගේ වැනෙන්නෙ නෑ. කරන්නේ සති සම්පජ්ඣාදියෙන් පිරිවිච කරුණාවක්. ඉතින් මේ දේ කියන්න බයයි ආගමානුරූපව කතා කරන කෙනා. ඒ කට්ටියට එහෙම කරගන්න ඇරලා, භාවනා කරන

කෙනා දැනගන්න ඕනෑ තමන් සතිය වඩනකොට ඉස්සෙල්ලාම තමන්ගෙ හිත බේරගෙන තමයි බල්ලන්ගෙ හිත බේරන්න ඕනෑ කරන්නේ. තමන් මඩ ගොඩෙන් අයින් වෙලා ඉන්න ඕනෑ අනික් කෙනෙක් ගොඩ දන්න. තමන් මඩේ ඉඳගෙන අනික් කෙනෙක් උස්සන්න ගියොත් මොකද වෙන්නේ? උස්සන මනුස්සයන් යට වෙලා මැරෙනවා නේ. අද ලෝකෙ තියෙන සෑම මෙමිත්‍රී සහගත, කරුණා සහගත වැඩවලම තියෙන්නේ තමන් මඩේ එරිගෙන මේ තව කෙනෙක් ගොඩ දන්න කතා කරනවා. ඒ ගැන විවේචනය කෙරුවොත් තරහ යනවා. කතා කරන්න යන්න එපා. ඉස්සෙල්ලාම තමන් වියළි තැනකට යන්න. ගිහිල්ලා කෝටු කැල්ලකින් අරන් දන්න. මඩට බහින්න එපා. එහෙව් බුදු දහමක් මේකෙ තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා මේක හොඳ විවරණයක්. ඒ නිසා තමන්ගෙ දේ ඉස්සෙල්ලා බලලා ඊට පස්සේ අනුන් කෙරෙහි අනුකම්පා කරන්න. අත්තානමෙව පයමං පතිරුපෙ නිවෙසයෙ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මපදයේ සඳහන් කරල තියෙනවා. ඒක අකරුණාවන්තයි වගේ ජේන්නේ. මේක විස්තර කරන්න ගියහම හුගදෙනෙක් කියනවා තෙතක් අනුකම්පාවක් නැද්ද කියලා. නෑ තෙත අනුකම්පාව තියෙනවා. ඒ තෙත අනුකම්පාව තුළ ද්වේෂය වංචනික විදිහට වැඩ කරනවා. ඒක නොවෙන්න නම් කරුණාවට ප්‍රඥව එකතු කරලා, ඒ තියෙද්දීත් බල්ලො අතගන්න. එතකොට තියෙන එකේ පරාමර්ශනයක් වෙන්නේ නෑ. හොඳ ආමර්ශනයක් කරන්න පුළුවන්.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සතර සතිපට්ඨානයේ ධම්මානුපස්සනාවෙන් සතිය වැඩීම ආරම්භ කළ හැකිද? නොඑසේ නම්, කාය වේදනා චිත්ත ආදී අනුපස්සනාවන් කොට අනුපිළිවෙළින් ධම්මානුපස්සනාවට පැමිණිය යුතුද?

පි: ඔය ප්‍රශ්න මට මතකයි දලයි ලාමාතුමාගෙන් ප්‍රශ්න කරලා තිබුණා. දැන් අපි නම් ගහක මුලට ගොඩ වෙලා, මුලෙන් කඳට ගොඩ වෙලා, අතු වලට ගිහිල්ලා නේ ගෙඩි කඩාගෙන කන්නේ. නමුත් කුරුල්ලන්ට පුළුවන් නේ උඩින් ඇවිල්ල වහලා කන්න. ඉතින්

ඇයි අපි එහෙම කියන්නෙ නැත්තේ? කෙළින්ම ධම්මානුපස්සනාව, නැත්නම් චිත්තානුපස්සනාව, නැත්නම් වේදනානුපස්සනාව යන්නෙ නැත්තේ? කියන එක වගේ අහලා තිබුණා. ඉතින් ඊට පස්සේ දලයි ලාමාතුමා කියල තිබුණා කුරුල්ලන් පියාසර කිරීමට ශක්තිය ගන්නේ පොළවෙන් තමයි. පියාසර කිරීමට ශක්තිය ගත්තට පස්සේ උඩින් වහන්න පුළුවන්. යම් කිසි කෙනෙක් කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව පිළිබඳව පරිචයකට දියුණු භාවයකට ආවාම එයාට ධම්මානුපස්සනාවෙන් පටන්ගන්න පුළුවන්. නමුත් ආරක්ෂාකාරී ක්‍රමය තමයි 1, 2, 3, 4 ක්‍රමය. අපි ඒකට A, B, C, D ක්‍රමය කියලා කියනවා.

කට්ටිය හරි ආසයි අර උඩින් ඇවිල්ලා ගෙඩිය කන්න කුරුල්ලො වගේ. අද කාලේ හුගදෙනෙකුට ත්‍රිපිටකය ලැබිල තියෙනවා. හුගදෙනෙකුට සතිපට්ඨානය ලැබිල තියෙනවා. හුගදෙනෙක් ගුරුවරයෙක් මොකුත් නැතුව කෙළින්ම මට ධම්මානුපස්සනාවෙන් කරන්න පුළුවන් කියල කියනවා. හානියක් නෑ. කරගෙන යන්න පුළුවන්. නමුත් තමන්ට අධිකාරී ශක්තියක්, තමන්ට ඒක පිළිබඳව වශීයත්වයක් ලැබෙන්න නම් ආයින් මුල ඉඳලා යන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ නිසා මේක නිකන් යටපත් කරන්න හදනවා වගේ, ආයි බබාගෙ භාෂාව කියල දෙන්න හදනවා වගේ, ආයෙන් 1, 2, 3, 4 කියල දෙන්න හදනවා වගේ තමයි. නමුත් මම දැකල තියෙනවා, අහල තියෙනවා මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් බණ, ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාවෙන් මේක පටන්ගත්තේ? කියලා. ඇයි මේ රූප ධර්මයකින් පටන්ගත්තේ? කියලා. මොකද, නාම ධර්මයකට ගියාට පස්සේ ඒක සංකල්පයක්ද? යථාර්ථයක්ද? කියලා උරගාලා බලන්න බෑ නේ. කායානුපස්සනාව උරගාලා බලන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ නිදහසට කරුණු මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ සම්බන්ධ කරල තිබුණා. ඉතින් ඒ නිසා මම කියනවා බැරි නෑ. ඔය උග්ගච්ඡාදක පුද්ගලයන්ට, විපඤ්චිතඤ්ඤ ඇත්තන්ට පුළුවන් වෙයි. නෙයා, පදපරම වගේ කියන ඥානය අඩු අයට වඩා ආරක්ෂාකාරී ක්‍රමය තමයි 1, 2, 3, 4 ක්‍රමය. අනුපුබ්බ සික්ඛා, අනුපුබ්බ

කිරියා, අනුපුබ්බ පටිපදා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අනුපුර්ව ක්‍රමය කියල දීල තියෙනවා. ඒක ටිකක් පමායි. හැබැයි උඩ අතු අල්ලන්න ගිහිල්ලා පස්ස බිම ඇනගන්න ගතිය අඩුයි. ඒ නිසා ආරක්ෂාකාරී ක්‍රමය තමයි සතර සතිපට්ඨානයේ අනුපිළිවෙළින් ඉදිරියට යන එක කියලා මේ වෙලාවේ හැටියට ආරක්ෂාකාරී උත්තරයක් දෙනවා.

31 | නීවරණ පබ්බස - විවිකිවිජාව

අති පූජනීය උඩර්ඊයගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසස

සන්තං වා අජ්ඣාතං විවිකිව්ඡං 'අඤ්ඤා මෙ අජ්ඣාතං විවිකිව්ඡා'ති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣාතං විවිකිව්ඡං 'නඤ්ඤා මෙ අජ්ඣාතං විවිකිව්ඡා'ති පජානාති, යථා ච අනුසානනාය විවිකිව්ඡාය උප්පාදෙ හොති තඤ්ඤා පජානාති, යථා ච උප්පානනාය විවිකිව්ඡාය පහානං හොති තඤ්ඤා පජානාති, යථා ච පහීනාය විවිකිව්ඡාය ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ඤා පජානාති'ති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, මේ තමයි නීවරණ පබ්බස අවසානයේ සඳහන් වෙලා තියෙන විවිකිව්ඡා නීවරණය පිළිබඳව සර්වඥ විග්‍රහය. අපි මේ සැකිල්ල, මේ ක්‍රමය පස්වෙනි වතාවට නීවරණ පහ අනුවම විග්‍රහ කරගෙන ආවා. අද අනුක්‍රමයෙන් අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ විවිකිව්ඡාව කියන නීවරණයට.

මේකට අපි සිංහලෙන් කියන්නේ සැකය කියලා. ඒකට අන්‍යවිහිත භාවය, එක දෙයකට නැතුව විහිදී ගිය හිත ආදී වශයෙන් විවිධ විදිහට පාවිච්චි වෙනවා. විවිකිව්ඡාව හෙවත් සැකය නීවරණ ධර්මවල අවසානයට සඳහන් වෙලා තියෙන්නේ. මේකට ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත විදිහට ශ්‍රද්ධාව පෙන්නලා දෙන්න පුළුවන්. සඤ්ඤා ලක්ෂණ සඳහා දකින දේ අදහනවා. ආයේ කවදක්වත් සැක කරන්නෙ නෑ. ශ්‍රද්ධාව යම් ආකාරයකට අපිට මුදුන්පත් වුණා නම්, ඒකෙ ආසන්න කාරණය තමයි ප්‍රීතිය පහළ වෙනවා. හිතාපු දේ හම්බ වුණා.

එවිවරයි. යම් ආකාරයකට ශ්‍රද්ධාව නැතුව අදහන දේ නොලැබී ගියා නම්, විවිකිච්ඡාව පහළ වුණා නම්, අපිට වෙන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම හිතේ ප්‍රීතිය නැති වෙනවා. මනුස්සයා අද ලෝකයේ ප්‍රීතිය, එහෙම නැත්නම් ප්‍රිය මනාප දේ ලබාගැනීම සඳහා සුඛෝපභෝගී වස්තු බලාපොරොත්තු වෙනවා. උපභෝග පරිභෝග වස්තු හම්බ කරනවා. හම්බ කරලා ඒවායින් තමයි අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ, ඒවා තමයි අපි හුවමාරු කරගන්නේ, ඒවා තමයි අපි ලැබීමක් විදිහට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. නමුත් නීවරණ ධර්ම කියල කියන්නේ එහෙම භෞතික වස්තුවක් නෙවෙයි. ඒ භෞතික වස්තු, ඔක්කෝම සැප සම්පත් ලැබිල තියෙද්දීත් විවිකිච්ඡා නීවරණය තියෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි ජීවත් වෙන්නේ විශාල ගිනි කන්දක් උඩ වගේ. හම්බ කරපු දේවල්, උපභෝග පරිභෝග වස්තු ගොඩාක් තියෙනවා. ඒ වුණාට ඒක නොලැබීමෙන්, නැත්නම් අපි අපේක්ෂා කළ ආධ්‍යාත්මික පිරිවිච භාවය, එහෙම නැත්නම් ශාසනික සම්පත්තිකර භාවය අපිට නොලැබීම නිසා, ඒ වස්තු ලබාගැනීම කෙරෙහි මහන්සි වෙන වෙලාවේ තිබුණු උනන්දුව සහ මෙහෙයුම වස්තුව ලබාගත්තට පස්සෙ නෑ. ඒක මානවයා තුළ දිගටම ඇති තත්ත්වයක්. අපි හිතනවා අපේ අම්මලට තාත්තලට වැඩිය අපි හරි දියුණුයි. අපිට හුඟක් දේවල් බොත්තමක් තද කළ පමණින් ලබාගන්න පුළුවන් විදිහට අපි ඉස්සරහට ඇවිල්ලා තියෙනවා. හැබැයි හිත යට තියෙනවා ඒ අම්මලා තාත්තලා අත්තලා මුත්තලා හිටිය කාලෙ තරම්වත් පිරිවිච ගතිය නම් නෑ කියලා. ඉතින් ඒ නිසා තමන්ටම උසුළු විසුළු කරගන්නවා, මෙවිවර මහන්සි වෙලා හම්බ කෙරුවට මොකද ඒ දෙයින් ඒ අපේක්ෂිත සතුව ලැබෙන්නෙ නෑ.

බටහිර මානසික විද්‍යාවේ මේක ආධ්‍යාත්මික වස්තුවක්, නැත්නම් නිරාමිස වස්තුවක් වශයෙන් සලකන්න යනවට වඩා ඒගොල්ලො හිතන්නේ මේක භෞතික වස්තුවක්, ප්‍රීතියට හේතු වෙන ශ්‍රද්ධාවටයි ඇති වෙලා තියෙන්නේ, අපි භෞතික වස්තු මතයි රඳ පවතින්නේ කියලා භෞතික ආගම් තියෙනවා. ධර්ම තියෙනවා. නමුත් මෑතදී - එවිවරමත් මෑත නෙවෙයි, සමකාලීනව පැවතිවිචි

පර්යේෂණවලින් පෙන්නල තියෙනවා මොළේ යම් යම් දේවල් දකිනකොට විශේෂ හෝමෝන ශ්‍රාවය වෙනවා. යම් යම් දේවල් අහනකොට විශේෂ හෝමෝන ශ්‍රාවය වෙනවා. ගඳ රස පහස විදිනකොට, ඒ වගේම ධර්ම කරුණු අහනකොට යම් යම් හෝමෝන ශ්‍රාවය වෙනවා. ඒ හෝමෝනවලට අපි පුදුමාකාර බැඳීමක් තියෙනවා. ඒවාට ඩොපමින් හෝමෝන් කියල තමයි ගොඩක් වෙලාවට මට ඇහිලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ හෝමෝනය ලැබෙන්නෙ මොකෙන්ද, ඒකට අපි ධාර්මිකව හෝ අධාර්මිකව, යුක්තියෙන් හෝ අයුක්තියෙන් බැඳිල කටයුතු කරනවා. ඊට පස්සේ අපි ඒකට ඇදල යන්නේ පුදුමාකාර ඇබ්බැහියක. ඒකෙදි මේ කිසිම කෙනෙක්ගෙ වෙනසක් ඇත්තෙ නෑ.

අපිට කෘෂිකර්මයේදී උගන්නනවා තේ වගාවෙදි කම්බිලිපූවිවි කියන දෙමළ වචනයෙන් සඳහන් කළ දළඹු විශේෂයක් ඉන්නවා. එවුන් ඒ තේ දළ කඩන අම්මලාගේ ඇගේ ගැවුණොත් මුළු ඇගම කහනවා. ඉතින් ඒගොල්ලන්ට තේ ගස් අස්සෙ රිංගන්න වෙන්නේ සමහර විට තනමත්තක් විතර පඳුරු අස්සෙ ඉඳගෙන තමයි දලු කඩන්න වෙන්නේ. ඉතින් ඒගොල්ලො ඒ දක්වාම ගෝනියක් එළාගෙන යන්නෙ ඇග වටේ. මොකද, ඒ දළඹුවෙක් ගැවුණොත් එහෙම ඒ තරම්ම විසයි. ඒකා කොකිස් එකක් වගෙයි හැඩේ. එහෙම නැත්නම් දූල් බටු ගෙඩියක් වගේ තමයි හැඩේ තියෙන්නේ. පොඩි සතා. පුදුම විසයි. ඉතින් බෙහෙත් ගාලා එහෙම විසඳන්න බෑ. ඒකට කෘෂිකර්මාන්තයේ කරන්නේ ඒකගෙ ගැණු සතෙක් අරගෙන ඒ ගැණු සතාගේ ලිංගික හෝමෝන පුංචක් හොයාගන්නවා. හොයාගෙන ඒක තේ වත්තෙ කොතනක තිබ්බත් හැම පිරිමි සතාම එතෙන්නට එනවා. ඔක්කෝම ආවට පස්සේ ගින්දරට දන එකයි කරන්නේ. මේවට pheromones කියල කියනවා. ඒ ගැණු සතාගෙන් ශ්‍රාවය වෙන ඒ සුවදට පුදුම විදිහට ඇදිල යනවා. ඊට පස්සෙ ඔක්කොම පුච්චල දනවා.

ඉතින් ඒ වගේ මේක රසායනික ක්‍රියාවලියක් කියලත් සමහර වෙලාවට හඳුන්වනවා. අපි යම් යම් දේවල්වලට මේ තරම්ම

ඇබ්බැහියට යන්නේ - අපි කියන්නේ ඔය මක් ද්‍රව්‍ය, එහෙම නැත්නම් සුදුව, එහෙම නැත්නම් මුදලට තියෙන ආසාව, නැත්නම් ස්ත්‍රීධූර්ත භාවය වගේ දේවල් කෙරෙහි ඇදිල යන එකත්, නිරාමිස භාවනාවකින් ලැබෙන ශාසනික සම්පත්තිය කෙරෙහි එව්වර ඇදී නොයාමත් හොඳට තේරුම් අරගෙන තියෙනවා මේ බහුජාතික සමාගම්. ඊට පස්සෙ එව්වා ඒගොල්ලො පුදුම විදිහට වෙළඳ ප්‍රචාරයට නම් කෙරුවට පස්සේ අනේ ඉදිරි පරම්පරාව අන්ධව අරවට ඇදිල යනවා. ඉතින් ඒ නිසා පසුගිය අවුරුදු 200 ගත්තොත් විවිකිච්ඡාව වැඩෙන, බය ලැජ්ජාව අඩු වෙන, සමාජයේ වැඩිහිටියන්ට ගරු නොකරන, සද්වාර සම්පන්න සංස්කෘතික දේවල් අගේ නොකරන සිසු ගමනක ගිහිල්ල තියෙනවා. ඒ ගමනේ මුල් කාලෙදි හිතුවෙවත් නෑ අපි මේ යන්නෙ වැරදි පාරක කියලා. ඒ කාලෙ ඇතුළත සියලුම ආගම් අවතක්සේරුවට ලක් වෙලා ගියා. ඒ වගේම අදේවවාදී ඇත්තෝ විදුහුරුයි කියලා කියාගෙන යන්න පටන් අරගත්තා.

ඒ නිසා අපි ඉස්කෝලෙ යන කාලේ - ඒ කියන්නේ 70 දශකයට ඉස්සෙල්ලා ඉස්කෝලෙ ගිය ඇත්තන්ට විද්‍යා අධ්‍යාපනය ලබා දීමේදී සිංහල සහ බුද්ධාගම ඉගැන්වීම නතර කළා. නතර කරලා ඒ වෙනුවට තමයි විද්‍යාව ඉගැන්නුවේ. ඉතින් ඒක ඒ කාලේ හැටියට ලොකුම දියුණුවක් විදිහට ගියා. එතකොට කාටවක්වත් තේරුණේ නෑ මේක හරහා ළමයින්ගේ ශ්‍රද්ධාව හෝ බය ලැජ්ජාව හෝ එහෙම නැත්නම් සංස්කෘතික හැඟීම් අඩු වෙනවයි කියලා. ඒ අඩු වීම කැප කරල තමයි මේ රට දියුණු කරමු කියල අපි ගියේ. නමුත් අපිට ඉස්සෙල්ලා පළවෙනි ලෝකෙ රටවල් ඒවාට ගිහිල්ලා, ඒවායේ තියෙන බය ලැජ්ජා නැති වෙලා. ඒත් ඒගොල්ලො මේක සම්පූර්ණ ජනමාධ්‍යයෙන් වහගෙන අපිට පෙන්නවා අපි අංග සම්පූර්ණයි, බොත්තමක් තද කළ පමණින් සියලු සැප සම්පත් ලබාගන්න පුළුවන් ලෝකයක් අපි ළඟ තියෙනවා, එවැනි නගරෙකට ගියහම 100% ක්ම පිරිසිදුයි, තියෙන්නෙ නවීන වාහන යන්ත්‍රෝපකරණ, පුරංගනාවන් සහ පුරවැසියන්ගෙන් හැදිල තියෙනවා, ඒකෙ පිස්සෝ එකෙක්වත් ජේන්න නෑ, වයසක අය

කවුරුවක්වත් ජේන්න නෑ, හිඟන්නො කවුරුවක්වත් ජේන්න නෑ කියලා. ඔක්කෝම පිස්සො ටික පිස්සන් කොටුවට දලා. නාකි අය වැඩිහිටි නිවාසවලට දලා, හිඟන්නො ඉන්න බෑ. හෑ! මේකත් ලෝකයක්ද හරමානිස් කියල හිතෙනවා එව්වට ගිහිල්ලා බලපුවහම. අපි ගියේ ඒක සැලසුම් කරගෙන තමයි. අද ගිහිල්ල බලන්න ඇමරිකාවේ නගර කියක් බීමත් මිනිස්සුන් සහ කුඩු ගහපු අය වැතිරිලා පාර අයිනෙ ජීවත් වෙනවා ගෙයක් දෙරක් නැතුව. ඉතාමත්ම අශෝභනයයි. ඕක එන බව අවුරුදු 20 කට ඉස්සෙල්ලා කියල තිබ්බා. කියනකොට කිව්වේ - ඒවා මේ ඉරිසියාවට කියන කතා. දැන් මේක කවදක්වත් එහෙම වෙන්නෙ නැති කතාවක්. එතකොට බුද්ධාගම ගැන? අයියෝ කිට්ටු කරන්න එපා. කවදක්වත් බුද්ධාගමෙන් ගිහිල්ලා පුළුවන්ද මේ පළවෙනි ලෝකේ රටක් වෙන්න?

ඉතින් ඒ ගතිය අපට එතකොට, නැත්නම් තුන්වෙනි ලෝකේ රටවල්වලට එතකොට එක වාසනාවක් තමයි පළවෙනි ලෝකේ රටවල්වල සැකය කියන එක, ආයුධ පරිහරණය කියන එක, ස්ත්‍රී ධූර්තය කියන එක, මත් ද්‍රව්‍ය පාවිච්චිය, බය ලැජ්ජා නැතිකම ඉහවහා ගියා. අපේ ආර්ථික සැලසුම්වලත් අපේ සාමාජික සැලසුම්වලත් මේක තේරුම්ගන්න පුළුවන් තරම් ශක්තියක් නායකයන්ට නෑ. මොකද එහෙම කෙරුවොත් ඡන්දේ ඉල්ලන්න බෑ. මේ මොකක්ද ඉල්ලන ඡන්දය? කාමච්ඡන්දය. කුසලච්ඡන්දය නෙවෙයි. හොඳට මතක තියාගන්න. කුසලච්ඡන්දේට යනවා නම් ශ්‍රද්ධාව කියන එක අවශ්‍යයි. ඉතින් එක පැත්තකින් බලනකොට බුද්ධාගම කියල කියන්නේ මහා ප්‍රඥාවෙන් වැඩ කරන එකක් කියලා, ශ්‍රද්ධාව අපි වැඩිය ගණන් ගන්නෙ නෑ කියල වගේ නිකන් අවතක්සේරු කරනවා. අනෙකුත් ආගම් ශ්‍රද්ධාවෙන් යන එකක්, ශ්‍රද්ධාවෙන් ගිහිල්ලා ශ්‍රද්ධාවෙන් ඉවර වෙන එකක්, අපේ එකේ එහෙම ශ්‍රද්ධාව නෑ කියලා. නෑ බුද්ධාගමුවෝ ශ්‍රද්ධාවට පුදුම තැනක් දීල කටයුතු කරල තියෙනවා. ඒක ආරම්භයේදී ශ්‍රද්ධාව අවශ්‍යයි.

ඒක වංකි ආදී සුත්‍රවල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා, ඥානාරාම වගේ අපේ ස්වාමීන් වහන්සේලා ‘සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය’ වගේ පොත්වල දක්වලා තියෙනවා සඤ්ඤානො උපසංඝකමනී ශ්‍රද්ධාව තියෙන කෙනා තමයි කවුද බුදුන්? මොකක්ද සත්‍යය? මොකක්ද කුසලය? කියන එක හොයන්නේ. අනික් කට්ටිය කරන්නෙම ඉඳුරන් පිනවීම විතරයි. මේ ඉඳුරන් පිනවීම අතින් මනුස්සයගෙයි තිරිසනාගෙයි කිසිම වෙනසක් නෑ. ඔය කම්බිලිපුවච්ච ගෑණු සතාගෙ සුවදට ඇදිල යන එකෙයි, අද මේ කාම ලෝකෙ මිනිස්සු ඒ කාම වස්තුවලට ඇදිල යන එකෙයි කිසිම වෙනසක් නෑ. ඒ අතරමැද්දේ හෙවීමක්, සොයා යෑමක් - කිංකුසලගවෙසී කිංසච්චගවෙසී කියන ඒ ශ්‍රද්ධාව පුංචි කරල සලකන්න බෑ. ඒක නැති තැන තමයි විචිකිච්ඡාව පහළ වෙන්නේ. ඒ විචිකිච්ඡාව නිසා දවසකට ලියාපදිංචි වෙන විවාහවලට වැඩි ප්‍රමාණයක් දික්කසාද වෙනවා. ඒ වගේම ලෙඩ රෝගයක් තියෙනවයි කියල දැනගන්නකොට මැරිලා වැටෙනවා. ලෙඩේ හැදෙන්න ඕනෑ නෑ. අපි හිතමු ලෙඩක් හඳුනාගෙන බෙහෙත් කළයි කියලා. බෙහෙත් කරනකොට ලෙඩාට සනීප වෙනවා. බිල දකිනකොට ගෙදර කට්ටිය අසනීප වෙනවා. මොකද, මේක සුරාකන්න හැදිවච්ච පරිසරයක් තියෙන්නේ.

අනේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අභිංසකකම කොච්චරක් නම් - අපේ ජාතිකයෙක් නෙවෙයි නේ. අපි හිතන්නෙ බුදුහාමුදුරුවෝ ඉන්දියාවේ ඉපදිවච්ච කෙනෙක්. නමුත් මානව වර්ගයාට පෙන්නලා දීපු ශ්‍රද්ධාව නිසා ඒ මනුස්සයින්ට ඇතුළත පිරිවච්ච ගතිය, එහෙම නැත්නම් ශාසනික සම්පත්තිකර ගතිය දුප්පත් පොහොසත් හේදයෙන් තොරව කියල දුන්නා. උගත් නුගත් හේදයකින් තොරව කියල දුන්නා. අපි හිතුවේ ඒක එදට ගැළපෙනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වෙච්ච අවුරුදු 2600 කට ඉස්සෙල්ලා පූර්ව බුද්ධ ශාසනය තිබුණ ඉන්දියාවට ගැළපුණාට අද ගැළපෙන්නෙ නෑ කියලා. එහෙව් පරිසරයක තමයි මම වගේ පුද්ගලයෙක් හැදිල තියෙන්නේ. ඉගෙනගත්ත දේ තමයි වටින්නේ, හම්බ කරගත්ත දේ තමයි වටින්නේ, කරුණා සීතල හදයං ඕනෑ නෑ,

මරාගෙන කාගෙන හැදියන් කියන එක තමයි ගැළපෙන්නේ කියලා. නමුත් අද වෙනකොට ඒකෙ ආදීනව මම හිතුවෙ නෑ මගේ ජීවිතේ ඇතුළත මෙව්වර ඉක්මනට දකින්න හම්බ වෙයි කියලා. මම මේ සතුටෙන් නෙවෙයි කතා කරන්නේ. නමුත් දකින්න හම්බ වෙලා තියෙනවා.

ඊට පස්සෙ මේක අනිත් පැත්ත හරවන්න එපායෑ. මේ මනුස්සයින්ට කියන්න එපායෑ මේ emotional literacy කියලා මගෙන් එක්ක ජීවත් වෙන මනුස්සයා ගාව තියෙන හැගීම මොකක්ද කියලා, සහකම්පනය මොකක්ද කියලා, අනුකම්පාව මොකක්ද කියලා. ආන්න ඒක නැති මට්ටමට ගියා. නැති මට්ටමට ගියේ තමන් තමන් පිළිබඳ විශ්වාසයක් නෑ. එක්කෝ මගේ විශ්වාසය, මගේ ගැලවීම, මගේ විමුක්තිය සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේ ගාව කියලා ඔන්න එක පැත්තකට දැමීමා. එහෙම නැත්නම් හිතුවා මගේ සැප තියෙන්නේ සුබෝපභෝගී වස්තු, උපභෝග පරිභෝග වස්තු මත කියලා. එහෙම නැත්නම් හිතුවා අධ්‍යාපනය කියලා. අධ්‍යාපනය කියන්නේ ධ්‍යාන නෑ කියන එකයි - අධ්‍යයන. නමුත් අද වෙනකොට පෙන්නල තියෙනවා මොකකින්වත් නෑ. හැබැයි එහෙම අපි දූක දූක දූන දූන මේක කාබාසිනියා කෙරුවට නැවත ශුද්ධාව පිහිටුවන්න බැරි තැනකට අපි ඇවිල්ලා නෑ. පිළියම් කරගන්න බැරි මට්ටමට අපි ඇවිල්ලා නෑ. බලාපොරොත්තුවක් තියන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ශුද්ධාවේ, එහෙම නැත්නම් මේ හරි දේ හරි විදිහට පිළිගන්න ගතිය අවතක්සේරු කරල හිතන්න එපා. එහෙම නැත්නම් ඒකට අටුවා මතය හෙළි කරනවා නම් කියන්න තියෙන්නේ අඩු ගානේ මේ අපි කරපු දේ තමයි මේ අපිට ලැබිල තියෙන්නේ. වැස්සෙ වැරැද්දක්වත් ආකාසෙ වැරැද්දක්වත් ආණ්ඩුවේ වැරැද්දක්වත් නෙවෙයි. ඒක අපි කරගත්ත දේ කියන මේ - කම්මස්සකතාඥන සම්මා දිට්ඨි කියල එකක් තියෙනවා නේ කළ කළ දේ පල පල දේ කියල එකක් - ඒක වුණත් පිළිගන්නෙ කවදක්වත් ලෝකයේ බහුජන මතය නෙවෙයි ඉතාම සුළු පිරිසක් කියන එක පිළිගත්ත ආගමක් තමයි, නිකායක් තමයි ථෙරවාදය කියන්නේ. අඩු ගානෙ මේ ශුද්ධාවෙන් පිළිගන්න පුළුවන්

නම්, මම අද මෙතන ඉන්නේ මගේම කෙරුවාවල් නිසා. එහෙම නැතුව මේ අදාශ්‍යමාන ගුප්ත බලවේගයක් නිසා හෝ සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේගේ මනාපය හෝ ශාපය නිසා නෙවෙයි. මම නිසාමයි.

ඒ නිසා ඒක දැනෙනකොට හුඟ පව් කරපු එක්කෙනාට හරි බයක් ඇති වෙනවා. පව් නොකරපු එක්කෙනාට පුදුමාකාර ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. විවිකිච්ඡාව වෙනුවට ශුද්ධාව ඇති වෙනවා. ඔය මොන තරම් දේවල් කෙරුවත් මම ජඩකම් කරල නෑ, පව්කම් කරල නෑ, මම පුළුවන් තරම් ආරක්ෂා වෙලා තියෙනවා. නැත්නම් තේරෙනවා මේකට පිළියම මෙව්වරයි - පවෙන් වැළකියන්. තමන් කළ දේ තමයි තමන්ට ලැබෙන්නේ. ආන්න ඒ කම්මස්සකතාඥන සම්මා දිට්ඨියවත් ජනගහනයෙන් 50% ට වැඩි වෙන්නෙ නෑ බුදුන් කෙනෙක් ලෝකෙ පහළ වුණත්. ඒක හැමදම සුළු පිරිසකට අයිති දෙයක්. ඒක නිසා අපි කාට හරි ශුද්ධාව ඇති වෙන්න බණක් කියනවයි කියල හිතමුකෝ. මේ ඔක්කෝමලා සාදු කියලා ඒ බණට නැමෙයි කියලා හිතන්න එපා. නැමෙන්නෙ ඉතාම සුළු පිරිසක්. එහෙම නැත්නම් ඒක අහලා කෙනෙකුට සතුට ඇති වෙන්නෙ බොහෝම පොඩ්ඩයි. අපි හිතන තරම් ලැබෙන්නෙ නෑ.

අන්න ඒකත් තියාගෙන, එහෙම ගතියකුත් තියාගෙන ලෝකයාට ධර්ම දේශනා කරන්න තමයි අපේ මහ බෝසතාණන් වහන්සේ මේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පිරුවේ පාරමිතා, දස පාරමිතා, දස උප පාරමිතා වශයෙන්. මම මේ කියන දේ කවදක්වත් මිනිස්සු පිළිගන්නෙ නෑ. නමුත් මම අතහරින්නෙ නෑ. මම බුද්ධ කෘත්‍යය කරනවා. ආන්න ඒ විදිහට එළඹිලා පෙළඹිලා වැඩ කරන්න කොච්චරක් නම් පුහුණුවක් අවශ්‍යයිද? ඒක ඇත්තටම මහ බෝසතාණන් වහන්සේ නමක් වෙන්න අවශ්‍ය කරන අධිෂ්ඨාන ශක්තිය කියල කියනවා. මේක ඊට පස්සේ පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් වෙන්න අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් වශයෙනුත් තියෙනවා - මම නිවන් දකිනවා, මට අනික් අයට කියාගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඊට පස්සේ එනවා ශ්‍රාවක බෝසතාණන් වහන්සේ නමක් විදිහට

- අර්භත් බෝධියට. සමහරුන්ට අනුන්ට කියල දෙන්න පුළුවන්. සමහරුන්ට අනුන්ට කියල දෙන්න බෑ. ඉතින් එහෙම කරල කරල කරල කරලා තමයි මේ ගැමිම ඇති කරගන්නේ. බුද්ධ ධම්ම සංඝ කියන මේ ත්‍රිවිධ රත්නයට මූණ දෙන්නේ. ඉතින් මූණ දුන්නට පස්සෙන් අපිට ආයෙත් උනන්දු කිරීමක් කරන්න වෙනවා. අපිට ලැබිල තියෙනව අද මේ වෙනකොට ඇත්තටම ඒ දුර්ලභ වස්තුවකි. ඒත් අපි එක්කෙනෙක්වත් සතුවත් නෑ නේ. බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබිල තියෙනවා. සතුවත් නෑ. ඒක මතක් වෙන්නෙ දවසේ පන්සල් ගිය වෙලාවට විතරයි. සඳුදු උදේ ඉඳලා සිකුරාදු හැන්දෑ වෙනකන් අමුඩෙ තද කරගෙන හම්බ කරනවා. එතකොට බුදුන් නෑ, ධර්මය නෑ, සංඝයා නෑ. සිකුරාදු හැන්දෑවෙ මඩ සෝදගෙන ඔන්න සෙනසුරාදයි ඉරිදයි පන්සල් යනවා. ඊට පස්සෙ ආයෙ සඳුදු අමුඩෙ තදට ගහගන්නවා සිකුරාදු හැන්දෑ වෙනකන් ගලවන්නෙ නැති වෙන විදිහට. මෙහෙම වැඩ කරනකොට පිස්සු නොහැදි ඉන්න එකයි පුදුමේ. බුදුන් සිහි වෙන්නෙ කොච්චර වෙලාවකටද අපිට? ඊට පස්සෙ ධර්මානුකූලව, ධර්මයට අනුව කල්පනා කරන්නෙ කොච්චර වෙලාවකටද? අපි කරන්නෙම මොන දේකින් හරි කමක් නෑ අපිට අවශ්‍ය දේ ලැබෙනවා නම්. හොඳින් හරි නරකින් හරි පොල්ලෙන් හරි මල්ලෙන් හරි කමක් නෑ. කරන ශට ප්‍රඥාවට තමයි අද තැන ලැබිල තියෙන්නේ.

ඊගාවට සංඝයා කියලා, එක්කො පැවිදි වෙන්න හිතන එක හෝ, නැත්නම් පැවිද්දන් පිළිබඳව තියෙන අදහස ගත්තොත් හරි පුදුමයි. ගිහිව ඉන්න කාලෙ මම පුදුම විදිහට සංඝයාට උපහාස කරපු කෙනෙක්. මේ සංඝයා අපිට අවශ්‍ය ආදර්ශය පෙන්න්නෙ නෑ. අපි වදිනවා. අපි සිව්පසය සපයනවා. මම භාවනා කරපු මධ්‍යස්ථානය තිබුණේ නිලඹ. නම ගහල තිබුණේ ගිහි භාවනා මධ්‍යස්ථානය කියලා. සංඝයාට එන්න දෙන්නෙ නෑ. මොකද ඒ තරම්ම මේ භාවනාව සංඝයාගේ කාල සටහනෙන් වෙනස්. ඉතින් එහෙම ඉන්නකොට මගේ හිතේ පැළපදියම් වුණා අදහසක් 'මේ කොච්චර දෙස් කිව්වත් මම මේකට යන්න ඕනෑ. මේ පැවිද්දට යන්න ඕනෑ' කියලා. ඉතින් ඒකට අවුරුදු හත අටක පුහුණුවක් -

කවුරුවත් යටතේ නෙවෙයි. මමම පුහුණු කරගන්නා කොහොමද මේ මෙහෙම තියෙද්දී සංඝ රත්නය කෙරෙහි විශ්වාසයක් පහළ කරගන්නේ කියලා. මගේ එක්ක භාවනා කරපු කට්ටිය මට කිව්වා 'දැන් උඹ අපිත් එක්ක එකතු වෙලා සංඝයාට බැණ බැණ ඉඳලා දැන් උඹ සංඝයා වෙන්න හදනවා. කොහොමද මේ වෙනස ඇති වුණේ?' ඉතින් මම කිව්වා 'බැලුවා හොඳටම. ඇතුළෙන් පිටින් දෙකෙන්ම බැලුවා. සංඝයා කියන්නේ මනුස්සයෝ. අපි හිතුවට මේගොල්ලො රහත් වහන්සේලා, මේගොල්ලො මෙහෙම මෙහෙමයි කියලා, නෑ ඒගොල්ලොත් උත්සාහ කරන අය. වැරදි තියෙනවා කියල තමයි හිත හදගත්තේ, නැත්නම් ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවාගත්තේ මේ ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි'.

ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් කාර්ය බහුල ගිහි ජීවිතයක් ගත කරනකොට බලන්න කොච්චර පොඩ්ඩක්ද අපි බුදුන් සිහිපත් කරන්නේ? ධර්මය සිහිපත් කරන්නේ? සංඝයා සිහිපත් කරන්නේ? ශීලය සිහිපත් කරන්නේ? ඉතින් මේ අතර සිහිපත් වෙන වාර වැඩි වෙනවයි කියන්නේ සෝවාන් වෙනවයි කියන එක. ඒකෙ එක ලක්ෂණයක් තමයි අවෙක්ඛ ප්‍රසාදය පහළ වෙනවා. බුදුන් කෙරෙහි නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවක් තියෙනවා. ධර්මය කෙරෙහි නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවක්, සංඝයා කෙරෙහි නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවක්, තමන්ගෙ ශීලය පිළිබඳ නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවක් තියෙනවා. ආන්න එදට අපි එයාව ආර්ය භූමියට පත් කරනවා. අන්න ඒ ආර්ය භූමියට පත් වෙන පළවෙනි කඩඉම, නැත්නම් කොතෙත්ට යනකල් බණ භාවනා කරපු කෙනාටද ඒ ආර්ය භූමියට ඇතුල් වෙන්න, ඒ ගොඩනැගිල්ලට ඇතුල් වෙන්න අඩු ගානෙ අවසර පත්‍රයක්වත් ලැබෙන්නේ කියලා, නැත්නම් සෝවාන් මාර්ගස්ථ පුද්ගලයා කවුද කියලා, එයත් අෂ්ටාර්ය පුද්ගල මහා සංඝ රත්නයට වැටෙනවා. යෙකෙව් බුද්ධං සරණං ගතාසෙ, න තෙ ගමිස්සන්ති අපායභූමිං කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා. යම් කිසි කෙනෙක් මේ ලෝකෙ බුදුන් සරණ ගියා නම්, එයා කවදවත් අපාගත වෙන්නෙ නෑ. හැබැයි ඒ සරණ ගිය එක දිගට පවත්වන්න ඕනෑ. ඒක නැති එක තමයි විචිකිච්ඡාව කියන්නේ. බුදුභාමුදුරුවොත් ඕනෑ තමයි. පාටි

ටයිම් ජොබ් එකට හොඳයි. වෙන වෙලාවක් තියෙනවා වෙන කෙනෙක් අදහන්න, සල්ලි අදහන්න, ලාභ සත්කාර අදහන්න, කීර්ති ප්‍රශංසා අදහන්න. අන්න මේ ගතිය අන්තිමට දෙන්නෙ මොකක්ද? ආතතිය සහ අසහනය කියන එක තමයි. අද ලෝකේ ආතතිය සහ අසහනය කියන එක උසුලා දරාගන්න බැරි තරම් ගිහිල්ල තියෙනවා. බොත්තමක් තද කළ පමණින් හැම සම්පතම තියෙනවා. හැබැයි පුදුම විදිහට මානසික අසහන. අවුරුදු 55 වෙන්න ඉස්සෙල්ලා මරණාසන්න බෝ නොවන රෝග ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒ මනුස්සයා බිම් බෝම්බයක් උඩ ජීවත් වෙනවා වගේ තමයි ජීවත් වෙන්නේ. නමුත් ශ්‍රද්ධාවෙන් ඉන්න මනුස්සයා බලන්න. එයා පොඩි දේකින් යැපෙන්නේ. ඒ මනුස්සයාට පටන්ගන්නකොට බුද්ධ ධම්ම සංඝ ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි ලොකු විශ්වාසයක් තියෙනවා. ඒ විශ්වාසයෙන් එයා සතුන් මරන්නෙ නෑඒකට විශ්දමක් යන්නෙ නෑ. භොරකමක් කරන්නෙ නෑ. කාම මිථ්‍යාවාරයක් කරන්නෙ නෑ කියලා ඇති වෙන ශීලය නිසා පුදුමාකාර ආත්ම විශ්වාසයක්, පුදුමාකාර ඉදිරි ගමනක්, සජීවි ශාසනයක් ලැබෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඒක නිසා යම් කිසි කෙනෙක් භාවනා කරගෙන යනකොට මේ නීවරණ මට්ටමට එනකොට, නැත්නම් සතිය සති ඉන්ද්‍රියක් සති බලයක් බවට පත් වෙනකොට, තමන්ගෙ ශ්‍රද්ධාව නැති තැන හොඳට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක සඳහන් කරනවා අසුඤ්ඤිය න කම්පනීති සද්ධාබලං කියලා. තමන්ට ශ්‍රද්ධාව නැති වෙන වෙලාවක් එනවා. බුදුන් අමතක වෙලා, ධර්මය අමතක වෙලා, සංඝයා අමතක වෙලා 'මන්න ඔය ශීලය තිබුණත් එකයි නැතත් එකයි' කියන තැනට ආවට පස්සේ ඒක මගහරින්නෙ නෑ. ඒකට මුණ දීලා බලනවා මම දැන් ඉන්නෙ අශ්‍රද්ධාවේ කියලා. පශ්චාත්තාප වෙන්නෙ නෑ. මට මේක නැවත හදගන්න පුළුවන්. ඒකට කාටවත් වග වෙන්නත් බෑ. අඩුපාඩුවකුත් නෑ කියලා, අන්න ඒ අශ්‍රද්ධාව ආපු වෙලාවෙදි විවිකිව්‍යාව පැමිණීම කියල තමයි අපි කියන්නේ. ඒකෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙන්නේ සන්නං වා අජ්ඣාතං විවිකිව්‍යං. මගේ ඇතුළෙ දැන් විවිකිව්‍යාවක් තියෙනවා නම්, අප්පි මෙ අජ්ඣාතං විවිකිව්‍යා'ති පජානාති මට ශ්‍රද්ධාව දැන්

නෑ. මට ඒ වෙනුවට සැකය පහළ වෙලා තියෙනවා කියල දන්නවා නම්, මේකට මූණ දෙන්න පොරොන්දුවියක් කාටවත් නෑ. ඒ මොකද? ශ්‍රද්ධාව බලයක් වෙලා නෑ නාම.

ඒ නිසා අපිට සිද්ධ වෙනවා ශ්‍රද්ධාව කොහොමද අපේ ආධ්‍යාත්මික ගමනේ වැඩෙන්නේ කියලා බලන්න. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ මට්ටම් තුනකින්, කණ්ඩායම් තුනකින් උගන්නලා තියෙනවා. අපි හුඟ දෙනෙක් ගාව තියෙන, නැත්නම් අන්‍යාගමික කෙනෙක් ගාව පවා තියෙන ශ්‍රද්ධාවට අපි කියනවා පසාද ශ්‍රද්ධාව කියලා. බුදු පිළිමය දකිනකොට පහළ වෙන ප්‍රසාද භාවය. ඒකට අපි කියනවා අමූලිකා ශ්‍රද්ධාව කියලා. කිසි සේත්ම තමන් තුළ මුල් බැහැරගෙන නෑ. බාහිර වස්තු මත තියෙන ශ්‍රද්ධාව. ඉතින් ඒ නිසා දෙවියන් වහන්සේ අදහනවා, ගස් ගල් අදහනවා, එහෙම නැත්නම් මොකක් හරි අදහනවා. ඒ මනුස්සයෝ කරන වික්‍රම බලන්නකෝ. ඒ මනුස්සයෝ ගාව තියෙන ආශ්චර්යය ධර්ම. ඒ ඇදහිල්ල පුදුමාකාරයි. බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ ශ්‍රද්ධාව විතරක් කියනවා ඒක සත්‍යක්ෂණය කරගන්න පුළුවන්. මේ ඇදහීමෙන් ඇත්තටම මට වැඩක් වෙනවද? නැද්ද? කියලා මැරෙන්න ඉස්සෙල්ලා ජීවිතය ඇතුළත සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන්, සත්‍යක්ෂණය කරන්න පුළුවන්. ඒ සත්‍යක්ෂණය පටන් අරගන්නේ දන් දීමෙන්වත් වෙන පුජාවකින්වත් නෙවෙයි. ශීල ශික්ෂාවෙන්. මට සත්තු මරන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද? හොරකම් කරන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද? කාම මිථ්‍යාචාරය කරන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද? බොරු කේලාම් හිස් වචන පරුෂ වචන නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද? ඒක තමයි අපි මේ ආජීව අට්ඨමක ශීලය සමාදන් වෙනවයි කියල එකක් කළේ.

ආන්න ඒක පිළිබඳ විශ්වාසය ආවට පස්සේ සතුන් මරමින් හොරකම් කරමින් කාම මිථ්‍යාචාරය කරමින් ඉන්න ජීවිතයට වඩා මේක අදහනසුලු ගතියට ආවා නම්, අපි එතකොට කියනවා ඒක තමන් තුළින් හටගත්ත ශ්‍රද්ධාවක්. ඒකට කියනවා ඕකප්පන ශ්‍රද්ධාව කියලා. ඒක නිකන් ගොඩ ඉඳගෙන නෙවෙයි වතුරට බැහැලා

පින්තන උත්සාහ කරනවා වගේ ඒ ඕකප්පන ශ්‍රද්ධාව ආවට පස්සේ, ඒ කෙනාට - මට හිතෙන ධර්මය හැටියට - සතිය තමයි ගමනට හැරමිටිය වගේ උදව් වෙන්නේ. හැම වෙලාවෙම ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම්, ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා කියලා දන්නවා. ශ්‍රද්ධාව නෑ නේ, ශ්‍රද්ධාව නෑ කියලා දන්නවා. නැති ශ්‍රද්ධාව උපදිනවා නේ, එතකොට විවිකිච්ඡාව නැති වෙනවා නේ. එහෙම නැත්නම් විවිකිච්ඡාව උපදිනවා නේ, ඇති ශ්‍රද්ධාව නැති වෙනවා. මෙන්න මේ දර්ශනය පේන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට දැන් මේ නීවරණ පබ්ලිකේෂන් වගේම තමයි හැම පර්වයක්ම ඉවර කරනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, මේ තමන් සාක්ෂාත් කරන ඕකප්පන ශ්‍රද්ධාව එනකොට මේ අනික් අය මෙහෙම හැසිරෙන්නේ ඇයි? කියලා හොඳට තේරෙනවා. ඒගොල්ලන්ට මේ හැසිරීම ඇවිල්ල තියෙන්නේ ශ්‍රද්ධාව තියෙන නිසා; දැන් මේ ඇවිල්ල තියෙන්නේ ශ්‍රද්ධාව නැති නිසා; මෙයාට දැන් නැති ශ්‍රද්ධාව හටගත්තා; මෙයාට තියෙන ශ්‍රද්ධාව නැති වුණා ආදී වශයෙන් ඒ හැසිරීම් ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ විනය පැනවීමේදී භික්ෂූන් වහන්සේලාට උගන්නනවා, ශ්‍රද්ධාව නැති කෙනාට ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙන ආකාරයට භික්ෂුව විනය නීති රකින්න ඕනෑ කියලා. ශ්‍රද්ධාව තියෙන කෙනාගේ ශ්‍රද්ධාව වැඩෙන ආකාරයට භික්ෂුව හැසිරෙන්න ඕනෑ. ඒක තමයි භික්ෂු ප්‍රතිරූපය වෙන්නේ. භික්ෂුව කියන්නේ ශ්‍රද්ධාව නැති කෙනාට ශ්‍රද්ධාව ඇති කරන ප්‍රතිරූපයක්. එතකොට ඒක වුණාට බෑ නේ භික්ෂුවගෙන් ඕකප්පන ශ්‍රද්ධාව තියෙන්න එපායැ. මුල් බැසගත්ත, ඇතුළට බැසගත්ත ශ්‍රද්ධාවක්.

බුද්ධ ජයන්තිය වෙනකොට ඇති 2500 ඉවරයි, ආයේ ඉතින් නැති 2500 තමයි කියලා සම්පූර්ණ බුද්ධාගමේ වියැකී යෑමක් තමයි 1956 ගැමි බෞද්ධ මානසිකත්වයේ තිබුණේ. අන්න ඒ වගේ වෙලාවක තමයි බුරුම භාවනා ක්‍රමය ලංකාවට ගෙනැල්ලා මේ කවදක්වත් නැති විදිහට ශීල ශික්ෂා, සමාධි ශික්ෂා ඇති කරන්න පටන්ගත්තේ. ඒක පිළිබඳව අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, කවුරු හරි ඒ කාලේ භාවනාවට පෙළඹුණා නම්, ඒ කෙනාට උසුළු විසුළු කරනවා භාවනා පිස්සා භාවනා පිස්සා

කියලා. කෙළ පිරිවිච පඩික්කමකට තරම්වත් සලකන්නෙ නෑ භාවනා කරන කෙනාට. මේ තරම් මුල පටන්ම අග දක්වාම විස්තර කරන මේ භාවනා ක්‍රම විවේචනය කර කර මේ කටමැන දෙඩවන අයගේ මොළු ධාතුව ශුද්ධ කරන්න මොන බෙහෙත හරියයිද කියල මට තේරෙන්නෙ නෑහැයි කියලා කියලා තියෙනවා. අපිට එව්වා කියවනකොට තමයි තේරුණේ මේක නිකන් නැවත බුදුන් කෙනෙක් පහළ වුණා වගේ ඇවිල්ලා තියෙනවා. නමුත් අපිට ලැබිවිච ආලෝකය අපේ අම්මට තාත්තට ලබාගන්න වුණේ නෑ. ඒගොල්ලො ඊට කලින් යන්න ගියා. මගෙන් එක්ක හිටපු ගොඩාක් යාළුවෝ හිටියා. ඒගොල්ලන්ටත් දෙන්න හැදුවෙත් නෑ මම ඒක. ඒක මගෙන් දෝෂයක්. මොකද, මම දන්නවා දුන්නට ගන්නෙ නෑ කියලා. ඒ අයට මේක ලැබුණෙත් නෑ. සමහරු තාමත් ජීවත් වෙනවා. මම උත්සාහ කළා ඒක නිසා - මට මේ අදහස ලැබෙනකොට මට අවුරුදු 26 ක් 27 ක් විතර වයස ගිහිල්ලා - ඊට වැඩිය බාල කෙනෙකුට මේක දෙන්න. හරිම සාර්ථකයි. ඒ කට්ටියට කියල දෙන්න ඕනෑ මේක අත්දැකිය හැක්කක්. ඕකප්පන ශුද්ධාවක් කියලා කියල දුන්නොත් අත්හද බලලා ඒගොල්ලො අත්දැකිනකොට පුදුමාකාර ආත්ම ශක්තියක් ලැබෙනවා. අද වාගේ මේ දේශපාලනේ අස්ථිර වෙලා තියෙන වෙලාවක, ආර්ථිකය අස්ථිර වෙලා තියෙන වෙලාවක, සමාජ ධර්ම අස්ථිර වෙලා තියෙන වෙලාවක මේ විවිකිච්ඡාවත් තිබුණා නම් ඒක සිය දිවි නසාගැනීමක් වෙනවා. යම් තැනක ශුද්ධාවකින් කටයුතු කරන කෙනාට ඔය කිසිම අස්ථිර භාවයකින් බලපෑමකින් තොරව තමන්ගෙ ජීවිතය ගෙනියන්න පුළුවන්. මොකද හේතුව? හරි නිහතමානී හරිම අභිංසක හරිම අරපිරිමැසුම් ජීවිතයක් නේ තියෙන්නේ ශුද්ධාවෙන් යනකොට. අධිහර පෑමක්, සුබෝපභෝගී වස්තුවල කියා පෑමක්, අනුන්ට වැඩිය නටා පෑමක් නෙවෙයි තියෙන්නේ.

ඒක නිසා ශුද්ධා වෙනකොට ඇසුරු කරන්න හම්බ වෙන්නේ හරිම නිහතමානී මිනිස්සු කට්ටියක්. සමහරු ශුද්ධාව වඩාගෙන කනවා. ඒ අයගෙන් පරිස්සම් වෙනවයි කියන එක හරි අමාරුයි. ඒක මට හුඟාක් පේනවා මිෂනරි වැඩවල. ඒක

පෙන්නගෙන අරක දෙන්නම් මේක දෙන්නම් කියාගෙන යනවා. ඉතින් එව්වට අහු නොවී මේ සතිය වාගේ ධර්මයක තියෙන නිහතමානී ගතිය, සතිය වගේ ධර්මයක තියෙන ප්‍රකෘති ගතිය තේරුම්ගැනීමේ හැකියාව මනුස්සයට නෑ. මොකද, ඒගොල්ලො දුවන්නෙ වෙළඳ ප්‍රචාර මත. වෙළඳ ප්‍රචාර කියලා කියන්නේ 100% ක්ම මාර පාක්ෂික වැඩක්. මිනිස්සු කාම ආශාවල්වලට එව්වට මෙව්වට යොමු කරවනවා. විශාල කොම්පැනි 20% 30% 40% විතර වියදම් කරනවා වෙළඳ ප්‍රචාර සඳහා. නමුත් ඒ ඔක්කොමත් තියෙද්දි ශ්‍රද්ධාවෙන් කටයුතු කරනවා නම්, ඒ කෙනා සඳා ජානෝ උපසංකමති, උපසංකමනෝ පයිරුපාසති එයා පොඩ්ඩක් බලනවා මේ මොකුත් නැතුව නිහතමානී ජීවිතයක් ගත කරන මනුස්සයා සතුවින් ඉන්නේ කොහොමද? කියලා. පයිරුපාසනෝ සොතං ඔදහති කන යොදල බලනවා මේ මනුස්සයා මොනවද කියන්නේ? කියන දේ කරනවාද? කරන දේ කියනවාද? කියලා. ආන්න ඒ දෙක; ශ්‍රද්ධාව ඇති කිරීමේ වැදගත් දෙයක් තමයි තමන් කියන දේ තමන් කරනවද? තමන් කරන දේ තමන් කියනවාද? කියලා. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් - යථාචාරී තථාකාරී. ඒක සන්තෝක්ෂණය කළ හැක්කක්. ඒ වැඩේ සඳහා, මෙලොව වශයෙන් සන්තෝක්ෂණය සඳහා ශීල ශික්ෂාව තමයි ඇත්තටම පටන්ගන්න තැන. නමුත් ඊට පස්සේ සතිය වැඩීම හරහා සතියේ තියෙනවා ඔප්පු කරලා පෙන්නන්න පුළුවන් ගතියක්. මේකට දැන් භාෂාවෙන් කතා කරනකොට කියන්නේ විදුහුරු ගතියක්. ශ්‍රද්ධාව කියන එක ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්න පුළුවන්, අත්දැකූ ප්‍රත්‍යක්ෂයක් බවට පත් කරන්න පුළුවන් ගතියක්. ආන්න ඒක පිළිබඳව ඇදහිල්ලෙන් භාවනා කරන අයට අපි කියනවා ප්‍රඥව මුල් කරගෙන භාවනා කරනව කියලා. සමහරු හුදු ශ්‍රද්ධාව මුල් කරගෙන භාවනා කරනවා කිසිම දෙයක් ප්‍රශ්න කරන්නෙ නැතුව. ඒගොල්ලන්ට සද්ධානුසාරී කියල කියනවා. ප්‍රඥව මුල් කරගෙන යන අයට කාය සාක්ෂි කියන වගේ වචන පාවිච්චි කරනවා. අපි ළඟ වර්ත දෙකක් තියෙනවා - පුද්ගල වර්ත දෙකක් සහ මිනිස්සු ජාති දෙකක්. සමහරු ශ්‍රද්ධාව ඉස්සර කරගෙන යනවා. සමහරු ප්‍රඥව ඉස්සර කරගෙන යනවා.

ආන්න ඒ දෙකේදී විවිකිවිඡාව කියන එක දිහා බලනකොට සංසිද්ධියක් ජේනවා, අනුරුද්ධ මහ රහතන් වහන්සේ රහත් වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ඉතාමත්ම ලොකු කැප කිරීමක් කරන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේගෙන් හිස් වෙච්චි කිඹුල්වත්පුර රාජධානිය හිමි වුණේ අනුරුද්ධ කුමාරයාට. එයා මල්ලිට භාර දීලා තමයි ඇවිල්ලා පැවිදි වෙන්නේ. පැවිදි වෙලා හයියෙන් භාවනා කරනවා. හොඳට භාවනා කරනකොට ජේනවා සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ බොහොම තැන්පත්ව ඉතාම තලතුනා තාලෙන් ඉන්නවා. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ භාවනා කරනවා. හැම කෙනාම හොඳයි කියනවා. ඒ වුණාට වැඩේ පට්ටල වෙලා නෑ. පදම ඇවිල්ලා නෑ. එතකොට සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ළඟට ගිහිල්ලා කියනවා, අවසරයි ස්වාමීන් වහන්ස, මම හුඟාක් මහන්සි වෙලා භාවනා කරනවා. ඒ වුණාට මගේ හිත නිකන් දිබ්බන වක්ඛනා විසුඥෙන අතිකතනමානුසකෙන සහසුං. ලොකං ඔලොකෙමි මට ඕනෑ නම් ස්වාමීන් වහන්ස මෙහෙම බලලා දිබ්බ වක්ඛුචලින් මට සහසු ලෝකය දකින්න පුළුවන්. මට ඒ තරම් විශාල දෑක්මක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි මගේ විරිය. දිවා රාත්‍රි දෙකේ මම උනන්දු වෙලා භාවනා කරනවා. ආරද්ධ විරිය තියෙනවා. ඒ වගේම සතිය දිගටම තියෙනවා වගේ මට ජේනවා. ඒ වගේම හිත බොහොම සමාහිතයි. ඒත් ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබවහන්සේට වගේ අනුපාදය විමුක්තිය නෑ නේ. මට තාම රහත් වෙන්න බැරි වුණා නේ. මේක මම හිතන්නේ අද භාවනා ලෝකයේ ඉන්න හුඟදෙනෙක් කියාවි. අපිට පුළුවන් ප්‍රමාණයෙන් අපි භාවනා කරනවා. ඇත්තටම හොඳ ගමනක් තියෙනවා. තාම වැඩේ ඉවර නෑ නේ. ඒක කියන්න හිතෙන්නේ වැඩේ ඉවරයි වගේ හිටපු මහෝත්තමයන් වහන්සේ නමක් දකපුවහම කියනවා මාත් පොඩි කැප කිරීමක් නෙවෙයි කරන්නේ. මම ඉතාම විශාල කැප කිරීමක් කරනවා. නමුත් ස්වාමීන් වහන්ස, ඒ හිතපු දේ හිතපු තරම් නෑ නේ කියනවා.

සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ දීපු උත්තරය දෑක්කා නම් ඇස් දෙක උඩ යනවා. සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේට ඔබවහන්සේට තියෙනවා නම් මේ සහසු

ලෝකය දකින්න පුළුවන් දිබ්බවක්ඛු ඥානයක්, ඒක හුදු මාන්තයක් විතරයි. ඔබවහන්සේ හිතාගත්ත හිතලුවක් විතරයි. අද ලෝකයේ කීදෙනෙක් අපිට පෙර නිමිති කියනවාද? නිමිති බලනවාද? සාත්තර කියනවාද? ඒගොල්ලෝ පිස්සොද නැත්නම් සාත්තුවරුද කියල හොයන්න බෑ. ආගමේ නිකායක් පෙන්නලා කියලා තියෙනවා - ඒ නිකායේ ගොඩාක් සාත්තුවරු ඉන්නවා. ඒ සාත්තුවරු ඉන්න නිකායේ කෙනෙක් කියනවා ඒ සාත්තුවරුන්ගෙන් 50% ක් පිස්සෝ. ඒගොල්ලන්ට අතිරික්ත වැඩ කරන්න පුළුවන්. ඒ තරම් මානසික විකෘති. ඉතින් අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේට කෙළින්ම කියනවා, මේ සහසු ලෝක දකින්න පුළුවන් ගතිය ඔබවහන්සේගේ තියෙන මාන්තෙ කියලා. ඊට පස්සේ ඔබවහන්සේට අසල්ලීන විරියයක් තියෙනවා නම්, උපතිට්ඨිත සතියක් තියෙනවා නම්, ඒක හුදු විවිකිව්චාවක් විතරයි. උද්ධච්චකමක් විතරයි. විරිය ඇවිස්සිව්ච ගතිය විතරයි. ඔබවහන්සේට තාම රහත් වුණේ නැහැයි කියල එකක් තියෙනවා නම් ඒක විවිකිව්චාව විතරයි කියලා. ඔබවහන්සේ ඔය වැරදි තුනක් ගුණාංග වශයෙන් සලකාගෙන ඉන්නවා. ඒ තුනේ තියෙන්නෙ නීවරණ තුනක් විතරයි. මේක හරියට හිල් වෙන්න ටොක්කක් ඇන්නා වගේ. මේ නිසා අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේට ලොකු සංවේගයක් පහළ වෙනවා. මම හිතුවේ මට දිබ්බවක්ඛු ඥානය පහළ වෙලයි කියලා. මට තේරුණේ මට හොඳ නොසැලෙන විරියයක්, සතියක් තියෙනවා, නැත්නම් හොඳ සමාධියක් තියෙනවයි කියලා. ඒ වගේම හැබැයි තාම මට අවශ්‍ය දේ ලැබුණෙ නැහැයි කියලා. මේ මාන්තයයි උද්ධච්චයයි විවිකිව්චාවයි. මේක දැනගැනීමම අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේට රහත් වෙන්න හේතුවක් වෙනවා.

ඒ නිසා නීවරණය මේකයි කියලා අපි දන්නවා නම් - ඒක වරදවාගත්තොත් අපි ගොඩාක් කටමැන දෙඩවනවා, පුච්චානම් කතා කරනවා. නමුත් ඒක කියල දෙන්න පුළුවන් උතුමෙක් හම්බ වෙලා කියල දුන්නොත් මේ හිතාගෙන ඉන්න එක නෙවෙයි ඔතන තියෙන්නේ, මෙන්න මේ නීවරණයයි කියලා, ඒ නීවරණය පිළිබඳව අවංකව දැනගන්නකොටම අර නිවනට තිබුණු බාධාව අයින් වෙලා යනවා. මේ ක්ෂේත්‍රයේදී ඉතාම වැදගත් වෙන්නේ කාමච්ඡන්දයවත්

ව්‍යාපාදයවත් ධීනමිද්ධයවත් උද්ධවච කුක්කුච්චයවත් නෙවෙයි. විචිකිච්ඡාවයි. ඒක විශේෂයෙන්ම තියෙන්නේ භාවනා කරන අය තුළ. භාවනා කරන අය හරියට කැප කරනවා. මම කවදක්වත් අවතක්සේරු කරන්නෙ නෑ. නමුත් ඒගොල්ලන්ට තේරෙනවා තාම අපේක්ෂිත අරමුණට පත් වෙලා නෑ කියලා. මොකද හේතුව? ඒගොල්ලො මේ වංචනික ධර්ම වගයකට ධර්මතා කියලා හිතාගෙන ඉන්නවා. ඉතින් එතකොට ඒගොල්ලෝ කරන ප්‍රකාශන, ඒගොල්ලෝ අනුන්ට ඇති කරන විශ්වාසය හරියට බාගෙට තැම්බිවිච අලයක් වගේ. කාපු එකාගෙ බඩ රිදෙනවා. ඒක හොඳට තැම්බෙනකල් පොඩ්ඩක් ඉන්නෙ නැතුව මේ බාගෙට තැම්බිවිච අල. ඉතින් ඒ දෝෂය තියෙන්නේ අද භාවනා කරන අයගෙ කියල තමයි මම මෙතෙක් වෙලා කිව්වේ. මේක තියෙන්නෙ කර්මස්ථානාවාර්යවරු ගාව. අද භාවනා උපදෙස් දෙන කර්මස්ථානාවාර්යවරු හුඟාක් අඩහැරපාගෙන දැගලනවා. අන්තිමට මොනවා හරි ප්‍රශ්නයක් ආපු ගමන් බලන්න වැටෙන තැන.

ඒ නිසා විචිකිච්ඡාව - තමන් දැනගන්න ඕනෑ මේක ඕනෑවට වැඩිය මහන්තත්තකම එන්න කැකොස්සන් ගහනවා වෙනුවට නිහතමානීව, අපි කියන මේ අරපිරිමැසුම්දයක ජීවිතය - මාත් උත්සාහ කරනවා තමයි. ඕගොල්ලොත් උත්සාහ කරන්න. මේ උත්සාහය ඇති. ප්‍රතිඵල ගැන දැගලන්න එපා. ප්‍රතිඵල ගැන දැගලුවොත් ආයෙත් තෘෂ්ණාවට වැටෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා භාවනා කරන්න භාවනා කිරීම සඳහා. අරක ලබන්න මේක ලබන්න මගේ ගෝලයෝ මෙහෙමයි මගේ ගෝලයෝ මෙහෙමයි කියනකොට ඒකයි, මේ සුදු කෙළින එකයි, මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරනවා කියන එකයි, ඩොපමින් හෝමෝන කියන එකයි අතරෙ ලොකු වෙනසක් නෑ. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන ඉගියක් තමයි,

**නමො තෙ පුරිසාර්ඤාණං - නමො තෙ පුරිසුත්තම
යසස තෙ නාහිජානාම - යමපි නිසසාය ඤායසී**

ඒ මහා ආජාතීය පුරුෂයෙක් ඉන්නවා නම්, උත්තම පුරුෂයෙක් ඉන්නවා නම්, එයා භාවනා කරන්නේ මොකටද කියලා

දන්නේ නෑ. අරක ලබාගන්න, මේක ලබාගන්න, අරක දෙඤ්ඤං, මේක දෙඤ්ඤං කියන කතාවක් නෙවෙයි.

ඒ නිසා ශ්‍රද්ධාව පිරිගෙන පිරිගෙන එනකොට එයා භාවනා කරන්නෙක් වශයෙන් භාවනා කරනවා. මොකට භාවනා කරනවාද දන්නේ නෑ. භාවනා කිරීම විතරයි එයා අගේ කරන්නේ. ලැබෙන ප්‍රතිඵලය නෙවෙයි. ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධාවේ අඩුපාඩුවක් තියෙනවා කියලා. මේක භාවනාව, භාවනාව සඳහාම කරන කෙනෙක් නිසා බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදු වුණාට පස්සෙත් භාවනා කළා. මහා කාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ රහතන් වහන්සේ බවට පත් වුණාට පස්සෙත් ධුතාංග 13 ම රැක්කා. මොකටද භාවනා කරන්නේ බුදු වුණාට පස්සේ? ඒ ශ්‍රද්ධාවට කියනවා ඕකප්පන ශ්‍රද්ධාව නෙවෙයි අධිගම ශ්‍රද්ධාව කියලා. අනික් අයට ආදර්ශයක් පිණිස. මහ බෝසතාණන් වහන්සේ ගාව ශ්‍රද්ධාවක් තියෙනවා. ඒකට ආගම ශ්‍රද්ධාව කියල කියනවා. බුදු වෙන්න යන්නේ ලබන ආත්මේ. මේ ආත්මේ නෙවෙයි. පුදුමාකාර හැකියාවක් අවශ්‍ය වෙනවා බුදු වෙන්න. බුදු වෙන්නේ නෑ, පාරමිතා පිරීම සඳහා ආගම ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා.

ඉතින් මෙවැනි ශ්‍රද්ධා හතරක් අපේ පොතේ සඳහන් වෙනවා. අපි දන්නේ නෑ මේ බණ අහන, බණ කියන පිරිස අතර මොන මොන ශ්‍රද්ධාවල් දියුණු වෙනවද කියලා. ඒ නිසා ඒකෙන් වංචා වෙන්න දෙන්න එපා. හැම වෙලාවෙම නිහතමානීව, බොහෝම යටහත් පහත්ව අපි භාවනා කරමු භාවනා කිරීම සඳහා. අරක දෙන්නම් මේක දෙන්නම් කියන ඉල්ලුම සැපයුම න්‍යායට නෙවෙයි. ආන්න ඒ විදිහට කරන්න නම් උත්පත්තියෙන්ම බුද්ධාගමිකාරයෙක් වෙන්න ඕනද? නැත්නම් පස්සෙ බුද්ධාගමි වෙලා හරියයිද? කියලා ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. ඒකට කියන්නේ, මේක ගිය ආත්මේ පැළ කරපු බීජයක් වෙන්න ඕනෑ. ගිය ආත්මේම නිවනට යනවා නම් 'මම ඔක්කොම කැප කරන්න කැමතියි. කිසිම දෙයක් අපේක්ෂා කරන්නේ නැතුව යනවා' කියන එක බලනකොට ඒක නිකන් කර්මයට භාර දෙනවා වගේ. බටහිර ලෝකේ ඒක

අල්ලන්නෙ නෑ නේ. මොකද ඒගොල්ලො ගිය ආත්මයක් විශ්වාස කරන්නෙ නෑ නේ. ඒගොල්ලො කියන්නේ මේක ජානගත දෙයක් වෙන්න ඇති කියලා.

ඒ නිසා අපේ භාවනාව, අපේ මේ වැඩ පිළිවෙළ, අපේ මේ සතිපට්ඨාන විචරණය කිසිම දේකට ළඟා වෙලා පාටියක් දන්න කරන වැඩක් නෙවෙයි. ඒ කිරීමෙන්ම ලැබෙන නිරාමිස ප්‍රීතිය සඳහා ඒක හේතු වාසනා වේවා! ඒක තමන් තේරුම් අරගන්නා නම්, මේක දෙවැන්නෙකුට ගළපන්න යන්න එපා. තමන්ගෙ මට්ටමෙන් අනුන් බලන්න යන්න එපා. තමන් තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේ කලාතුරකින් හම්බ වෙන - කණ කැස්බෑවා විය සිදුරෙන් අහස බලනවා වගේ මේ හම්බ වෙන අවස්ථාව හද බෙදගන්න ගිහිල්ලා, එහෙම නැත්නම් අනුන්ට කියා පාන්න ගිහිල්ලා තමන්ගේ අවස්ථාව නැති කරගන්නෙ නැතුව අනුනුත් ධේරුය කරගෙන, තමනුත් ධේරුය වෙලා ඉදිරියට යන්න අවසාන මොහොත දක්වාම. ඒ ශ්‍රද්ධාව අවෙක්ඛ ප්‍රසාදයක්, නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවක් බවට පත් කරගන්නවා හෙවත් සෝවාන් මාර්ග ඥානය සඳහා වන මේ ශ්‍රද්ධාව කුළුගැන්වීමට මේ ධර්ම දේශනාවක් හේතු වාසනා වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන්, ධර්ම දේශනාව මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ධම්මානුපස්සනාව නියමාකාර ලෙස වැඩෙනුයේ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්හි පිළිවෙළ සමග සතිපට්ඨාන, ඉන්ද්‍රිය, බල, බොජ්ඣංග හරහා සම්මා සති මට්ටමට පැමිණීමෙන් පසු යැයි අදහස් කරමි. මේ පිළිබඳව පහද දෙන මෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: සති ධර්මය - සතර සතිපට්ඨාන, ඉන්ද්‍රිය, බල, ඊට පස්සෙ බොජ්ඣංග සතිය සහ මාර්ග අංග සතිය කියලා තමයි සඳහන් වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට බොජ්ඣංගවලට යනකොට අනිවාර්යයෙන්ම ධම්මානුපස්සනාව තමයි. ඒකෙ ආයෙ ලෞකික දෙයක් හෝ ලබාගන්න දෙයක් ඇත්තෙ නෑ. නිවන නම් වූ දේටයි

පෙළඹිලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා සතියේ හත්වෙනි වරනැගීම, නැත්නම් හත්වෙනි හැව හැළීම ගත්තොත් සහතිකයක් දෙන පුළුවන් සතිය පත් වෙලා තියෙනවා ධම්මානුපස්සනාවට. එතකොට සතිය වරනගන්නේ සතිසමෙබ්බාසංඝං. භාවෙති විවෙකනිස්සිතං. විරාගනිස්සිතං. නිරොධනිස්සිතං. වොස්සගහපරිණාමිං. සතිය වඩන්න ඉතාම විවේකීව. සතිය ඇති වුණා කියලා සතුටු වෙන්නත් එපා, නැති වුණා කියලා කනගාටු වෙන්නත් එපා. විරාගනිස්සිතං සතිය රාග කරන්න එපා. එතකොට එන හැටි බලන්න. යනකොට යන හැටි බලන්න. විවෙකනිස්සිතං සතියේ ආතතිගත වෙන්න එපා. වොස්සගහපරිණාමිං. ඕකත් අතහරින්න වෙනවා කියල දැනගන්න කියනවා.

ඉතින් සති සම්බොජ්ඣංගයට ගියහම ඔය විස්තරේ කියනකොට සතිය අතගන්න කියන්නේ සුඛනම්‍ය හිතකින්. අමෝරාගන්න එපා. අමෝරාගත්තොත් ධම්මානුපස්සනාවට යන්න බෑ. අපි දන්නවා කඩුවක් සුඛනම්‍යව හසුරුවගත්තොත් විතරයි අපිට පහසු. දැනීමේ කඩුව බදගත්තොත්, අමෝරාගත්තොත් කඩු ගයිටි කරන්න බෑ නේ. ඒ වගේ මේ ධම්මානුපස්සනා කඩු ගයිටි එක, නැත්නම් සුඛනම්‍ය භාවය එන්නේ බොජ්ඣංග මට්ටමට ගියහම. ඉතින් ආයෙත් ප්‍රශ්නයක් අහයි බොජ්ඣංග මට්ටමට ගියා කියලා දැනගන්නේ කොහොමද ස්වාමීන් වහන්ස කියලා. ඒකටත් ඉතින් එහෙම කෙළින් දෙන උත්තරයක් නෑ.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කායානුපස්සනා පබ්බයේ එන ආනාපානසති භාවනාව හා සක්මන් භාවනාව පමණක් වඩමින් එදිනෙදා ජීවිතය තුළ හැකි තාක් දුරට සතිමත් වීමට උත්සාහ දරමි. ඒ ටික පමණක් දිගින් දිගට බහුලිකාත කරන විට අනෙක් අනුපස්සනාවන් වන චේදනා, චිත්ත, ධම්ම අනුපස්සනාවන් ඉබේම වැඩෙනවාද?

පි: නෑ ඉතින් first thing first කියල කියනවා. ඕකවත් දිගට කරගෙන යන්නකෝ. කරගෙන යනකොට සමනලයට අතු නැමුණා වගේ ඒ අවශ්‍ය සද්ධර්ම ශ්‍රවණය ලැබේවි, සත්පුරුෂ සංසේචනය

ලැබේවි, අවශ්‍ය පතිරූපදේස වාසය ලැබේවි. මේ සතිය වඩන ගමන් සද්ධර්ම ශ්‍රවණයට පොඩි ඉඩක් තියාගන්න. සත්පුරුෂ සංසේවනයට පොඩ්ඩක් ඉඩ තියාගන්න. ඒ වගේම පතිරූපදේස වාසය - ගැලපෙන තැන. මේවා එනකොට මේවාට පිටුපාන්න එපා. එව්වට සාමාන්‍ය බුද්ධිය ඕනෑ. ඒ සාමාන්‍ය බුද්ධිය - නැත්නම් common sense කියල කියන්නේ - common sense තමයි අද most uncommon thing. කිසිම කෙනෙකුට සත්පුරුෂයා අසත්පුරුෂයා දෙන්නා තේරෙන්නෙ නෑ. කිසිම කෙනෙකුට සද්ධර්මය අසද්ධර්මය දෙකේ වෙනස තේරෙන්නෙ නෑ. කිසිම කෙනෙකුට පතිරූපදේසය අප්පතිරූපදේසය තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ගල් උඩ වැපිරුවාට කොච්චර හොඳ සරු බීජ වුණත් වැපිරෙන්නෙ නෑ නේ. සතිය හොඳයි. හැබැයි ඒක වැඩෙනකොට වැල යන පැත්තට මැස්ස ගහලා දෙන්න දන්නෙ නැත්නම් ඒක සතියෙන් කෙරෙන්නෙ නෑ. ඒක සම්පජ්ඣයෙන් කරල දෙන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ සෝකාපත්ති මාර්ගයට අවශ්‍ය කරන ඉතුරු ටික - යෝනිසෝ මනසිකාරය, සද්ධර්ම ශ්‍රවණය, සත්පුරුෂ සංසේවනය සහ පතිරූපදේස වාසය. එන එන වෙලාවෙ ඒක තෝරගෙන ඒ අනුව ආජීවය සකස් කරගන්න. Compromise කරන්න එපා. කාගෙන්වත් අහන්න එපා. ඒක තේරුම්ගත්තෙ නැත්නම් ඉතින් සොර කියන්න තමයි වෙන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට පාර පෙන්වල තියෙනවා. හැම මොහොතම තීරණාත්මකයි. ක්ෂණ සම්පත්තිය තියෙනවා. හැම මොහොතකම එළඹිලා ඒක හරි පැත්තට දගන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව ඒක ධර්මයෙන් කරල දෙයි, දෙවියන් වහන්සේ කරල දෙයි, ජප මන්තරෙන් කරල දෙයි, පිරිත් නූලෙන් කරල දෙයි, එහෙම නැත්නම් සෙත් කවියෙන් කරල දෙයි කියල කියන්න යන්න එපා. ඉස්සරහට යනකොට තමන්ට ඉඩ හම්බ වෙනවා. හම්බ වෙන හම්බ වෙන වෙලාවෙ ඉතාම පුංචි පුංචි අවස්ථාව පවා අර කියන සෝකාපත්ති මාර්ගවලට ගැලපෙන විදිහට යෑමට අපි කියනවා සම්මා ආජීවය කියලා.

32 | ස්බන්ධ පඬ්ඛය - රූප උපාදනස්බන්ධය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අදත් අපි සුපුරුදු පරිදි “සතිපට්ඨාන විචරණ” වැඩසටහනත් සමගයි එකතු වෙන්නේ. එහෙම නම් අපි මූලිකම අපේ සිහිය පිහිටුවාගැනීම සඳහා කෙටියෙන් මේක අවස්ථාවක් කරගනිමු. ඒ සඳහා ටිකක් අපි මේ කය මූලික කරගෙන, කායානුපස්සනාවක් මූලික කරගෙන අපේ හිත ටිකක් දමනය කරගන්න, හික්මවාගන්න උත්සාහවන්න වෙමු.

ඒ සඳහා මම එහෙම නම් සියලුදෙනාටම ආරාධනා කරනවා ටිකක් තමන්ගේ ඉරියව්ව සකස් කරගෙන වාඩි වෙන්න. හරිබරි ගැහිලා සැහැල්ලුවෙන් පහසුවෙන් වාඩි වෙන්න. බලන්න මේ ඉරියව්ව හොඳට සම බරව සමමිතිකව සකස් වෙලා තියෙනවද කියලා. අපේ ඉරියව්ව හොඳට සකස් වුණා නම් වැඩි කාල පරිච්ඡේදයක් පහසුවෙන් සැහැල්ලුවෙන් අපිට ගත කරන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට ඒ අවශ්‍ය කරන කායික සහයෝගය ලැබෙනවා. කයෙන් ලැබෙන්න ඕන ඒ අනුග්‍රහය ලැබෙනවා. එතකොට හිත එකඟ කරගන්න, හිත දියුණු කරගන්න හුඟාක් පහසු වෙනවා. දැන් අපි අපේ ඇස් දෙක මාදු අන්දමින් පියාගනිමු. බලන්න දැන් මම මේ කියන දේවල් හොඳට තමන්ට හඳුනාගන්න, දැනගන්න, දකගන්න පුළුවන්ද කියලා. අපේ ඇස් දෙක මාදු අන්දමින් පියවිලා තියෙනවා.

පුංචි ස්පර්ශයක් අපිට එතන දැනගන්න පුළුවන්. ඊළඟට තොල් එකිනෙකට ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතනත් මෘදු ස්පර්ශයක් දැනගන්න පුළුවන්. අපි මේ වෙලාවෙදී මොකක්වත් බරපතළ ප්‍රශ්නයක් කල්පනා කරන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා නළල රැලි ගැන්විලා තියෙන්න බැහැ. ඇඟිබැමී වකුටු වෙලා තියෙන්න බැහැ. බොහොම සැහැල්ලු මනසක්, සැහැල්ලු කයක් තමයි අපි මේ වෙලාවෙදී පවත්වන්නේ. ඒ වගේමයි අපි 'මේ මොහොත' අත්දකින අවස්ථාවක්. මේ මොහොතට අවදි වෙන අවස්ථාවක්. ඉතින් ඒ නිසා අපිට සතුටු වෙන්න පුළුවන් අපේ ජීවිතයේ ඒ අතීතය ඔස්සේ හඹාගෙන යන්නෙ නැතුව, අනාගත සිහිනවල අතරමං වෙන්නෙ නැතුව අපි හොඳ සිහියකින් මේ මොහොතට අවදි වෙන මොහොතක්. මේ මොහොතට අවදි වෙන්න දරන උත්සාහයක්. අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ලත් කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, එහෙම නැත්නම් අපේ පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත්වල මාංශ පේශි තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. ඒ වගේමයි අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් අපේ ඇගේ ස්පර්ශ වෙනවා. ඇතැම් තැන්වල පොඩ්ඩක් ඇතිල්ලෙන ගතියක්, ඇතැම් තැන්වල හිර වෙච්ච ගතියක්, තද වෙච්ච ගතියක්; මේ විදිහට අපිට මේ ඇඳුම් ඇගේ ඇතිල්ලෙන ගතිය දැනගන්න පුළුවන්. අපේ උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි බර වීමක්, තෙරපීමක් යෙදිලා තියෙනවා. ඒකත් අපිට දැනෙනවා. අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා.

දන් අපි දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරනවා. හොඳට මේ කයත් එක්ක සම්බන්ධතාව ගොඩනගාගන්නවා. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරනවා. අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, තද වීමක්, නැත්නම් බර වීමක් අපිට දැනෙනවා. උඩුකය ඍජුව

තියෙනවා. අත් දෙක සැහැල්ලුවෙන් ඔඩොක්කුව මත තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අපි හුස්ම ගන්නකොට උදරය මඳක් ඉස්සරහට නෙරාගෙන එනවා - පිම්බෙනවා, හුස්ම හෙලනකොට ආපස්සට යනවා - හැකිලෙනවා. අපි කයේ තවත් ටිකක් ඉහළට යනකොට අපේ අත් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. උරහිස් දෙකත් සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේශී ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. කිසිම තද වීමක්, හිර වීමක් නැහැ. කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක් මේ මොහොතෙදී අපි අත්දකිනවා.

දන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රය අසලට අරගෙන එනවා. කයට නිදල්ලේ හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා, සෑම ආශ්වාසයක් ගානෙම දැනුවත් වෙනවා. සෑම ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙම දැනුවත් වෙනවා. අපි පුංචි වගකීමක් පවරනවා අපේ හිතට එකම ආශ්වාසයක්වත් මගහරවාගන්නෙ නැතුව හොඳට දැනුවත් වෙන්න. සෑම ප්‍රශ්වාසයක්ම මගහරවාගන්නෙ නැතුව හොඳට දැනුවත් වෙන්න. ආශ්වාසයක් ගානෙ අපේ කය හොඳට පිබිදිලා එනවා, ප්‍රාණවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ කය සිත සැහැල්ලු වෙනවා. හොඳට අපේ සිහිය පිහිටියා නම්, සෑම හුස්ම රැල්ලක් ගානෙම දැකගන්න දැනගන්න පුළුවන්කම ලැබුණා නම්, ඊළඟට අපිට අපේ හිත දිහාත් බලන්න පුළුවන්. හිතට ටිකක් නිදහස දීලා, කැමති දෙයක් හිතන්න ඉඩ දීලා, හැබැයි හොඳ සිහියෙන් මේ හිත දිහාම බලාගෙන හිතට පැමිණෙන විවිධ අරමුණු හඳුනාගන්නත් පුළුවන්. ඒ එක අරමුණක්වත් එක්ක අපේ කිසි අමනාපයක්වත්, විශේෂ කැමැත්තක්වත් නැහැ. මේවා හුදෙක් හිතට එන අරමුණු පමණයි. ඒවාට අපි එන්න දෙනවා, ඉන්න දෙනවා, ඒත් එක්කම යන්න දෙනවා. ඒ අරමුණු අපේ හිත අතහැරලා යන හැටින් අපි දකිනවා. ඒ අරමුණු හිත අතහැරලා ගියාට පස්සේ හිතට දූනෙන විවේකයත් විටින් විට හෝ අත්දකිනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අපි අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සියලුදෙනාම එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමෝ තසං භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

පුත ව පරං, හික්ඛවෙ, හික්ඛු ධමමෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු උපාදනකකිංඤ්ඤතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ක්‍රමානුකූලව සතිපට්ඨානය විවරණය කරමින් ටික ටික ගැඹුරට යන අවස්ථාවක්. අපි මේ වෙනකොට කායානුපස්සනාව සෑහෙන දුරට සාකච්ඡා කරලා අවසානයයි. වේදනානුපස්සනාව සෑහෙන දුරට සාකච්ඡා කරලා අවසානයයි. චිත්තානුපස්සනාවත් සෑහෙන දුරකට සාකච්ඡා කරලා අවසානයයි. ඊළඟට අපි ධම්මානුපස්සනාවේ නීවරණ පබ්බය ගැන සෑහෙන අවබෝධයක් ඇති කරගත්තා. අපේ හිතේ පහළ වෙන විවිධ නීවරණයන්, විවිධ අකුසල ස්වභාවයන් ඒ තුළ අපි හඳුනාගන්න උත්සාහවන්ත වුණා. ඉතින් එතෙන්දී අපි ඉගෙනගත්තා හිතේ කාමච්ඡන්දයක් ඇති වෙනකොට ඒක හඳුනාගන්න ආකාරය. ඒ වගේමයි හිතේ යම් කිසි ව්‍යාපාදයක් හටගන්නකොට ඒක හඳුනාගන්න ආකාරය. ඊළඟට හිතේ යම් කිසි කම්මැලි ගතියක්, ටීනමිද්ධයක් හටගන්නකොට හඳුනාගන්න ආකාරය. ඒ වගේමයි හිත විසිරෙනකොට, නැත්නම් හිත යම් කිසි අතීතයේ වෙච්චි දෙයක් අල්ලගෙන පසුතැවෙනකොට - ඒ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය හිතේ පහළ වෙනකොට ඒක හඳුනාගන්න ආකාරය. ඒ වගේමයි හිතේ යම් යම් සෑක පහළ වෙනකොට ඒවා හඳුනාගන්න ආකාරයත් අපි යම් පමණකට ඉගෙනගත්තා. ප්‍රායෝගිකව ඒ තත්ත්ව හඳුනාගන්න අපි උත්සාහවන්ත වුණා.

දැන් අපි මේ තත්ත්වයම තව ටිකක් එහාට අරගෙන යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ හිතේ පහළ වෙන තවත් සුක්ඛ මට්ටම් අපිට කියල දෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ එක ඉගැන්වීමක් තමයි මේ ස්කන්ධ කියල කියන්නේ - අපි ඒකට

පාලියෙන් බන්ධ කියල කියනවා - ස්කන්ධ කියල කියන්නේ ගොඩක් කියන අදහස. එතකොට අපි මේ පරිභරණය කරන්නේ සාමාන්‍ය වශයෙන්, දළ වශයෙන් කියනවා නම් ස්කන්ධ පහක එකතුවක් කියලා කියන්න පුළුවන්. ගොඩවල් පහක් කියලා කියන්න පුළුවන්. ඉතින් අපිට ඒක සාමාන්‍යයෙන් තේරෙන්නෙ නෑ. අපි හිතාගෙන ඉන්නේ මම ජීවත් වෙනවා, මම කනවා බොනවා, මම ඇවිදිනවා, මම විවිධ කටයුතුවල නිරත වෙනවා කියලා අපි ඒ අපේ අත්දැකීම් විග්‍රහ කරන ආකාරය තව දුරටත් කෙලෙස් වැඩෙන ආකාරයකින් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට ඊට වඩා ටිකක් ගැඹුරකින් අපේ මේ අත්දැකීම් විග්‍රහ කරගන්න, ඒවා ටිකක් බෙදලා බලන්න, ඒ තුළින් අපේ මනස නිදහස් කරගන්න, මනසේ ලොකු අවබෝධයක් ඇති කරගන්න මාර්ගය කියල දෙනවා. ඉතින් එතකොට මේ අවස්ථාවේදී ස්කන්ධ පහක්, ගොඩවල් පහක් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා රූප ස්කන්ධය, වේදනා ස්කන්ධය, සංඥ ස්කන්ධය, සංස්කාර ස්කන්ධය, විඥන ස්කන්ධය කියලා.

ඉතින් අද දවසේ අපි ටිකක් ගැඹුරින් මේ රූප ස්කන්ධයත්, ඒ වගේම ඒ රූප ස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් අපි භාවනා කරන්නෙ කොහොමද? ඒ රූප උපාදනස්කන්ධය අපි හඳුනාගන්නෙ කොහොමද? ඒ මත අපි ක්‍රියා කළ යුත්තේ කොහොමද? කියන එක ගැනත් සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. දැන් එතකොට අද අපි මේ මාතෘකාව සපයාගත්ත ධම්මානුපස්සනාවේ ස්කන්ධ පබ්බතයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශ්නයක් නගනවා පුන ව පරං, හික්ඛවෙ, හික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි විහරති පඤ්චස්ස උපාදනකභ්‍යෙසු. කඨඤ්ච හික්ඛවෙ, හික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි විහරති පඤ්චස්ස උපාදනකභ්‍යෙසු. මහණෙනි, මේ උපාදනස්කන්ධ පහ සම්බන්ධයෙන් අපි දැන් දැනුවත් වෙන්නයි හදන්නේ, අවබෝධයක් ඇති කරගන්නයි හදන්නේ. කුමක්ද මේ ස්කන්ධ පහ සම්බන්ධයෙන් අපි ඇති කරගන්නා වූ අවබෝධය? අපි ඒක මූලික කරගෙන කොහොමද භාවනාවක් වඩන්නේ? මූලින්ම එහෙම නම් මේ ස්කන්ධ එක එකක් ගානේ දැනගන්න සිද්ධ වෙනවා. අපිට

ස්කන්ධ ගැන අවබෝධයක් නැතුව, මේ රූප ස්කන්ධය කියන්නේ මොකක්ද කියලා හරි වැටහීමක් නැතුව ඒක මත භාවනාවක් කරන්න බෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපිට මූලිත්ම සිද්ධ වෙනවා මේ එක එක ස්කන්ධයක් හඳුනාගන්න.

අද අපි රූප ස්කන්ධය ඉස්සරහින් තියාගන්නොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා ඉඬ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු 'ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අස්ඵුමො. මෙන්න මෙබඳු ආකාරයකින් තමයි මේ රූපස්කන්ධය මුල් කරගෙන කෙනෙක් ධම්මානුපස්සනාවක් වඩන්නේ කියලා. ඉතින් මෙතෙන්දිත් "ඉති රූපං" කියල කියනකොට එහෙනම් මෙන්න මේකයි රූපය, මෙන්න මේ විදිහටයි මම රූපය දැනගන්න ඕනැ කියලා විස්තරයක් එනවා. ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයේදී මේක ක්‍රමානුකූලව පුළුල් අන්දමින් විස්තර වෙන්නෙ නැහැ. අපිට පොඩ්ඩක් මේ රූප ස්කන්ධය තේරුම්ගන්න තවත් සූත්‍ර කීපයක් ආධාර කරගන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ ඒ ස්කන්ධය ගැන හොඳ අර්ථකථනයක් බන්ධ සංයුක්තයේ බජ්ජනීය සූත්‍රයේ ඉදිරිපත් වෙනවා. ඒකෙ එන රූප ස්කන්ධය පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන විචරණය මෙහෙමයි - කිඤ්ච භික්ඛවෙ, රූපං වදෙථ මහණෙනි, කුමක්ද රූප කියලා දේශනා කරන්නේ, ව්‍යවහාර කරන්නේ? රූප්පනීති ඛො භික්ඛවෙ තස්මා රූපනති වුවවති කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්ථ දැක්වීමක් කරනවා. රූප්පනය කරනවා කියන අර්ථයෙන් තමයි රූප ස්කන්ධය කියල කියන්නේ.

මොකක්ද මේ රූප්පනය කරනවා කියල කියන්නේ? ඉතින් ඒකටත් විස්තරයක් එනවා අපේ කය ඇතැම් වෙලාවට උණුසුම නිසා වෙහෙසට පීඩාවට ලක් වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට සීතල නිසා කය පීඩාවට වෙහෙසකට ලක් වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට වැස්ස වහිනවා, අව්ව පායනවා ඒ නිසා කය වෙහෙසට පත් වෙනවා. මදුරුවො නිසා, මැස්සො නිසා, සර්පයො නිසා මේ වගේ දේවල් නිසාත් කය වෙහෙසට පත් වෙනවා. සමහර විට බඩගින්න නිසා, නැත්නම් ලෙඩ රෝග වැළඳිලා, පිපාසාව නිසා මේ වගේ

දේවල් නිසාත් කය වෙනසට පීඩාවට ලක් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මෙන්න මේ පීඩාවට වෙනසට වෙනසකට භාජනය වෙනවා රූප්පනය වෙනවා කියන අර්ථයෙන් රූප කියලා වචනයක් රූප ස්කන්ධයට යොදලා තියෙනවා.

අපිට තේරෙන අර්ථකථනයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරලා තියෙන්නේ. අපිට සමහර වෙලාවට හිතෙන්න පුළුවන් මේ රූප කිව්වහම භෞතික දෙයක්. සමහර විට බුදුරජාණන් වහන්සේත් නවීන විද්‍යාඥයෝ වගේ අංශු, පරමාණු, ප්‍රෝටෝන, න්‍යූට්‍රෝන සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි විග්‍රහයක් කළාදෝ කියලා අපේ හිතට සැකයක් පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන ඉදිරිපත් කරන අර්ථකථනය ඊට වඩා භාත්පසිත්ම වෙනස්. අපිට මේ රූපය හා සම්බන්ධ අවබෝධය බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇති කරන්නේ විද්‍යාඥයෝ බලන දෘෂ්ටි කෝණයෙන් නෙවෙයි. රූපය සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇති කරගන්න කියන අවබෝධය හරහා අපේ හිතේ පහළ වෙන්නේ නිබ්බිදුවක්. ඒ කියන්නේ මේ රූපය සම්බන්ධ අවබෝධය රූපය අතහරින්න තමයි හේතු වෙන්නේ. රූපයෙන් හිත නිදහස් කරගන්න. රූපය ගැන තියෙන ඇල්ම, රූපය මූලික කරගෙන අපේ හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් මාන්තකකාර ගතිය, නැත්නම් හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් දෙමනස් ගතිය; මේ වගේ රූපය ආශ්‍රය කරගෙන හිතේ පහළ වෙන යම් යම් කෙලෙස් ස්වභාවයන් දුරු කරගන්න, හිත සම්පූර්ණයෙන්ම රූපයෙන් නිදහස් කරගන්න පුළුවන් ආකාරයක අර්ථකථනයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ රූපය සම්බන්ධයෙන් දීලා තියෙන්නේ.

එතකොට අපිට තේරෙනවා එහෙම නම් මට රූපය හොඳට වැටහිලා නම්, ඒක හොඳට අවබෝධ වෙලා නම්, රූපයෙන් මගේ හිත නිදහස් කරගන්න පුළුවන්කමක් මට ලැබෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව රූපය මූලික කරගෙන තව දුරටත් මගේ හිතේ කෙලෙස් ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, ඒකට තව ඇලෙනවා නම්, බැඳෙනවා නම්, ග්‍රහණය කරනවා නම්, උපාදාන කරනවා නම්, තව දුරටත් ඒක

මුල් කරගෙනම හිතේ යම් යම් මාන්තක්කාර ගති ඇති වෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින දෘෂ්ටි කෝණයෙන් මම රූපය අවබෝධ කරගෙන නෑ. එහෙම නම් මම රූපය සම්බන්ධයෙන් ඇති කර ගත යුතු අවබෝධය මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන ඵල්ලය ඔස්සේ තබා ගත යුතුයි. වෙන වෙන දේවල් මම අවබෝධ කරගෙන තේරුමක් නැහැ. නිවැරදිව මට රූපය ගැන අවබෝධයක් ඇති වුණා නම්, රූපය හා සම්බන්ධ මගේ තියෙන ආශාව, මගේ තියෙන බැඳීම, දැඩි ග්‍රහණය ඉවත් වෙලා හිත රූපයෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් තත්ත්වයකට පත් වෙන්න ඕනෑ. අපි එහෙම නම් ඒ තත්ත්වය කොහොමද ඇති කරගන්නේ?

මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අපි කායානුපස්සනාව ගැනත් දේශනා කරනකොට ඕකෙ යම් පමණකට විග්‍රහයක් කළා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ රූපයට ඉස්සෙල්ලාම හිත ගන්න උගන්නනවා. නැත්නම් රූපය ගැන දැනුවත් වෙන්න, මේ කය ගැන දැනුවත් වෙන්න අපිට යම් කිසි ක්‍රමවේදයක් කියල දෙනවා. ආනාපානසතිය මූලික කරගෙන, නැත්නම් ඉරියව් මූලික කරගෙන අපි අපේ විසිරිලා තියෙන හිත, විසිරිලා තියෙන අවධානය පුළුවන් තරම් කයට ගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. එතකොට ඔන්න කය ඇසුරු කරන අවධානයක්, හිතක් අපිට ඇති වුණහම කය ගැන යම් වැටහීමක් අපිට ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කය දිහාම වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලන්න කියල දෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් මේ කය කියන්නේ තනි ඒකකයක් නෙවෙයි. කැලි ගොඩකින් සකස් වෙලා තියෙන්නේ. කුණුප කොටස් 32 කින් සකස් වෙලා තියෙන්නේ කියලා මේ කය පිළිබඳවම එක්තරා අන්දමක යථාවදර්ශනයක් ඇති කරගන්න ඒ පැත්තෙනුත් කියල දෙනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් හිතාගෙන ඉන්නේ 'මේ කය හරිම ලස්සනයි. හරි ශක්තිවන්තයි. මම තමයි ලස්සන'. එහෙම ඉතින් සමහර විට අපි මේ කය මූලික කරගෙන කෙලෙස් ගොඩක පැටලිලා ඉන්නේ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කය පිළිබඳවම නිවැරදි

අවබෝධයක් ඇති කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. එතකොට ඉතින් අපිත් පොඩ්ඩක් කය දිනා ඒ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලනවා. මේ කයේ කෙස් තියෙනවා, ලොම් තියෙනවා, මස් තියෙනවා, නහර තියෙනවා, ඇටකටු තියෙනවා. ඉතින් ඔය විදිහට අපි මේ කය ඒ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලන්න බලන්න, අපිට තේරෙනවා ‘මේක ඇවිල්ලා තනි කයක් නෙවෙයි. තනි ඒකකයක් නෙවෙයි. මේක කොටස් ගොඩක එකතුවක්. ඒ වගේමයි ඒ එක එක කොටසක් ගානෙ ඒ තරම්ම රසවත්, ප්‍රණීත, ඇලෙන්න වටින, වටිනා කියන දෙයක් නෙවෙයි ඒකෙ තියෙන්නේ. ඒ තරම් දැකුම්කලු නොවන, හිතේ පිළිකුලක් ඇති කරන තත්ත්වයක් තමයි තියෙන්නේ’ කියලා අපිට අර කය සම්බන්ධයෙන් යම් වැටහීමක් ඇති කරල දෙනවා. එතකොටත් අන්න අපේ හිතේ තිබිවිච අනවශ්‍ය බැඳීම, අපි දීපු අධික වටිනාකම යම් තාක් දුරකට අඩු වෙලා දැන් කය ගැන යම් කිසි නිවැරදි අවබෝධයක් අපේ හිතේ ඇති වෙනවා.

දැන් ඔය තත්ත්වය තව ටිකක් සුක්ෂ්ම වීම තමයි ධාතු මනසිකාරයකදි අපි කරන්නේ. මොකද, ධාතු මනසිකාරයකදි අපි ඉගෙනගන්නවා මේ කය මෙහෙම තිබුණට මොකද, ඒ තුළ නිරන්තරයෙන් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් සිද්ධ වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට මේ කය ගොරෝසුවට දූනෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට සිනිඳුවට ඇතැම් වෙලාවට බරට ඇතැම් වෙලාවට සැහැල්ලුවට දූනෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට උණුසුම් වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට සිසිල් වෙනවා. වලන රාශියක් මේ තුළ සිද්ධ වෙනවා කියලා මෙන්න මෙබඳු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් යෝගාවචරයෙක් සුක්ෂ්මව හඳුනගන්න ඊළඟ පියවරකදි උත්සාහවත් වෙනවා. දැන් ඔන්න ඔය මට්ටම තමයි අපිට හඳුනගන්න පුළුවන් මෙන්න මේ කය හා සම්බන්ධ, නැත්නම් රූප හා සම්බන්ධ යථා ස්වභාවයක් වශයෙන්. ඒ කියන්නේ මේ රූප ස්කන්ධය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පට්ඨි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන ඒ ප්‍රධාන රූප කොටස්වලින් තමයි සකස් වෙලා තියෙන්නේ. දැන් එතකොට මෙන්න මෙබඳු රූප කොටස් අපිට හඳුනගන්න සිද්ධ වෙන්නේ ඒවාට අදාළ ඒ ක්‍රියාකාරිත්වය හරහා. මොකද, මේ කය අපි

එළියෙන් දකිනකොට, නැත්නම් නිකම්ම බාහිරෙන් දකිනකොට අපි ඒකට ඇලිලා, බැඳිලා, ඒක ගැන අධි වටිනාකමක් දීලා, මේක මගේ කියාගෙන, මේක වෙනත් කෙනෙක්ගේ කියාගෙන, ඒකට පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරගෙන බලන බැල්මක් තමයි තියෙන්නේ. ඒ තුළ තමයි අපි හුඟක් වෙලාවට පැටලෙන්නේ. ඒ හරහා තමයි අපේ හිතේ වඩ වඩාත් කෙලෙස් පහළ වෙන්නේ. හැබැයි අපිට පුළුවන් නම් මේ කය දිහා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන ඒ නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න, එතකොට මොකද වෙන්නේ? අර අපේ තිබිවිච ඒ වැරදි අවබෝධය වෙනුවට නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට මේ “ඉති රූපං” කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරද්දී ඔන්න ඔය තත්ත්වය තමයි අපි හඳුනාගන්න උත්සාහවන්න වෙන්නේ. එතකොට මේ රූප කියල කියන, මේ කය දූතට සකස් වෙලා තියෙන විවිධ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන මේ රූප කොටස් සුක්ෂ්ම අන්දමින් හඳුනාගන්න අපි උත්සාහවත් වෙනවා.

අපි දෙයක විපරිණාමය දකින්න නම්, ඉස්සෙල්ලා ඒ දෙය හඳුනාගෙන තියෙන්න ඕනෑ. මේ වර්තමාන මොහොතෙදී මේ රූපයන්ගේ හටගැනීම, මේ රූපයන්ගේ වෙනස් වීම, මේ රූපයන්ගේ අස්තයට යෑම, වෙනස් වී යෑම, ක්ෂය වී යෑම, නිරුද්ධ වී යෑම, නැති වී යෑම දකින්නයි අපි උත්සාහවන්න වෙන්නේ. මුලදී අපිට නිකන් මේක බලද්දී ඒ තරම් විස්තරයක් වැටහෙන්නෙ නැහැ. නිකන් ඔහේ තද ගතියක් තියෙනවා. නිකන් රළු ගතියක් තියෙනවා. අපි දැන් සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙනවා නම්, අපි හිතමු අපේ පාදයට ස්පර්ශයක් දූනෙනවා. සමහර විට ගොරෝසු ගතියක් දූනෙනවා. සමහර වෙලාවට බර ගතියක් සමහර වෙලාවට සැහැල්ලු ගතියක් දූනෙනවා. දැන් ඔන්න ඔය මට්ටම තව එහාට සුක්ෂ්ම මට්ටමක් දක්වා අපි අරගෙන යන්න අවශ්‍යයි. එතකොට තමයි යෝගාවචරයට තේරෙන්නේ මෙතන මේ තද ගතියක් කියල තිබුණට ඒක දිගට තියෙන එක තද ගතියක් නෙවෙයි. මෙතන තද ගති රාශියක්, නැත්නම් තද වීම් රාශියක්; මෙතන තනි රළු ගතියක් නෙවෙයි, රළු වීම් රාශියක්; මෙතන තනි බර වීමක් නෙවෙයි,

මෙතන බර වීම් රාශියක් කියල මෙන්න මේ රාශි සංඥාව, සමූහයක් වශයෙන් දැකීම, විස්තර සහිතව බලන බැල්ම, ඒවා තමයි ඇත්තටම අපිට හදගන්න ටිකක් කල් ගත වෙන්නේ. හිත ඒකාග්‍ර වෙච්ච පමණින් හිතේ සතිය දියුණු වෙච්ච පමණින් අපිට ඕක තේරෙන්නෙ නෑ. ඒ සතිය පාදක කරගෙන අපි ඒකාග්‍රතාව උපයෝගී කරගෙන, නැවත නැවත මේ කයටම අවධානය යොමු කරමින් වැඩි කාලයක් අරගෙන මේක නිරීක්ෂණය කරන්න නිරීක්ෂණය කරන්න තමයි කය පිළිබඳ සෑහෙන අවබෝධයක් අපිට ඇති වෙන්න පටන්ගන්නේ. එතකොට තමයි මේ කය කියල සලකන්නේ ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයක් බව අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නේ.

ඒක අපිට තව ටිකක් පුළුල් කරන්න පුළුවන්. මේ තමාගේ කියලා සලකපු කය පමණක් නෙවෙයි මේ බාහිර අනික් කෙනෙක්ගේ කියලා සලකන කයෙත් ඔය තත්ත්වයමයි තියෙන්නේ. බාහිර අපි දකින අජීවී භෞතික දේවල්වලත් තියෙන්නෙ මෙන්න මෙබඳුම ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් කියලා ටිකක් අපේ අවබෝධය පුළුල් කරලා බලන්න පුළුවන්. ඒ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ස්කන්ධයන් ගැන ටිකක් අපේ අවබෝධය පුළුල් කරනවා. එතකොට මේ මගේ කය කියල සලකපු ධාතු ස්වභාවය පමණක් නෙවෙයි, මේක ඊට පස්සෙ අපිට දැන් බාහිරටත් දන්න පුළුවන්. බාහිර කයක් කියල සලකපු තත්ත්වයන්, බාහිර අජීවී වස්තූන් කියල සලකපු ස්වභාවයන්; මේ සියලුම භෞතික ලෝකයම අපිට මේ රූප ස්කන්ධයේ ලා ගන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ සම්පූර්ණ රූප ස්කන්ධය ගැනම ඇති වන එබඳු පුළුල් අවබෝධයක් අපිට සෑහෙන්න අපේ හිත ඒ සියල්ලෙන් නිදහස් කරගැනීම දක්වා අරගෙන යන්න පුළුවන්. මොකද මේ හැම එකක්ම අපේ කය මූලික කරගෙන පටන්ගත්තට, ඒක මූලික කරගෙන අපේ මූලික අවබෝධය ප්‍රඥාව දියුණු කළාට, ඒක ඊළඟ අනුමාන ඥානයකින්, නය විපස්සනාවකින් අපිට බාහිරේට යොදලා බලන්න පුළුවන් මේ මෙතන තියෙන ස්වභාවයමයි එළියෙන් තියෙන්නේ. ඇතුළත තියෙන ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් අපි අත්දැකපු ඒ පයවි ධාතුවමයි

එළියෙන් මේ අත්දකින පටවි ධාතුව. නැත්නම් ඇතුළේ අපි අත්දකින උණුසුමමයි එළියෙන් අත්දකින්නේ.

එතකොට මේ ධාතූන්ගේ නැහැ ඇත්තටම අභ්‍යන්තර බාහිර කියල වෙනසක්. ඒ තරම් මේ ධාතූන් කාටත් පොදුවේ තමයි සලකන්නේ. අපි තමයි ඒවා වර්ග කරලා, නම් ගම් දීලා, මේ කොටස මගේ මේ කොටස වෙනත් කෙනෙක්ගේ කියලා ඒ ධාතූන් පිළිබඳව වැරදි වැටහීමක් ඇති කරගෙන තියෙන්නේ. නමුත් මේ ධාතු මනසිකාරයක් වඩන්න වඩන්න, රූප ස්කන්ධය පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් අපේ හිතේ ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න, ඒ ධාතූන්ට අපි දීලා තිබිවිච වැරදි වටිනාකම් වැරදි ප්‍රඥප්තීන් අයිත් වෙලා මේ කොයි එකත් ධාතු ස්වභාවයක්; අභ්‍යන්තර බාහිර කියලා වෙනසක් නැහැ, අතීත අනාගත වර්තමාන කියලා වෙනසක් නැහැ, ළග දුර කියලා වෙනසක් නැහැ, රළු ප්‍රණීතය කියලා වෙනසක් නැහැ. මේ කොතනත් තියෙන්නේ හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්. මේ භෞතික ලෝකයක් කියලා අපි සලකනවා නම්, ඒ කොහෙත් තියෙන්නේ හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් කියලා වැටහීමක් යෝගාවචරයෙක්ගේ හිතේ පහළ වෙන්නේ ඔය විදිහට ඒ අවබෝධය තව තව පුළුල් වෙන්න පුළුල් වෙන්න. “ඉති රූපං” කියල එහෙම නම් අපි මෙන්න මේ ලොකු පරාසයක් තමයි කතා කරන්නේ.

ඒ අවබෝධය අපේ හිතේ ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න, රූපය ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන අනිත්‍ය ලක්ෂණයන් ඊට පස්සේ අපිට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකද මේ රූපවල හටගැනීමක්, ඒ ඒ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයේ ඒ ක්‍රියා ස්වභාවයක් යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නවා. උද්භරණයක් වශයෙන් අපි සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙනකොට ඒ ඒ පාදයේ චලනයක් පාසා එතන ඒ සිද්ධි වෙන චලන රාශිය, ඒ කුඩා කුඩා චලනයක ඇති වීම, කුඩා කුඩා චලනයක අවසන් වීම සමහර විට යෝගාවචරයෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්. නැත්නම් කයට වැඩි අවධානයක් යෙදුවහම කයේ ඒ ඒ ධාතුවේ ඇති වී නැති වී යෑම,

නැත්නම් බිඳිලා යෑම සමහර විට වටහාගන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේවා මේ ධාතු කියල කීව්වට මේවා අංශු වශයෙන් නෙවෙයි වටහාගන්න තියෙන්නේ මේවා ඇවිල්ලා හුදු ක්‍රියා ස්වභාවයන් වශයෙන්, ශක්ති ස්වභාවයක් වශයෙන්. එතකොට ඒ ශක්ති ස්වභාවය තමයි අපි මේ පරිහරණය කරන්නේ. හැබැයි ඉතින් පහසුව පිණිස අපි මේකට නමක් දීලා, පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරලා, පාටක් දීලා, හැඩයක් දීලා ටිකක් සංකීර්ණ කරගෙන අපි පරිහරණය කරනවා. නමුත් මේකෙ මූල ප්‍රභවයට ගිහිල්ල බැලුවහම, සුක්ෂ්ම තත්ත්වයකට ගෙනිහිල්ල බැලුවහම මෙතන තියෙන්නේ ක්‍රියා ස්වභාවයක්, ශක්ති ස්වභාවයක්. දැන් ඒ වගේ මට්ටමකදී තමයි අපිට මේකෙ තියෙන නිරන්තර වෙනස් වීම හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මේක නිරන්තරයෙන්ම හටගන්නා ස්වභාවයක්, ඒ හටගත් සැණින් නිරුද්ධ වෙලා යන ස්වභාවයක් ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අඤ්චාමො කියලා ඒ ඒ රූප තත්ත්වයේ ඒ ඒ ක්‍රියාකාරීත්වයේ ක්ෂණිකව හටගැනීමක්, ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වී යෑමක්.

මය වගේ අවබෝධයක් අපේ හිතේ ඇති වෙනවා නම්, අනිච්චායයෙන්ම ඒක නිබ්බිදවක් පිණිස තමයි හේතු වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අපි මේ අනවබෝධය නිසා තමයි මේවාට ඇලිලා, ගැලිලා, උපාදන කරගෙන, ග්‍රහණය කරගෙන, වටිනාකමක් දීගෙන, මගේ කියාගෙන අපි සලකලා තියෙන්නේ. නමුත් අපි නිවැරදි අවබෝධයක් අපේ හිතේ ඇති කරගන්න ඇති කරගන්න එහෙම නම් ඒවාට අපි දීපු අධික වටිනාකම් අයිත් වෙලා, ඇලිච්ච ගැලිච්ච උපාදන කරපු තත්ත්වය අයිත් වෙලා උපාදනය අයිත් වෙලා උපාදනයෙන් හිත නිදහස් වෙලා උපාදන කිරීමෙන් වළකින තත්ත්වයක් අපේ හිත ඇතුළේ ගොඩනැගෙන්න ඕනෑ. දැන් පඤ්චස්ඵ උපාදනකිංඤ්ඤා කියල කියද්දී දැන් අපි මේ කතා කරන රූප ස්වත්ථය ගැන අපේ හිතේ තිබිච්ච ඇලීම, ආශාව, අපේ හිත නිතරම රූපයක් මූලික කරගෙන ඇලෙන ගතිය, නැවත නැවත හිතන ගතිය, හිත ඇතුළේ ඒක පැලපදියම් කරගන්න ගතිය, ඒ රූප ඡායාවන් හිතේ තියාගන්න

ගතිය, ඒවා මතක තියාගන්න ගතිය, ඒවා නැවත නැවත අගේ කරමින් සිහි කරන ගතිය, ඒවා ටික ඔක්කෝම නිකන් අයින් වෙලා ගිහිල්ලා හිත නිදහස් වෙන්න ඕනෑ. රූපයෙන් සෑහෙන දුරකට හිත සංසිදෙනේන ඕනෑ. ඒ රූපයෙන් නිදහස් වෙන්න නිදහස් වෙන්න, රූපයෙන් හිත ඇත් වෙන්න ඇත් වෙන්න, රූපය අතහැරෙන්න අතහැරෙන්න තමයි උපාදන නොකරන හිතක් ඇති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ රූපය උපාදන නොකරන හිතක්. රූප කොටස් තියේවි, රූප ස්කන්ධයක් තියේවි, නමුත් ඒ රූප ස්කන්ධය තව දුරටත් අපේ උපාදනයට ලක් වෙන්නෙ නෑ. ඒක මූලික කරගෙන හිතේ කෙලෙස් පහළ වෙන්නෙ නෑ. ඒ රූපය නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙමින්, විපරිණාමයකට භාජනය වෙමින් තියේවි. නමුත් යෝගාවචරයෙක් ඒ රූපය හිතින් නිදහස් කරලා, හිතින් අතහැරලා, උපාදන නොකර, රූප රැස් කරන්නෙ නැතිව රූපය තුළින් නිදහස් වෙව්ව, රූපයෙන් විමුක්ත වෙව්ව, රූපය ග්‍රහණය නොකරන රූපයක් ඇසුරු නොකරන හිතක් එහෙම නම් ඇති කරගන්න උත්සාහවන්න විස යුතුයි.

ධම්මානුපස්සනාවෙදී ගැඹුරකට යනකොට ඒ රූප ස්කන්ධය මූලික කරගෙන අපේ හිතේ යම් කිසි උපාදනයක් තිබුණා නම්, ඒ උපාදනය වෙන මොහොතක් මොහොතක් පාසා අපි දකින්න ඕනෑ - රූපයකට හිත බැඳිව්ව රූපයකට හිත ගිය රූපයට ආශාවක් ඇති වෙව්ව අවස්ථාවක්. ඒ දකින දකින මොහොතක් පාසා අන්න ඒ ආශාව, ඒ ගැලීම, ඒ බැඳීම, උපාදනය අයින් වෙව් අයින් වෙව් ගිහිල්ලා හිත නිදහස් වෙව්ව රූපයෙන් හිත විමුක්ත වූ අවස්ථාවක් එහෙම නම් යෝගාවචරයෙකුට දකින්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි රූප ස්කන්ධය මූලික කරගෙන අපි භාවනාවක් වඩලා ඒ හිතේ ඇති වෙව්ව උපාදනය අයින් කරගෙන උපාදන නොකරන්නා වූ, රූප ස්කන්ධයෙන් නිදහස් වෙව්ව සිතක්, රූප උපාදනයක් සිද්ධ නොවන අවස්ථාවක් එන්නේ. රූප ටික විසිරිලා, රූප ටික අතහැරිලා. රූප රැස් කරනවා වෙනුවට රූප විසුරුවල දලා. රූප එක්කාසු කරනවා වෙනුවට රූප අතහැරල දලා. රූප

උපාදන කරනවා වෙනුවට උපාදනවලින් නිදහස් වෙලා. අන්ත එබඳු තත්ත්වයක් හිත ඇතුළේ ගොඩනගාගන්න පුළුවන් වෙනවා.

එබඳු රූප කර්මස්ථානයක්, එබඳු ධම්මානුපස්සනාවක් අපි වඩන්න වඩන්න එතකොට හිතේ නිදහසක්, හිතේ විමුක්ත වීමක්, හිතේ තැන්පත් වීමක්, ඒ රූපයෙන් හිත ඇත් වීමක් වෙනවා. හිත රූපවල දර්ශය, රූපවලට සිද්ධ වෙන ඒ වෙහෙස, රූපවල තියෙන විපරිණාමය අතහැරල දැලා ඒවායින් අයින් වෙලා ඉන්න ගතියක් තමයි යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නේ. ඒ තත්ත්වය අපි ඇති කරගන්න උත්සාහවත්ත විය යුතුයි. ධම්මානුපස්සනාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සඳහා මග පෙන්වනවා. උනන්දු කරනවා. ඒ දිසාවට අපේ හිත යොමු කරගන්න අපි එහෙතම උත්සාහවත්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාව තුළින් අප සියලුදෙනාටම ඇති වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කලක සිට භාවනා කරන යෝගාවචරයෙක්මි. පර්යංකයේදීත් සක්මනේදීත් සාමාන්‍ය වැඩ කටයුතු අතරතුරදීත් ශරීරය වෙත අවධානය යොමු කළහොත් එය සීමා මායිම් බොද වූ ඉතා වේගයෙන් බිඳිබිඳී යන ඉතා සියුම් ධාතු ප්‍රවාහයක් මෙන් වැටහේ. කායික වේදනාවක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළහොත් එය එක් වේදනාවක් නොව වේගයෙන් බිඳිබිඳී යන වේදනා පරම්පරාවක් මෙන් වැටහේ. පර්යංකයේදීද සක්මනේදීද විටින් විට සිත හිස්ව අනිශ්‍රිතව පවතින අවස්ථාද ඇතැම් විට අත්දකිමි.

මෙකී අත්දකීම්ද පංච උපාදනස්කන්ධය පිළිබඳව ඇති සුතමය ඥානයද එකතු කරගෙන මා ඉතාම සමීපතමයින් ලෙස සලකන පුද්ගලයන් - ඔහු හෝ ඇය කවදවත් මෙලොව නොසිටි බවත් දැනුදු නොසිටින බවත් අනාගතයේදීද නොසිටින බවත්

වේගයෙන් ඇතිව නැතිව යන නාමරූප ධර්මතාවක් පවතින තැනක සිතෙන් සාදාගත් සංකල්පිත රූපයක් පමණක් බවත් දිගින් දිගට නත් අයුරින් විස්තරාත්මකව මෙනෙහි කරමි.

සමීපතමයින් පිළිබඳව ඇති බැඳීමී දුරු කරගැනීමේ පියවරක් ලෙස මෙලෙස මනසිකාර කරන අතර, මාගේ මෑණියන්ගේ අනාවයේදීත් එය මැදහත් සිතින් දරාගැනීමට ඉහත මනසිකාරය උපකාරී වූ බවද කිව යුතුය.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මෙය අනවශ්‍ය පරිදි වින්තාමය ඥානය බහුලිකෘත කිරීමක්ද? මා වඩා ප්‍රමුඛතාව දිය යුත්තේ ලැබෙන ලැබෙන විවේකය අනිශ්‍රිත සිතක් තනා වඩාගැනීම සඳහාද?

පි: සෑහෙන දුරකට හිත දියුණු කරගෙන යන යෝගියකුගේ ප්‍රශ්නයක්. අපි කලින් මතක් කළා වගේ දැන් අපි රූපයට හොඳ අවධානයක් යොමු කරගෙන, ඒකාග්‍රතාව අපේ කයට යොදාගෙන ඉන්නකොට ඔන්න ඔය සීමා මරියාදවල් කැඩිල බිඳිල යෑමක් වෙනවා - සාමාන්‍යයෙන් ඇහැ පියාගත්තහම අපිට දූනෙනවා සමහර වෙලාවට මේ විදිහට තමයි අත තියෙන්නේ, මේ විදිහට තමයි බෙල්ල තියෙන්නේ, මේ විදිහට තමයි හිස තියෙන්නේ කියලා කය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි සීමාවක්, පරිමාණයක් අපිට වැටහෙනවා. හැබැයි ධාතු මනසිකාරය නිවැරදිව වඩන්න වඩන්න, ඔන්න ඔය සීමාව බිඳිල යන්න ගන්නවා. නිකන් බොඳ වෙලා යන්න ගන්නවා. දැන් එතකොට ආයි කයට අවධානය යොමු කළාට මොකද, අර සියුම් සියුම් රූප ලක්ෂණ - ඒ කියන්නේ තද වීමක්, රළු වීමක්, මෘදු වීමක්, සැහැල්ලු වීමක්, සෙලවීමක්, වංචල වීමක්, කම්පනය වීමක් වැටහෙනවා මිසක්, මේ කයේ දැන් මේ විදිහට කැලි තියෙනවාය, මෙතන ඔළුව තියෙනවාය, මෙතන බෙල්ල තියෙනවාය, මෙතන අත තියෙනවාය කියලා එහෙම වැටහෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් එතන තියෙන්නෙ දියුණුවක් ඇත්තටම. ඒ කියන්නේ මුලදී අපි අර විදිහට සම්මුති වශයෙන් ඒ ඒ කොටස්වලට නම් දල තිබුණට මොකද, පස්සෙ පස්සෙ ඒ කැලි ඔක්කොම අයින් වෙලා අර ධාතු ලක්ෂණ ටික ඉස්සරහට ආවට පස්සේ ඒ කයට අපි දීලා තිබිච්ච ඒ නිශ්චිත පරිමාණය අයින් වෙලා යනවා. ඒවා ඔක්කොම නිකන් බොද වෙලා යනවා. මේ ප්‍රශ්නෙදින් විස්තර කරනවා වගේ දැන් ඉතින් බලන බලන තැන තියෙන්නෙ බිඳීමක්. බලන බලන තැන තියෙන්නෙ ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක්. ඉතින් එතකොට මේකෙ ඇලෙන්න කියල දෙයක් නෑ. මේකට උපදන විමක් වෙන්න බැහැ ඇත්තටම. දැන් අපිට උපාදනයක් කියන එකක් හිතේ වෙන්න නම් හරි ලස්සන රූපයක් තියෙන්න ඕනෑ, මේකට නමක් මම දෙන්න ඕනෑ, අහවලාගේ කියලා පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි මගේ හිත ගිහිල්ල ඇලෙන්නේ.

නමුත් මෙතන මේ බලන දෘෂ්ටි කෝණයේ තියෙන්නෙ යෝනිසෝ මනසිකාරයක්. අපි අර සම්මුති මට්ටම ඉක්මවා අභිභවා ගිහිල්ලා, ඒ වෙනුවට සුක්ෂ්මව අපි ඒකාග්‍රතාවක් මූලික කරගෙන මේ කය දිහා විග්‍රහ කරල බලනවා. ඒකත් නිකන් මනසින් කරන විග්‍රහයක්, හිත හිතා කරන විග්‍රහයක් නෙවෙයි. ඒ ඒකාග්‍රතාව, සතිය මූලික කරගෙන මේ කය නිරීක්ෂණය කිරීමක්. එතකොට තමයි අපි අද විස්තර කරපු ඒ ධාතු ලක්ෂණ ටික මතු වෙන්නේ. එතකොට තමයි ඒ ධාතුන්ගේ ඇති විම් නැති විම් ස්වභාවයක්, අනිත්‍ය ලක්ෂණයක්, දුක්ඛ ලක්ෂණයක්, පෙළන ලක්ෂණයක්, ඒ වගේමයි මේ ධාතු කියල කියන්නෙ මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මේක මගේ ආත්මයක් නෙවෙයි, මේක කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි, මේක හුදු ක්‍රියාකාරිත්වයක් කියල වැටහෙන අන්න ඒ අවබෝධය ඒ විපස්සනා නුවණ පහළ වෙන්නෙ අන්න ඒ නිරීක්ෂණය හරහා. ඉතින් ඒක පහළ වෙන්න පහළ වෙන්න මේ රූපය අනභැරෙනවා. රූපය නිකන් බොද වෙලා යන්න පටන්ගන්නවා. රූපය බැලුවත් බිඳිබිඳී යන ස්වභාවයක් වශයෙන් කෙනෙකුට වැටහෙනවා.

ඉතින් ඒ තත්ත්වයම තමයි වේදනානුපස්සනාවකදීත් තියෙන්නේ. අද අපි ඒක ඇත්තටම සාකච්ඡා කළේ නැහැ. ඕකම අපි වේදනාවක් ගැන නිරීක්ෂණය කරන්න ගත්තහමත්, එතකොට වේදනාවෙන් අපිට හම්බ වෙන්නේ මේක මම විදින සැප වේදනාවක්ය, මේක මම විදින දුකක්ය කියල නෙවෙයි. මේක හුදෙක් වේදනාවක්. ඒ ඒ වේදනාවත් එතකොට එතන එතන ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. ඒක තනි වේදනාවකුත් නෙවෙයි. වේදනා සමූහයක්. කුඩා කුඩා වේදනා රාශියක්. ඒ එක එකක් ගානෙ තියෙන්නෙ ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයක් කියලා එතකොට යෝගාවචරයෙකුට දූනෙන්න දූනෙන්න එතකොට ඒ රූපයෙහුත් හිත නිදහස්, වේදනාවන්ගෙහුත් හිත නිදහස්. එතකොට තමයි ඔය කියපු අනිශ්‍රිත භාවයක් හිතේ පහළ වෙන්නේ. දැන් රූප, වේදනා ඒ එකක්වත් තිබුණයි කියලා ග්‍රහණය කරගන්නෙ නැති තත්ත්වයක්. ඒවා ඇසුරු කරලා ඒවායින් වෙහෙසට පත් වෙන්නෙ නැති තත්ත්වයක්. ඒ වෙනුවට හිත අනිශ්‍රිතව තියෙනවා. ඒ වෙනුවට හිත උපාදන නොකර තියෙනවා.

දැන් එතකොට මේ ප්‍රශ්නේ තව කොටසක් එනවා, දැන් අපි මේක නැවත නැවත හිතන්න අවශ්‍යද? නැවත නැවත මේක වින්තාමය වශයෙන් කල්පනා කරන්න අවශ්‍යද? කියලා. ඉතින් ඒක හැබැයි අවස්ථානුකූලව තමයි කියන්න වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් හිතන්න සමහර වෙලාවට අපිට ඔය අවබෝධය ටිකක් අමතක වෙලා ආයින් ඔන්න හිත පරණ පුරුද්දට ගිහිල්ලා පැටලෙනවා. දැන් සමහර වෙලාවට ඒක වෙන්න පුළුවන් නේ. ඒ කියන්නේ දැන් එකපාරටම ඔන්න අපේ කවුරු හරි කෙනෙක් අසනීප වෙනවා. දැන් එතකොට අපි ගන්නෙ අර සම්මුති මට්ටමෙන්. ‘ආ මේ මගේ දරුවා. දැන් හොඳටම අසනීපයි’. දැන් ඔන්න හිතට දුකක් එනවා. තිගැස්සීමක් ඇති වෙනවා. අපි අර කරපු භාවනාව අමතකයි. ඉතින් අන්න ඒ වගේ වෙලාවෙදී අපිට නැවතත් මතක් කරල දෙන්න පුළුවන් ‘ආ මෙතන තියෙන්නෙ මේ රූප ස්වභාවයක්. මේ රූපයන්ගේ යථා ස්වභාවය තමයි වෙනස් වීම, අනිත්‍ය ලක්ෂණයට පාදක වීම’. නිරන්තරයෙන් අදත් අපි අර විස්තර කරපු ඒ ප්‍රංචි

දේවල්වලින් මේක පෙළන ගතිය, රූප්පනයට ලක් වීම, අපි ලබාගන්න අවබෝධය මෙතෙක්දී පොඩ්ඩක් ඉදිරිපත් කරගන්න පුළුවන්. හිතට පොඩ්ඩක් මතක් කරල දෙන්න පුළුවන්. එතකොට අර හිත සාමාන්‍ය අන්දමින් කල්පනා කර කර කල්පනා කර කර 'ඇයි මට මෙහෙම වුණේ? ඇයි මෙයාට මෙහෙම වුණේ?' කියලා ඒ සම්මුති මට්ටමින් ගිහිල්ලා ආයින් අයෝනියෝ මනසිකාරයකින් පටලවාගන්නවා වෙනුවට අපි ඒ මෙතෙක් වඩපු භාවනාව, මෙතෙක් අපි ඇති කරගන්න හිතේ දියුණු කරගන්න ඒ විපස්සනා නුවණ මෙතෙක් උපයෝගී කරගන්නොත්, අන්න අපි කරන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම ඒ විපස්සනා නුවණ පාදක කරගෙන අපේ හිත නිදහස් කරගැනීමක්. අපි තව දුරටත් නිකන් සම්මුතියේ පැටලිලා වෙහෙසට ලක් වෙනවා වෙනුවට, අඩනවා වැලපෙනවා වෙනුවට, අපි අර වඩපු දහම උපයෝගී කරගෙන විපස්සනා නුවණ නැවත පොඩ්ඩක් මතක් කරගෙන හිත බේරගන්නවා. අපේ අවබෝධය තුළ අපි නැවතත් පිහිටනවා.

ඉතින් ඒක නේ විශාඛාව ගැන එහෙම අර සිද්ධියක් එන්නේ. විශාඛාව එයාගේ මිනිබිරියක් නැති වුණහම බුදුරජාණන් වහන්සේ හම්බ වෙන්න එනවා හරිම වෙහෙසට ලක් වෙලා. අඩමින් දෙඩමින් එන්නේ. ඊට පස්සෙ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරලා දෙන්නේ ඔය කාටත් පොදු වෙච්ච ධර්මතාවක්. එහෙම කියල මතක් කරල දෙනකොට තමයි අන්න විශාඛාවගෙ හිත පිහිටන්නේ නැවතත් ඒ දහම තුළ. ඉතින් ඒ නිසා අපි කාගෙන් සමහර වෙලාවට යම් යම් අවස්ථාවන්වලදී අමතක වීමක් වෙන්න පුළුවන්. ආයෙන් ගිහිල්ලා සම්මුතියේ පැටලෙන්න පුළුවන්. අන්න එතකොට නැවත අපිට මේ යථා ස්වභාවය මතක් කරලා දීම තුළ අපිව නැවතත් අවබෝධයක පිහිටීම තුළින් අර උපාදනවලින් තොර හිත, අනිශ්‍රිත හිත නැවත හිතේ ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අවස්ථානුකූලව ඒක උපයෝගී කරගන්නට කිසි වරදක් නැහැ. හැබැයි ඉතින් හිතන්න යම් වෙලාවක හිත නිදහස් වෙලා නම් තියෙන්නේ, මේ වෙනකොටත් හිත කිසිම උපාදනයකින් තොරව අනිශ්‍රිතව ඇතුළත සමනයට පත් වෙලා කිසිම සද්දයක් බද්දයක්

නැතුව කතා නොකරන හිතක් නම් තියෙන්නේ, සාවධාන වෙච්ච සාමකාමී හිතක් නම් තියෙන්නේ, එතකොට ඉතින් අවුස්සලා ආයෙ මතක් කරල දෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. එතකොට ආයෙ මෙහෙමයි මෙහෙමයි මෙහෙමයි කියලා එහෙම අවශ්‍ය නැහැ. මොකද දැනටමත් හිත සංසිද්දිලා නේ තියෙන්නේ. දැනටමත් උපාදාන නොකරන මට්ටමක් නේ තියෙන්නේ. එතකොට ඒ මුකුත් නොකර උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු කරන්න තමයි තියෙන්නේ.

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සක්මන ඇරඹීම සඳහා ලණු පැදුරේ කෙළවර සිටගනිමි. මුළු ශරීරයම ඉතා සියුම් වංචල කම්පන ගොඩක් සේ වැටහේ. සක්මන ඇරඹිමි. ඔසවන, ගෙන යන පාද, එහි හැඩයක් නොවැටහී වේගයෙන් බිඳිබිඳී යන ධාතු ගොඩක් මෙන් දැනුණි. ‘ඇවිදීමක්’ හෝ ‘ඇවිදින්නකු’ නොමැති බවත්, පවතින්නේ ධාතු ස්වභාවයක් පමණක්ම බවත් හැඟුණි. ටික වෙලාවක් ගිය විට ධාතු ගුණ දැනී නොදැනී යන මට්ටමට තුනී වී සක්මන වඩා සැහැල්ලු විය. මෙලෙස මාරුවෙන් මාරුවට සියුම් වංචල කම්පන දැනෙමින්ද නැවත ශරීරයත් පාදත් ඉතා නිබර වූ සැහැල්ලු සක්මනක් ඇති වෙමින්ද මිනිත්තු 40 ක් පමණ වේලා සක්මන් කළෙමි.

සක්මන කෙළවර සිටගෙන බිම බැලූ විට ලණු පැදුරත් බිමත් වේගයෙන් බිඳිබිඳී යන්නාක් මෙන් ඇසට හසු විය. සත්‍ය වශයෙන්ම සෑම තැනම පවතිනුයේ ධාතු ස්වභාවයක් පමණක්ම බවත් ලණු පැදුර හා පොළව සම්මුතියක් පමණක්ම බවත් හැඟුණි. පැයක් පමණ මෙලෙස සක්මනේ යෙදුණෙමි.

භාවනාව දියුණු කරගැනීමට අඩුපාඩු පෙන්නා දෙන ලෙස ඔබවහන්සේගේ පාද නමස්කාර කොට ඉල්ලා සිටිමි.

පි: ඇත්තටම අඩුපාඩුවක් නම් නැහැ. කරලා තියෙනවා හොඳයි. අත්දැකීම හොඳයි. ඇත්තටම සුඤ්ච ව මේක දිහා බලන්න බලන්න, අර එක මට්ටමක් තමයි අපිට ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් හොඳට ජේනවා. මේ ඇවිල්ලා මේ අහවල් ධාතුවයි, ඒ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයයි මේ අත්දැකින්නේ කියලා සමහර විට අපේ සුතමය

ඥානයත් එක්ක ගළපගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් තියෙනවා. හැබැයි ඒක තව තව දකින්න දකින්න ඊළඟ පියවරක් වශයෙන් මේවා නිකන් ඔක්කෝම එකට බොඳ වෙලා වගේ ජේන මට්ටමක්, ඒ සීමාවක් මේවායේ ජේන්නෙ නැහැ, මේ අහවල් ධාතු වේ කියලා නම් කරන්න බැහැ, ලේබල් එකක් අලවන්න බැහැ. දැන් ඔක්කොම නිකන් එකට සමූහයක් වශයෙන් - අපි සාමාන්‍යයෙන් ඕකට නමක් දෙනවා ගොජයක් කියලා. flux එකක් කියලා අපි කියන්නේ - සමූහයක් වශයෙන් ඔක්කොම නිකන් එකට මිශ්‍ර වෙලා ජේනවා. අහවල් එකයි කියලා වෙන් වෙන් කරලා හඳුනාගන්න බැහැ. ඉතින් එතකොට හිතට ඒක ගැන කිසි ඇල්මක් නෑ. හිතන්න දැන් අපිට දෙයක් පිළිබඳ ඇල්මක් ඇති කරගන්න නම්, ඒ අනිත් තියෙන සමූහයෙන් ඒක වෙන් කරලා ඒකට විශේෂ අවධානයක් යොමු කරලා ඒකට හිත යොමු කළොත් තමයි අන්න විශේෂ ඇල්මක් පහළ වෙන්නේ. එතකොට තමයි හිත ගිහිල්ල බැඳෙන්නේ, ඒකත් එක්ක හිත පැටලෙන්නේ. නමුත් දැන් වෙන්නේ මේ ඔක්කෝම ටික නිකන් සමූහයක් වශයෙන් තියෙන්නේ, ගොජයක් වශයෙන් තියෙන්නේ, flux එකක් විදිහට තියෙන්නේ. එතකොට වෙන් කරලා හඳුනාගන්න බැහැ. දැන් එතකොට හිතට මේක එපා වෙනවා. හිතේ ඒ ඇති වෙන පරිවර්තනය තමයි මේ නිරූපණය වෙන්නේ. අර කලින් මේවා වෙන් වෙන් වශයෙන් අහවල් ධාතුවයි මේ තියෙන්නේ කියලා මේක වැටහුණාට, පස්සෙ පස්සෙ ඒකෙ තියෙන පොදු ලකුණු පහළ වෙනවා. 'මේවායේ තියෙන්නේ කොහොමත් අනිත්‍ය ලක්ෂණයක්. මේකෙ ගන්න දෙයක් නෑ. මේකට ආශාවක් කරන්න දෙයක් නෑ. සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් වශයෙන් මේකෙ හඳුනාගන්න දෙයක් නැහැ' කියලා ඒ අවබෝධය අපේ හිතේ ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න අර කලින් දැකපු රසවත් ගතිය මේකෙ දැන් නෑ. දැන් තියෙන්නේ නිකන් එපා වෙච්ච ගතියක්. දැන් තියෙන්නේ නිකන් අර - අපි උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි හිතමු දිය සායම්වලින් ඇඳපු චිත්‍රයකට වතුර බාල්දියක් හැලුවොත් එහෙම බොඳ වෙලා යනවා. එතකොට ඒකෙ රසයක් නැහැ නේ. ඒක ගිහිල්ලා අපිට එල්ලගන්න හිතෙන්න නැහැ. මොකද, ඒක බොඳ

වෙලා ගිහිල්ලා. අන්න ඒ වගේ තමයි මෙතෙක්දීත් අපි දැන් රූපයට අවධානය යොමු කළාට, රූපය ගැන එහෙම ඇල්මක් පහළ වෙන්නෙ නෑ. එතකොට තමයි අන්න හිතේ නිබ්බිදුවක් කියල අපි කියන ඒ අවබෝධය මත ඇති වෙච්ච එපා වීමක්. හිත දැන් අන්න රූපය අතහැරලා දූම්මා. හිතට දැන් රූපය එපා වුණා. රූපය අතහැරුණා. රූපයෙන් හිත නිදහස් වුණා. එතකොට තමයි කියන්න පුළුවන් නිදහස් සිතක්, නැත්නම් අනිශ්චිත වූ සිතක්, උපාද්‍යනවලින් තොර සිතක් කියලා අන්න එබඳු තත්ත්වයකුත් ඒ යෝගාවචරයට හඳුනාගන්න පුළුවන්. දැන් එතකොට මේක තව තව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න ඔය රූපයෙන් අතහැරිච්ච හිතක් තමයි යෝගාවචරයෙක් තුළ පහළ වෙන්නේ. ඒක ඉදිරියේදී වේවි.

33 | ස්බන්ධ පඬ්ඛය - වේදනා උපාදානස්බන්ධය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි “සතිපට්ඨාන විචරණ” වැඩසටහන් පෙළේ තවත් වැඩසටහනක් සමගයි එක්කාසු වෙන්තේ. එහෙම නම් අපි අපේ හිත කය ටිකක් තැන්පත් කරගන්න, ඒකාග්‍ර කරගන්න, ඒ තුළින් ධර්මයට වඩාත් හිත යොමු කරගන්න පුළු භාවනාවක් අපි මේ අවස්ථාවේදී කරමු. ඒ සඳහා අපි සියලුදෙනාම ටිකක් හරිබරි ගැහිලා තැන්පත් වෙලා වාඩි වෙමු.

බලන්න තමන්ගේ කය හොඳට තැන්පත් කරලා හරියට හුඹහක් බැන්ද වගේ, නැත්නම් වෙහෙරක් බැන්ද වගේ හොඳට සම බරව සමමිතිකව තියාගන්න. දැන් ඇස් දෙක පියාගන්න. බලන්න මම මේ කියන දේවල් තමන්ට හොඳට වැටහෙනවද කියලා. අපේ ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. ඇස් දෙක හැබැයි තද කරගෙන හිර කරගෙන නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් පියාගෙන ඉන්නවා. අපි මේ වෙලාවේදී මොකක්වත් බරපතළ ප්‍රශ්නයක් කල්පනා කරන්නෙ නෑ. කයයි හිතයි දෙකම සැහැල්ලුවෙන් තියාගෙන ඉන්නවා. අපේ මුහුණ සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. කිසිම මාංශ පේශියක් තද වෙලා හිර වෙලා නෑ. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, එහෙම නැත්නම් උකුළේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. බලන්න අත්වල මාංශ

පේශී තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. කොන්ද කෙළින් තියෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි බර වීමක්, තෙරපීමක් යෙදිල තියෙනවා. අපේ පාද නැමිල තියෙනවා. අපි මේ වෙනකොට සුව සේ වාඩි වෙච්ච ඉරියව්වෙන් කාලය ගත කරනවා.

දැන් අපි දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරනවා. හොඳට මේ කයත් එක්ක සම්බන්ධය ගොඩනගාගන්නවා. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරනවා. අපේ පාද නැමිල තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශී ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත තෙරපීමක්, බර වීමක් අපිට දූනෙනවා. උඩුකය සෘජුව තියෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් අපේ ඇඟේ ඇතිල්ලෙනවා. යම් යම් තැන්වල තද වීමක්, නැත්නම් හිර වීමක් අපිට දූනෙනවා. ඇතිල්ලෙන ගතියක් දූනෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අපි නිදල්ලේ හුස්ම ගන්නවා. අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. අපි සැහැල්ලු ඉරියව්වකින් මේ මොහොත අත්දකිනවා.

දැන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රය අසලට අරගන්නවා. සෑම ආශ්වාසයක් පාසා දැනුවත් වෙන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. සෑම ප්‍රශ්වාසයක් පාසා දැනුවත් වෙන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. කයට එයා කැමති විදිහට හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා අපි සැහැල්ලුවෙන් හැම ආශ්වාසයක් ගැනම, හැම ප්‍රශ්වාසයක් ගැනම දැනුවත් වෙනවා. දැන් අපි ටිකක් සුෂ්මව මේ ආශ්වාසයක් දිහා බලන්න, ප්‍රශ්වාසයක් දිහා බලන්න උත්සාහවත් වෙනවා. මේ ආශ්වාසය හටගන්නා ආකාරය, ඒක ටික ටික වර්ධනය වෙන ආකාරය, ඊළඟට කුනී වෙලා අවසන් වෙලා යන ආකාරය, ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් අපිට හම්බ වෙන පුංචි හිඩසක්; ඊට පස්සේ ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න ආකාරය, ඒ ප්‍රශ්වාසයේ මැද ප්‍රදේශය, ඒක කුනී වෙලා අවසන් වෙලා යන ආකාරය, ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් අපිට හම්බ වෙන පුංචි හිඩසක්. මෙන්න මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වක්‍රයම

අපි ඉතා සුක්ෂ්මව බලාගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. කිසි කලබලයක් නැහැ. ඇඟපත හොලවන්න, සැක පහළ කරගන්න දේකුත් නැහැ. මේ වෙලාවේදී මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළුල්ලම දැකගන්න අපි උත්සාහවන්න වෙනවා.

අපේ හිත හොඳට තැන්පත් වේගෙන එනකොට සමහර විට යම් යම් කායික වේදනාවන් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒවා සමහර විට සැහැල්ලුවක් වශයෙන්, නැත්නම් කය පිනා යෑමක් වශයෙන්, කය පාවෙනවා වගේ ගතියක්, සොම්නස් සහගත භාවයක්, මේ විදිහට විවිධ අන්දමින් වේදනා ස්වභාවයන් පහළ වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි අපි ඒවා එකක්වත් අල්ලගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවාට විශේෂ ඇල්මක් ඇති කරගන්න යන්නෙ නැතුව මේ ඇවිල්ලා හුදෙක් වේදනා ස්වභාවයන්, මේ වේදනාවේ නිරූපණයක් කියලා දකින්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඒවා හටගන්නා ආකාරය, ඒවා ටික වෙලාවක් පවතින ආකාරය, පස්සෙ තුනී වෙලා යන ආකාරය, සමහර විට වෙනත් තැනක වේදනාවක් හටගන්නා ආකාරය, ඒක ටික වෙලාවක් පවතින ආකාරය, ඊළඟට තුනී වෙලා යන ආකාරය, මේවා සියුම්ව දැකගන්න අපි උත්සාහවන්න වෙනවා. අපි ඒ වේදනා මගේ කරගන්නෙ නැතුව බලනවා. වේදනා, වේදනා වශයෙන් දකිනවා. සමහර විට හිතේ පහළ වෙන සොම්නස් සහගත ගතිය, සැහැල්ලුගත ස්වභාවය, හිත පිනා යන ගතිය, ඒකත් මේ වේදනාවේම ස්වරූපයක්. ඒකත් අපි හොඳට දැක බලාගන්නවා. ඒකෙන් අයින් වෙලා ඒක දිහා බලනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති...)

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අපි අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා නමස්කාරය කියමු.

නමො තසසු භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසසු

පුත ව පරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධමෙමසු ධම්මානුපස්සී විහරති. ඉති වෙදනා, ඉති වෙදනාය සමුදයො, ඉති වෙදනාය අඤ්චාමොති'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ක්‍රමානුකූලව සතිපට්ඨානය විචරණය කරමින් යන මේ අවස්ථාවේදී මේ වෙනකොට අපි කායානුපස්සනාව සෑහෙන දුරට සාකච්ඡා කළා. වේදනානුපස්සනාවෙන් යම් කාලයක් ගත කළා. ඊළඟට චිත්තානුපස්සනාව ගැන විස්තරයක් අවසන් කරලා දැන් අපි ධම්මානුපස්සනාවට පිවිසිලා තියෙනවා. ධම්මානුපස්සනාවෙන් ක්‍රමානුකූලව අපි ස්කන්ධ පඛ්ඛය ගැන විස්තර කරමින් යන අවස්ථාවක්. අපි ගිය සතියෙදී සාකච්ඡා කළා කොහොමද රූප ස්කන්ධය හඳුනාගන්නේ? ඒ වගේමයි ඒ රූප ස්කන්ධය මුල් කරගෙන භාවනාවක් වඩන්නේ? ඒ භාවනාව තුළින් අපේ හිත මොන වගේ තත්වයන්ටද පත් වෙන්නේ? කියන කාරණයන් ගැන යම් පමණක අවබෝධයක් ඇති කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වුණා.

දැන් රූප ස්කන්ධයට අපි නැවතත් පොඩ්ඩක් පිවිසුණොත්, එතන ඒ විවිධ රූපයන් අපි වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න මුලදී උත්සාහවත් වෙනවා. ඒකත් ඉතින් සමහර වෙලාවට එක පාරට තේරෙන්නෙ නැහැ. අපි අපේ කයට අවධානය යොමු කළාම ඒ කයේ යම් යම් දේවල් තේරෙනවා. ඉතින් සමහර වෙලාවට තද වීමක්, රළු වීමක්, බර වීමක්, සැහැල්ලු වීමක්, ඔය වගේ දේවල් තේරෙනවා. සමහර විට ඒකෙන් අපිට ඒ තරම්ම ගැඹුරක් වැටහෙන්නෙ නෑ. හැබැයි මේක අපි අතහරින්නෙ නැතුව නැවත නැවත මේ අවධානය යොමු කරන්න යොමු කරන්න මේ කලින් දැකපු දේවල්ම විස්තර සහිතව දැකගන්න, ඒවා සුක්ෂ්ම අන්දමින්

දැකගන්න යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන්කම ලැබෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඇත්තටම මේ නිරික්ෂණය තමයි අතිශය වැදගත් වෙන්නේ. ඒ නිරික්ෂණය හරහාමයි අපිට ඒ වුවමනා කරන කුසලතාව අපේ හිතේ ගොඩනැගිලා එන්නේ. එහෙමත් නැත්නම් පුහුණුව තමයි අතිශය වැදගත් වෙන්නේ. ඒ පුහුණුව හරහාමයි අපේ හිතේ ඒ අවශ්‍ය කරන කුසලතා දියුණු වෙලා එන්නේ. එහෙම නැතුව අපි පොතක් පතක් බලපු පමණින්, බණක් අහපු පමණින් මේ කුසලතාව අපේ හිත ඇතුළේ වර්ධනය වෙන්නේ නෑ. අපි නැවත නැවත අවධානය යොමු කර කර, ඒ ඒ අවස්ථාවේදී මතු වෙන මතු වෙන රූප ස්වභාවයන් හඳුනාගනිමින්, ඒවායේ විකාශය තේරුම්ගනිමින්, ඒවායේ ඇති විම් නැති විම් ස්වභාවය තේරුම්ගනිමින් ඒ කරන නිරික්ෂණය හරහා තමයි අපි තුළ ඒ ගැඹුරු ප්‍රඥාවක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නේ.

ඊට පස්සේ තමයි අපි අර ගිය සතියෙදී මතක් කළා වගේ මේ රූපයන්ගේ එක්තරා අන්දමක වෙනස් වීමක්, ඇතිව නැතිව යාමක්, ඊළඟට ඒ ඇතිව නැතිව යන ස්වභාවය දකින්න දකින්න ඒවා ඔක්කෝම නිකන් මිශ්‍ර වෙලා වගේ ගතියක්, ඒවායේ තිබිවිච අර හැඩතල ඔක්කොම මැකී යෑමක්, ඒවායේ තිබිවිච රස නිරස වීමක්, වෙන් වෙන් වශයෙන් දැකපු දේවල් ඔක්කොම එකට මිශ්‍ර වීමක්, ගොනු වීමක්, ඔන්න ඔය වගේ පැත්තකට අපේ අවධානය ලක් වෙන්නේ. ඉතින් ඒ කියන්නේ මෙතන තියෙනවා එක්තරා අන්දමක විපරිණාමයක්, අපේ හිත ඇතුළේ දියුණු වෙන මේ අවබෝධයේ එක්තරා අන්දමක විකාශය වීමක්. තවත් පැත්තකින් ගැඹුරු වීමක්, සියුම් වීමක්, සුක්ෂ්ම වීමක් මේ භාවනාවක් හරහා සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් අපි ටිකක් අපේ මනසේ එක්තරා අන්දමක විවෘත භාවයක් ඇති කරගන්න ඕනෑ මම එද දැකපු විදිහටම නෙවෙයි සමහර වෙලාවට අද දකින්නේ. සමහර විට හෙට ඊට වඩා වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. එද දැකපු ආකාරයෙන්ම මම අදත් දැකගත යුතුයි කියලා එහෙම අපි අර තනි තීරණයකට, නැත්නම් වෙනස් නොවන තීරණයකට එනවා වෙනුවට, අපේ හිතේ තියෙන්න ඕනෑ එක්තරා අන්දමක නම්‍යශීලී ගතියක්. කොයි දේටත් විවෘත වෙන

ගතියක්. මේ පැමිණෙන ඕනෑම දෙයක් මම බලාගන්නවා. ඒවායේ තියෙන යථා ස්වභාවය මේ මොහොතෙදී පෙන්නන ආකාරය ගැන තමයි මම වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නේ. ඔන්න එබඳු ආකල්පයකට අපි පෙළගැහිලා ඒ භාවනාවේ නිරත වෙනවා නම්, එතකොට අර භාවනාව තුළ නිරායාසයෙන් සිද්ධ වෙන ඒ වෙනස්කම් සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ කිසි අමනාපයක් හෝ අකමැත්තක් හෝ විරසක භාවයක් ඇති වෙන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට අපි බලාපොරොත්තු සහගතව යනවා මේවා වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඊයේ අත්දැකීමට වඩා වෙනස් අත්දැකීමක් අද ලැබෙන්න පුළුවන්. මං තුළ ඒ ගැන තියෙන්නේ විවෘත බවක්. මම ඒක පිළිගන්න කැමතියි. ඔන්න එබඳු ආකල්පයකින් තමයි අපි භාවනාව වඩාගෙන යන්නේ.

දැන් කෙනෙක් මේ විදිහට මේ රූප ධර්මයන් ගැන අවධානය යොමු කරමින් යන අවස්ථාවෙදී සමහර විට එයාට මේ වේදනා ගැනත් යම් වැටහීමක් ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද මේ රූප ස්කන්ධය, වේදනා ස්කන්ධය කියන ස්කන්ධ දෙක හරිම සමීපයි කියලා කියන්න පුළුවන්. හරි ඉක්මනට මේ රූප ධර්මතාවයන් අත්දැකීමින් ඉන්න යෝගාවචරයෙක් සමහර විට මේ දැන් අත්දැකින්නේ උපේක්ෂා වේදනාවක්. දැන් මේ අත්දැකින්නේ සැප වේදනාවක්. දැන් මේ අත්දැකින්නේ දුක් වේදනාවක් කියලා වේදනා පැත්තට මාරු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙ කිසි වරදක් නැහැ. මොකද අපි කොහොමත් ඉන්නේ මේ සතිපට්ඨානය තුළ. හැබැයි අපේ හිත ඒ අවස්ථානුකූලව වේදනානුපස්සනාවකට මාරු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වගේමයි දැන් අපි ඉස්සර කාලෙදී නම් මෙබඳු ආකල්පයකින් නෙවෙයි බැලුවේ. අපි සැප වේදනාවක් විදිනකොට ඒ ගැන හිතේ ලොකු සතුටක් පහළ කරගෙන, ඒකට ලොල් වෙලා, ඒකට බැඳිලා, ඒකම ආශා කරගෙන, ඒකම ඉල්ලගෙන යන ගතියක් තමයි අපේ හිතේ තිබුණේ. එහෙමත් නැත්නම් හිතේ මොකක් හරි දුකක් වෙලා, යම් කිසි කායික දුක්ඛ වේදනාවක් හරහා යනකොට, හිතෙත් යම් කිසි දෝමනස්සයක් පහළ වෙනකොට අපි එතනත් එක්තරා අන්දමකින් ඒකෙන්

ගැලවෙන්න හදන, ඒකෙන් ඉවත් වෙන්න හදන, ඒකෙන් පැනලා යන්න හදන, ඒක ඇයි මටම වුණේ? කියලා විමසන එබඳු ආකල්පයක තමයි සාමාන්‍යයෙන් ගත කළේ.

ඉතින් උපේක්ෂා වේදනාවක් ගැන නම් අපිට එව්වරම හිතේ ආශාවක් නැහැ. අපි ඒකට හරි කම්මැලියි. ඉතින් ඒ වෙනුවට අපි ඉක්මනටම කොහොමද මේ ඒකාකාරී බවින් මිදිලා සැප වේදනාවක් විඳින්නේ? කියන ආකල්පයක් තමයි අපි ගාව තිබුණේ. ඉතින් එක අතකින් අපි තුළ මේ තියෙන නොදැනුවත්කමම, මේ තියෙන ආකල්පයම අපේ හිතේ තව තව කෙලෙස් වඩන්න තමයි හේතු වෙන්නේ. දැන් සමහර වෙලාවට අපිට තේරෙන්නෙත් නැහැ අපි සැප වේදනාවක් භුක්ති විඳිනකොට ඒකට තියෙන ඒ ඇල්ම නිසා, ඒක තව තව ආශාවෙන් වැළඳගැනීම නිසා, ඒ තුළම නිමග්න වීම නිසා, සමහර විට ඒකටම බැඳීම නිසා අපේ හිතේ තවත් ඒක ගැනමයි ආශාවක් ලියලන්නේ. එතකොට තවත් පැත්තකින් කියනවා නම් අපේ හිතේ තිබිච්ච ඒ රාගානුසයක් තමයි වර්ධනය වෙලා එන්නේ. ඉතින් අපි මේ සැපක් විඳිනවා කියලා අන්තිමට ඒ සැප විඳින්න ගිහිල්ලත් කෙලෙස් තමයි වැඩිලා තියෙන්නේ.

ඊළඟට අපි හිතමු අපි දුකක් විඳිනවා. කායික වශයෙන් ඔන්න අපි හිතමු රෝගාතුර වෙලා. අපේ තුවාලයක් හට අරගෙන. ඉතින් ඒකෙ වේදනාවක් තියෙනවා. කායික දුක්ඛ වේදනාවක් තියෙනවා. සමහර විට අපිට ඒක ගැන දැන් මධ්‍යස්ථව බලන්න හැකියාවක් නැහැ. ඉතින් අපි ඒකත් එක්ක ගැටෙනවා. ඇයි මේක මට වුණේ? කියලා අහනවා. මටමයි මෙහෙම වෙන්නේ කියලා හිතනවා. ඉතින් අන්න ඒ වගේ වැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් තමයි අපි ඒ කායික දුක්ඛ වේදනාවත් අර්ථකථනය කරන්නේ. එතකොට අපි ඒ කායික දුක්ඛ වේදනාවට අමතරව මානසික දුක්ඛ වේදනාවකුත්, නැත්නම් දෙමිනසකුත් මේකට එකතු කරගන්නවා. ඉතින් ඒ හරහා තවත් පැත්තකින් කියනවා නම් අපි තුළ පටිඝානුසයක් තමයි වැඩෙන්නේ. ඉතින් ඔන්න ඔය තත්ත්වය තවත් වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න, එතකොට අපි මේ දුකක් හරහා ගිහිල්ලත්

කෙලෙස් තමයි වඩලා තියෙන්නේ. ඊළඟට අපි උපේක්ෂා වේදනාවක් හරහා යනකොට ඒ උපේක්ෂා වේදනාව ගැන අපි කිසි තැකීමක් නැහැ. ඉතින් අපි ඒ ගැන තියෙන්නේ නිකන් නොසලකන ගතියක්. මහහරවන ගතියක්. ඒ වෙනුවට සැප ඉල්ලන ගතියක්. ඉතින් ඒ හරහා එහෙනම් අපේ හිතේ අවිද්‍යාවක් තමයි වැඩිලා තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා මේ වේදනාවක්, වේදනාවක් වශයෙන් හඳුනාගන්නේ නැතුව ඒකට අපි රාගයෙන් බැඳෙන්න, ආශාවෙන් බැඳෙන්න ගිහිල්ලා, නැත්නම් මේක ප්‍රතික්ෂේප කරන්න ඒකෙන් පැනල දුවන්න ගිහිල්ලා, එහෙමත් නැත්නම් මේක මහහරින්න ගිහිල්ලා අපි තව තව කෙලෙස්වල පටලැවිවිව ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. දැන් මේ ස්කන්ධයක් වශයෙන් දකිනකොට, වේදනාව වේදනාවක් වශයෙන් දකිනකොට අපි ඔන්න ඔය ඒ මමෙක් ඊංගලා මේක දිහා බලනවා වෙනුවට, මම ආරෝපණය කරගෙන මේක දිහා බලනවා වෙනුවට, පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරගෙන මේක දිහා බලනවා වෙනුවට, මේක හුදෙක් වේදනාවක් කියන තැන පිහිටවලා බලන්න යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්න වෙනවා. දැන් අපි අර රූප ස්කන්ධය බලනකොට කයේ පහළ වෙන තද ගතියක්, රළු ගතියක්, මෘදු ගතියක්, සිනිඳු ගතියක්, වංචල වීමක්, කම්පනය වීමක් ඒවා ඒ ඒ තැන තියලා, ඒ ඒ ධාතු ලක්ෂණයි මේ තියෙන්නේ කියලා දකිනවා වගේම මෙතනත් දැන් බලනවා මේ තියෙන්නේ සැප වේදනාවක්. දැන් මේ අවස්ථාවෙදි අත්දකින්නේ සැප වේදනාවක්. දැන් මේ අවස්ථාවෙදි අත්දකින්නේ දුක් වේදනාවක්. මේ අවස්ථාවෙදි අත්දකින්නේ උපේක්ෂා වේදනාවක් කියලා අර ඒ ඒ වේදනාව ඒ ඒ නියම ස්ථානයේ පිහිටුවලා තමයි යෝගාවචරයෙක් බලන්න උත්සාහවන්න වෙන්නේ.

ඉතින් ඒක මුල් අවස්ථාවෙදි ඇත්තටම කායානුපස්සනා මට්ටම සමගම අපිට ඒ කය මූලික කරගත්ත වේදනා තමයි හුඟක් වෙලාවට හඳුනාගන්න පහසු. හැබැයි ඒක එතනින් නතර වෙන්නේ

නැහැ. ඊළඟට හිත මූලික කරගත්ත යම් සොම්නස් සහගත ගතියක්, දෙමිනස් සහගත ගතියක්, උපේක්ෂා සහගත ගතියක් හඳුනාගන්න යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන්. ඉතින් එතකොට තමයි කායික මානසික දෙකම ඒ ඒ අවස්ථාවේදී අපි හඳුනාගන්නේ. ආ මේ වෙලාවේදී යම් කිසි කායික සැප වේදනාවක්. මේ වෙලාවේදී යම් කිසි මානසික සැප වේදනාවක්. සොම්නස් සහගත ගතියක්. සතුටක්. මේ වෙලාවේදී කායික දුක් වේදනාවක්. මේ වෙලාවේදී හිතේ යම් කිසි දෙමිනසක්. මේ වෙලාවේදී කායික උපේක්ෂා වේදනාවක්. මේ වෙලාවේදී නැත්නම් මානසික වශයෙන් අපි දකින උපේක්ෂාවක් කියලා අපිට වෙන් වෙන් වශයෙන් වුණත් හඳුනාගන්න පුළුවන්කමක් ඇති වෙන්නේ. දැන් එතකොට මේ වෙලාවේදී මම සැප විඳිනවා, මේ වෙලාවේදී මම දුක් විඳිනවා එහෙම ආකල්පයක් දැන් ඇත්තෙ නැහැ. දැන් තියෙන්නේ මේ වෙලාවේදී සැප වේදනාවක් තියෙනවා. මේ වෙලාවේදී දුක් වේදනාවක් තියෙනවා. මේ වෙලාවේදී උපේක්ෂා වේදනාවක් තියෙනවා.

දැන් එතකොට බැලුවහම ඒ අපේ අත්දැකීම් සම්භාරයට අපි පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරන්නෙ නැතුව, මගේ තියෙන රූපි අරූපිකම් ඒකට මිශ්‍ර කරන්නෙ නැතුව, මගේ තිබ්බිව සංස්කෘතික පැත්තක්, අපේ රටේ තියෙන පැත්තක්, එහෙමත් නැත්නම් මගේ ඉගෙනගත්ත දේවල් හරහා ආපු පැත්තක්, මේ වගේ දේවල්වලින් මේ අත්දැකීම ව්‍යාකූල කරනවා වෙනුවට, අත්දැකීම අනවශ්‍ය විඳිනට වෙනස් කරනවා වෙනුවට, ඒ අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙලා අත්දැකීමේ යථා ස්වභාවය දැකගන්න අපි උත්සාහවන්න වෙනවා. ඉතින් එතකොට තමයි මේ වේදනාව, වේදනාව වශයෙන් දැකගන්න අපිට අවස්ථාවක් සැලසෙන්නේ. ඒ වේදනාවට දැන් මම මගේ කැලි ටිකක් එකතු කරන්න යන්නෙ නෑ. දුක් වේදනාවක් විඳිද්දී ඇයි මේක මට වුණේ? කියලා මම අහන්න යන්නෙ නෑ. ඇයි මේක මටම වුණේ? නැත්නම් මේක මගේ කියලා එහෙම ආකල්පයක් දැන් නැහැ. ඒක ඇවිල්ලා දුක් වේදනාවක්. ඉතින් ඔන්න ඔය විඳිනට අපේ අත්දැකීම තුළ අපි හිර වෙනවා වෙනුවට, අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙන ගතියක්, අත්දැකීම් පැත්තකින් බලන ගතියක් තමයි අපි මේ ස්කන්ධ

පබ්බයේදී තව දුරටත් වර්ධනය කරන්නේ, තේරුම්ගන්නේ. එතකොට අපි ඒ රූප ස්කන්ධය මූලික කරගෙන අපිට පුළුවන් එහෙම නම් ඒ අන්දැකීම වෙන් කරගන්න. වේදනා ස්කන්ධය මුල් කරගෙන අපිට පුළුවන් ඒ වේදනාවන් ටික වෙන් කරගන්න.

අපි ඉදිරියේදී බලමු කොහොමද සංඥවන්, සංස්කාරයන්, විඥන ඒ විදිහට වෙන් කරගන්නේ කියලා. අද දවසෙදී අපි මේ වේදනා ස්කන්ධය මූලික කරගෙන මේවා වෙන් කරගැනීම සලකනකොට අපි ඉගෙනගන්නේ එතකොට මේ කය හෝ සිත යම් කිසි වේදනාවක් හරහා යනකොට ඒකෙන් බැහැර වෙලා, ඒක ඒ ඒ අන්දමින් යථා ස්වභාවයක් වශයෙන් තේරුම්ගන්න ආකාරය. දැන් මේක තව තව වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න, අපේ හිතේ සියුම් බවක් දියුණු වෙනවා. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා දැනගෙනමයි සැප වේදනාවක් පහළ වෙලා නිරුද්ධ වෙලා යන්නේ. එයාගෙ දැනුවත් බව යටතේමයි දුක් වේදනාවක් පහළ වෙලා නිරුද්ධ වෙලා යන්නේ. එයා දැනුවත්වමයි එයා උපේක්ෂා වේදනාවක් හරහාත් යන්නේ. ඉතින් ඒ කියන්නේ දැන් එයාගේ අවධානයෙන් ගිලිහිවිච සැප වේදනාවක් නෑ. එයාගේ අවධානයට ලක් නොවෙවිච දුක් වේදනාවක් නෑ. එයාගේ අවධානයට ලක් නොවෙවිච උපේක්ෂා වේදනාවක් නෑ කියල කියන්න පුළුවන්. එපමණකට අවදි බවක් තියෙනවා. එපමණකට සතිමත් බවක් තියෙනවා. ඒ ඒ වේදනාව ඒ ඒ අන්දමින්ම එයා තේරුම්ගන්නවා.

එතකොට ඔන්න ඔය මට්ටම තව තව වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න, මේ වේදනාවෙන් තව තව සියුම් සියුම් ප්‍රභේද, නැත්නම් සියුම් සියුම් ලක්ෂණ ඇතැම් විට යෝගාවචරයෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ මූලදී නම් අපිට තේරුණේ සැප වේදනාවක් පහළ වුණා. ඒක ඔන්න විනාඩි 5 ක් 10 ක් තිබුණා. දැන් තමයි ඔන්න ඒක අවසන් වුණේ. එහෙම නැත්නම් දුක් වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා. ඒ දුක් වේදනාව ටික වෙලාවක් තිබුණා. විනාඩි 4 ක් විතර තිබුණා. ඔන්න දැන් ඒක අවසන් වුණා. ඔන්න ඔය වගේ විත්‍රයක් තමයි අපේ හිතේ ඇඳෙන්නේ. හැබැයි අපි තව

ටිකක් සුක්ෂ්මව මේ වේදනාවම නිරීක්ෂණය කරන්න නිරීක්ෂණය කරන්න, මෙතන මේ තනි වේදනාවක් නෙවෙයි වේදනා සමූහයක්. මේ වේදනා සමූහයක නිරූපණයක් මෙතන තියෙන්නේ කියලා අන්න ඒ වේදනාව ටිකක් බෙදිලා කැඩිලා සමූහයක් වශයෙන් ජේන ගතියක්, රාශියක් වශයෙන් ජේන ගතියක් තමයි යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ. එතන තමයි එයාගේ අර හිතේ තියෙන සුක්ෂ්ම භාවය හොඳට වර්ධනය වෙලා තියෙන්නේ. අපේ සතියට අමතරව සම්පජ්ඣ්ඤාය එතෙතට එකතු වෙලා මේ වේදනාව දිහාම විවිධ පැතිවලින්, විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලන්න පුළුවන් ගතිය ඇති වෙලා, විස්තර සහිතව බලන්න පුළුවන් ගතිය ඇති වෙලා. එතකොට තමයි අන්න ඒ වේදනාවේ යථා ස්වභාවයක් - මෙතන නිරූපණය වෙන්නේ තනි වේදනාවක් නෙවෙයි වේදනා සමූහයක්, වේදනා රාශියක් කියලා අන්න යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නේ. ඉතින් එතකොට තමයි තේරෙන්නේ මේ සූප වේදනාවක් කියලා සලකන්නේත් වේදනා සමූහයක්. දුක් වේදනාවක් වශයෙන් සලකන්නේත් වේදනා සමූහයක්. උපේක්ෂා වේදනාවක් වශයෙන් සලකන්නේත් වේදනා සමූහයක්. දැන් ඔන්න යෝගාවචරයෙක් ඒ විදිහට දකිමින් වාසය කරනවා.

එහෙම වාසය කරද්දී එයාගෙ හිත දැන් තවත් පරිවර්තනයකට ලක් වෙනවා. දැන් එයාට වෙන් කරගන්න බැරි තරම් මේක සුක්ෂ්ම වෙන්න පුළුවන්. දැන් මේක එයාට වර්ග කරන්න බැහැ. මේක සූපක්ය, මේක දුකක්ය, මේක උපේක්ෂාවක්ය කියලා වෙන් කරගන්න බැරි තරම් මේවා නිකන් දැන් මිශ්‍ර වෙලා වගේ ජේනවා. සමූහයක් වශයෙන් ජේනවා. ඔක්කොම එකට කැලතිලා තියෙනවා වගේ ජේනවා. එතකොට තියෙන්නේ මොකක්දෝ වේදනාවක් තියෙනවා. ඒවත් අතිශය සුක්ෂ්මයි. වේදනා සමූහයක් වශයෙන් මේක ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේක හැබැයි අහවල් ජාතියේ කියලා හොයාගන්න බෑ. හැබැයි මේ ඔක්කොම ජාති කොයි දේ වුණත් ඉතාම සුක්ෂ්මව ඇති වීමක් නැති වීමක් වශයෙන් නිරූපණය වෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ වේදනා ස්කන්ධය ගැන විස්තර කරද්දී ඉති වෙදනා, ඉති වෙදනාය සමුදයො,

ඉති වේදනාය අසඬුමො. මෙන්න මෙබඳු වේදනා ස්වභාවයන් තියෙනවා. මේ වේදනා ස්වභාවයන්ගේ හටගැනීමක් තියෙනවා. ඒ වේදනා ස්වභාවයන්ගේ නිරුද්ධ වී යාමක් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට ඒ යෝගාවචරයාගේ හිතේ තමයි මේ අවබෝධය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ගොඩනැගෙන්නේ. මුලදී එහෙම ලොකු අවබෝධයක් තිබුණේ නැති වුණාට දැන් අන්න සුක්ෂ්ම අවබෝධයක්, සියුම් අවබෝධයක්, මේ වේදනාවන් දිහා සියුම්ව දකින්න පුළුවන් හැකියාවක් ඒ යෝගාවචරයා තුළ දියුණු වෙලා එන්නේ.

දැන් මෙහෙම මට්ටමකදී අපි අර කලින් කතා කරපු අනුසය ධර්මයන් වැඩෙන්න අවකාශයක් නෑ. ඒ කියන්නේ දැන් මෙයාට තේරෙන්නේ සැප වේදනාවක් ආවත් ඒකෙ තියෙන ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය. කලින් නොතිබී හට අරගෙන ඉක්මනින්ම නිරුද්ධ වී යන ආකාරය. එතකොට එබඳු තත්ත්වයක් අත්දකිද්දී එයාගෙ හිතේ මේකට ලොකු ආසාවකින් බැඳෙන ගතියක්, මේක ඉල්ලන ගතියක්, මේක ප්‍රාර්ථනා කරන ගතියක් එහෙම එකක් පහළ වෙන්නේ නැහැ. මොකද මේවා හුදෙක් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයන්. ඒ තත්ත්වය තව තව වර්ධනය වෙනකොට - අපි හිතමු දුක් වේදනාවක් අත්දකිනකොටත්, දැන් කලින් නම් ඒකත් එක්ක ගැටෙනවා. ඒකෙන් පැනල යන්න හදනවා. අන්න එබඳු තත්ත්වයක් තිබුණේ. නමුත් දැන් එහෙම එකක් නැහැ. මේක හුදෙක් දුක් වේදනාවක් කියලා අන්න ඒ වේදනාවෙන් බැහැර වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතිය, ඒ අත්දකීම තුළ මම රිංගගන්න යන්නෙ නැතිව, ඒකට මමෙක් ආරෝපණය කරන්න යන්නෙ නැතිව, පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරන්න යන්නෙ නැතිව බලන්න පුළුවන් ගතිය නිසා දැන් අන්න එයාගෙ හිතේ පටිඝ අනුසයක්, එහෙමත් නැත්නම් වෙනත් ක්ලේශයක් මේකට පහළ කරගන්නෙ නැතිව ඉන්න පුළුවන්කමක් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා.

උපේක්ෂා වේදනාවක් වුණත් අවශ්‍ය නම් දැන් බලන්න පුළුවන්. දැන් ඒ උපේක්ෂා වේදනා ස්වභාවයන් තියෙනවා. බලන්න පුළුවන්. දැනුවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ගැන සතිමත් වෙන්න පුළුවන්.

සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන්. ඒක කම්මැලියි කියලා ඒක වෙනුවට වෙනත් සැප වේදනාවක් ඉල්ලන ගතියක් නැහැ. දැන් මේ උපේක්ෂා වේදනාවක් හරහායි යන්නේ කියලා බලන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් ඔය විදිහට අපි ඉස්සරහට ඉස්සරහට යන්න යන්න, දැන් ඒ වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය ඒ යෝගාවචරයට තව තව තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට ඒ වේදනාවන්ගෙන් අයින් වෙලා ඉන්න පුළුවන් ගතියක්. ඒක මේ හිතලා අයින් වෙනවා නෙවෙයි. වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය තේරුම් යෑම නිසාම හිත විසින්ම මේ වේදනාවන්ගෙන් බැහැර වෙන ගතියක්. නැතුව අපි මේ චේතනා පූර්වකව දැන් මේවායින් අයින් වෙන්න ඕනෑ මම කියලා එහෙම හිතක් පහළ කරගෙන අයින් වෙලා ඉන්නවා නෙවෙයි. මේවා මේ නැවත නැවත දෑකල දෑකල, යථා ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන, ඒ නිසාම අවබෝධයක් හිත තුළ ගොඩනැගිලා, ඒ අවබෝධය නිසාම හිත ක්‍රමානුකූලව මේවායින් වියුක්තව වාසය කිරීමක්.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා සො සුඛං වෙ වෙදනං වෙදෙති, විසංයුතො නං වෙදෙති. සො දුක්ඛං වෙ වෙදනං වෙදෙති, විසංයුතො නං වෙදෙති. අදුක්ඛමසුඛං වෙ වෙදනං වෙදෙති, විසංයුතො නං වෙදෙති.¹ දැන් යම් හෝ සැප වේදනාවක් හරහා යනවා. හැබැයි ඒ සැප වේදනාව නිසා හිතේ පහළ වෙච්ච ක්ලේශයක් නෑ. යම් දුක් වේදනාවක් හරහා යනවා. ඒ දුක් වේදනාව නිසා පහළ වෙච්ච ක්ලේශයක් හිතේ නෑ. උපේක්ෂා වේදනාවක් යම් අවස්ථාවකදී අත්දකිනවා. හැබැයි ඒ උපේක්ෂා වේදනාව නිසාත් හිතේ පහළ වෙච්ච ක්ලේශයක් නෑ. හිත පිරිසිදුවම තියෙනවා. හැබැයි කය වේදනාවක් හරහා යන්න පුළුවන්. හිතෙත් යම් සොම්නස් සහගත ගතියක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒ නිසා පහළ වෙච්ච දෙමිනසක්, ලොකු හිත් තැවුලක්, එහෙම නැත්නම් හිතේ පහළ වෙච්ච යම් කිසි ආසාවක් එහෙම තත්ත්වයක් නෑ. හිත බොහෝ සෙයින් මධ්‍යස්ථව, කිසිම වේදනාවක නිමග්න

1 ධාතුච්චිග සූත්‍රය : මජ්ඣිම නිකාය

වෙනන යන්නෙ නැතුව, බැහැරගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒක වැළඳගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකත් එක්ක අභිරමණයක් කරන්න යන්නෙ නැතුව ඒකෙන් අයින් වෙලා ඉන්න පුළුවන් ගතියක්.

ඉතින් ඔය විදිහට අපි වේදනානුපස්සනාවක් වඩන්න වඩන්න දැන් ඒ යෝගාවචරයාට පුළුවන්කමක් තියෙනවා මේ කායික වේදනාවලින් අයින් වෙනන පුළුවන් හැකියාව. මානසික තත්ත්වයක් ඇති වුණත්, මානසික සොම්නසක් දෙමිනසක් පහළ වේගෙන ආවත් ඒක මුලදිම හඳුනගෙන හිත විසින්ම ඒකෙන් අයින් වෙන ගතියක්. විසංයුක්තව වාසය කරන්න පුළුවන් ගතියක්. ඒකෙන් නිදහස් වෙලා වාසය කරන්න පුළුවන් ගතියක්. ඉතින් ඔන්න ඔය තත්ත්වය තමයි යෝගාවචරයෙක් ඊට පස්සේ අත්දකින්නේ. දැන් එයාට මේවා ගැන ලොකු වුවමනාවක් නෑ. සැප වේදනාවක් ආවත් ඒක ලොකුවට කතා කරන්න වුවමනාවක් නෑ. දුක් වේදනාවක් ආවයි කියලත් ඉක්මනටම පැනල දුවන්න විශේෂ වුවමනාවක් නෑ. උපේක්ෂා වේදනාව ගැනත් ඒ වෙනුවට වෙනත් එකක් ආරෝපණය කරගන්න ඕනෑ කියලා විශේෂ වුවමනාවක් නෑ. ඒක ඒ ඒ තැන තියලා බලනවා. බොහොම ඉවසිලිවන්නයි. ඒ හරහාම එයාට දැන් පුළුවන්කමක් තියෙනවා ඒ හිතට දැන් මේවා ඔතේ පහළ වෙද්දෙන්. හැබැයි මම විවේකයෙන් ඉන්නවා. මේවා ගැන මගේ හිතේ මොකක්වත් වෙහෙසක් හෝ ඇල්මක් හෝ පහළ කරගන්නෙ නැතුව හිත ඉන්නවා විවේකයෙන්. හිත ඉන්නවා නිකන් අයින් වෙලා. මේවා ගැන නිමිති පහළ කරගන්නෙ නැතුව ඉන්නවා. මේක සැපය, මේක දුකය, මේක උපේක්ෂාය කියලා එබඳු නිමිත්තක්වත් දැන් හිතේ පහළ වෙන්නෙ නෑ. නිමිති නොගෙනම වාසය කරන්න දැන් හිත ඉගෙනගන්නවා. ඒ කියන්නේ මේ තරම්ම දැන් ඒ හිතට තේරිලා මේ වේදනාවන්ගේ තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය. එපමණකට මේක ක්ෂණභංගුරයි. එපමණකට මේක ඇතුව නැතුව යන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. එපමණකට අනිත්‍යයි. ඒ තරම්ම සීඝ්‍ර වශයෙන් මේක ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා කියලා අර ඒ ඒ වේදනාවේ තියෙන යථා ස්වභාවය තේරෙන්න තේරෙන්න, ඒවායේ නිමිති ගන්නෙ නැතිව ඒවා සියල්ලම අයින් කරලා හිත නිමිතිකරණයෙන් තොරව වාසය

කරන බවක්, අනිමිත්තක වාසය කරන බවක් යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් මේ වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය තේරිලා මේවා කොයි තරම් ප්‍රාර්ථනා කළත් වැඩක් නැහැ. මේවා ගැන ලොකු ඇල්මක් ඇති කරගන්නා කියලා තේරුමක් නැහැ. මේවායේ තියෙන්නේ මෙන්න මෙබඳු යථා ස්වභාවයක් කියලා ඒ අවබෝධය හරහා මේවාට ආසාවක් පහළ කරගන්නේ නැතිව, මේවා ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ නැතිව, මේවා තව ඉල්ලන්න යන්නේ නැතිව අන්න එබඳු ආකල්පයක් යෝගාවචරයෙක්ගේ හිතේ දියුණු වුණොත්, එයාගෙ හිතට පුළුවන්කමක් ලැබේවි ප්‍රණිධි නැති ගතිය, ප්‍රාර්ථනා නොකරන ගතිය, ආසා නොකරන ගතිය, ඉල්ලන්නේ නැති ගතිය නිසා මේ වේදනාවන්ගෙන් හිත දුරුවන් කරගන්න. මේ වේදනාවන්ගෙන් හිත දුරස් කරගන්න. මේ වේදනාවන්ගෙන් හිත මැත් කරගන්න.

ඉතින් ඒක ඇත්තටම එයා හිතලා කරන දෙයක් නෙවෙයි. අර වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය පෙනි පෙනී කාලයක් ගත කරනකොට හිත විසින්ම ඒවායින් අයින් වීමක්. තවත් සමහර විට කෙනෙකුට තේරෙන්න පුළුවන් දෑත් මේ වේදනාවන් අස්සේ බලන්න කියලා හරයක් නෑ. මේවා අස්සේ ඉන්න පුද්ගලයෙක්, විදින කෙනෙක්, මේ වේදනාවන්ට ලක් වෙන පුද්ගලයෙක් එහෙම දෙයක් මෙතන නෑ. තියෙන්නේ හුදු වේදනා සමූහයක්. ඒ වේදනා සමූහය අතරේ, නැත්නම් ඒ වේදනා සමූහය අභ්‍යන්තරයේ කෙනෙක්ය, පුද්ගලයෙක්ය, මමෙක්ය, මේ විදින කෙනෙක්, විදින පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියලා එබඳු තත්ත්වයක් දෑත් යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ නෑ. නිරන්තර ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයක් පමණයි තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට තමයි අන්න එයාට අවබෝධ වෙන්නේ මේක ඇතුළේ ගන්න කියලා සාරයක් නෑ. මේක ඇතුළේ ගන්න කියලා හරයක් නෑ. මේක විදින පුද්ගලයෙක්, විදින ආත්මයක් කියල දෙයක් නෑ. මෙතන තියෙන්නේ ශුන්‍ය ස්වභාවයක්, මෙතන තියෙන්නේ හිස් ස්වභාවයක් කියලා යෝගාවචරයෙක්ගේ හිත අන්න එබඳු සුඤ්ඤත මට්ටමකට වුණත් එන්න ඉඩ තියෙනවා.

එතකොට මේ වේදනානුපස්සනාව හරහාත්, මේ වේදනා ස්කන්ධය කෙනෙක් හොඳට සුක්ෂ්ම වශයෙන් පරිහරණය කිරීම හරහාත් ඇතැම් විට අන්ත අර නිමිති නොගැනීම හරහා, නිමිති ග්‍රහණය නොකිරීම හරහා, අනිමිත ස්වභාවයක් හරහා හිත නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් මේ වේදනාවන් ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන්, මේවාට ආසා කිරීමෙන්, මේවා වැළඳගැනීමෙන් තේරුමක් නෑ. මේවා ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් තේරුමක් නෑ කියලා ඒවා අතහැරලා දලා එතනිනුත් හිත නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ මෙතන ඇතුළේ ගන්න කියල හරයක් නෑ, සාරයක් නෑ, ආත්මිය ස්වභාවයක් නෑ කියලා මේක ශුන්‍ය වශයෙන් දෑකලා, මේක හිස් ස්වභාවයක් වශයෙන් දෑකලා එතනිනුත් හිත නිදහස් වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් එතකොට මෙන්න මේ ආකාරයෙන් තමයි යෝගාවචරයෙක් ටිකක් ගැඹුරකට මේ හරහා යන්නේ. ඉතින් එයා ඒ හරහා අවබෝධ කරගන්නවා මේ වේදනා ස්වභාවයන් නම් තියෙනවා. මේවා ඒ ඒ ස්පර්ශයට අනුරූපව පහළ වෙනවා. ඒ ඒ ස්පර්ශයේ නිරුද්ධ වී යෑමත් එක්ක නිරුද්ධ වී යනවා. මේක විදින කෙනෙක්, විදින පුද්ගලයෙක්, මමෙක් කියල තත්ත්වයක් මෙතන නෑ. ආත්මයක් කියල තත්ත්වයක් මෙතන නෑ. එතකොට තමයි එයාට සෑහෙන වැටහීමක් ඇති වෙලා එයාගෙ හිත මේ වේදනාවන්ගෙන් නිදහස් වෙච්ච තත්ත්වයක් අත්දකින්නේ. වේදනා ග්‍රහණය නොකරන තත්ත්වයක් අත්දකින්නේ. වේදනා උපාදන නොකරන තත්ත්වයක් අත්දකින්නේ. දැන් වේදනා උපාදනස්කන්ධයක් වශයෙන් නෙවෙයි නිකම්ම නිකන් වේදනා ස්වභාවයක් තියෙනවා. හැබැයි ඒවා උපාදන නොවන තත්ත්වයක්. අපි අර මුලින් අත්දැක්කේ වේදනා උපාදනස්කන්ධයක් වශයෙන්. නමුත් දැන් යෝගාවචරයා මේවා උපාදන කරන්න යන්නෙ නෑ. මේවා ගොඩගහගන්න යන්නෙ නෑ. මේවා රැස් කරන්න යන්නෙ නෑ. මේවා අල්ලන්න ග්‍රහණය කරන්න යන්නෙ නෑ. ඒවා ඒ වෙනුවට නිකන් විසුරුවා හරිමින් වාසය කරනවා. අතහැර දමමින් වාසය කරනවා. ඒවායින් ඉවත් වෙලා වාසය කරනවා. ඒවායින්

නිදහස් වෙලා වාසය කරනවා. එතකොට එයාගෙ හිත එක්කෝ නිමිති නොගැනීම හරහා නිදහසේ වාසය කරනවා, නැත්නම් මේවාට ආසා කරල තේරුමක් නෑ කියලා ප්‍රාර්ථනා කරල තේරුමක් නෑ කියලා නිදහසේ වාසය කරනවා. එහෙම නැත්නම් මෙතන ගන්න කියලා සාරයක්, හරයක්, ආත්මීය ස්වභාවයක් නැහැ කියලා ශුන්‍ය තත්ත්වයක් කියලා තේරුම් අරගෙන නිදහසේ වාසය කරනවා.

ඉතින් ඔන්න ඔය අන්දමින් තමයි එතකොට අර ඉති වෙදනා, ඉති වෙදනාය සමුදයො, ඉති වෙදනාය අඤ්ඤාමො කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන ඒ දහම අවබෝධ කරගනිමින් ඉදිරියට යද්දි යෝගාවචරයෙක්ගේ සිත අනිශ්‍රිත භාවයක් දක්වා, උපාදන නොකරන තත්ත්වයක් දක්වා ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වෙලා හිතේ නිදහසක්, හිතේ විමුක්ත බවක්, හිතේ නිදහස් ගතිය වර්ධනය කරගනිමින් ඒ තුළ වාසය කරන්න, ඒ තුළ තව තව පරිණත බවක් ඇති කරගන්න, වැඩි කාල පරිච්ඡේදයක් ඒ නිදහස් බව තුළ වාසය කරන්න යෝගාවචරයෙක් ඉගෙනගන්නේ. එහෙනම් මෙබඳු කාරණා අපි තේරුම් අරගෙන ප්‍රායෝගිකව මේ දහම තුළ නියැලෙන්න, මෙබඳු තත්ත්වයන් අපි තුළත් දියුණු කරගන්න, ඒ සඳහා යම් කිසි මග පෙන්වීමක් මේ දහම තුළින් ඇති කරගන්න අපි උත්සාහවන්න වෙමු. ඒ සඳහා අද දින මේ සතිපට්ඨාන විවරණ දේශනාවත් ඒකාන්තයෙන් හේතු වේවා වාසනා වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද මේ සතිපට්ඨාන විවරණ දේශනාව මෙතෙකින් සමාප්ත කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, පාන්දර අවදි වූයේම හිසරදයක් සමග. ශාරීරික අපහසුතාව තිබියදීම උදේ ගෙදර වැඩ නිම කොට කාර්යාලයට ගොස් ඒ කටයුතුද නිම වී ගෙදර එන විට හිසරදය දැඩි වී තිබුණා. ඇදේ වැතිර විවේකීව හිසරදය වෙත

සතිමත්ච සිටින විට එය එක් වේදනාවක් නොව ක්ෂණයක් පාසා බිඳී බිඳී යන වේදනා ප්‍රවාහයක් මෙන් දැනුණා. වේදනාවේ දැඩි බව අඩු වුණා.

ඉන් පසු රාත්‍රී ආහාර පිළියෙල කොට මුළුතැන්ගෙයි වැඩකටයුතු නිම කරන විට හිසරදය යළිත් දැඩි බවට පත් වී තිබුණා. ඉක්මනින් සියල්ල නිමවා ඇඳට වැටුණේ විවේක ගැනීමේ අදහසින්. ඒ සමගම තවත් වැඩක් කර දෙන මෙන් ගෙදර අයකුගෙන් ඉල්ලීමක්. ඒ ඉල්ලීම ඇසුණු සැණින් ඉතා ක්ෂණිකව හා දැඩිව සිතේ කෝපයක් හට ගත් බව වහා සතියට දැනුණා. උගුරේ යමක් දැඩිව හිර වී ඇති සේ පීඩාවක් දැනුණා. කෝපයට අනුකූලව ශරීරයේ වූ මේ වෙනස්කම් හා සිතේ පැවති කෝපය දෙස අනුන්ගේ දෙයක් මෙන් බලා සිටියා. රළක් මෙන් නැගුණ කෝපය සංසිඳුණ අයුරු, උගුර සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් වන අයුරු නිරීක්ෂණය වූවා. මේ සියල්ල සිදු වීමට මිනිත්තු 2 ක් පමණ ගත වන්නට ඇති. කෝපය සංසිඳීමත් සමගම සිතේ විශාල සැනසිල්ලක් හා ජයග්‍රාහී ප්‍රීතියක් හටගන්නා. ප්‍රීතියෙන්ම ඇඳෙන් නැගිට ඒ ඉල්ලීමද ඉටු කර දී නැවත ඇඳට වැටුණා.

ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පතමි.

පි: ඇත්තටම මෙතන මේ ප්‍රශ්නයෙන් නිරූපණය වෙනවා හරි ලස්සනට ඒ යෝගාවචරයා - ඒ කියන්නේ යම් කිසි ඒ දුක් වේදනාවක් එක්ක සමහර වෙලාවට ගැටීමක් පහළ වෙනවා. හැබැයි පොඩ්ඩක් ආයි පස්සට වෙලා ඒක දිහා බලනවා. ඒ කියන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව අපි ඔය වගේ ප්‍රායෝගිකව දුක් වේදනාවක් හරහා යනකොට අපිට පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් මුලදි පොඩ්ඩක් අහු වුණත් මේක ඇවිල්ලා දුක් වේදනාවක් කියලා අන්න එතන තියලා ඒ වේදනාව දිහා බලන්න, ඒක තමයි වැදගත් වෙන්නේ. දන් මුලදි අපි ඕක අර්ථකථනය කරනවා 'මට මේ ඔළුව කැක්කුමක් හැදිල තියෙන්නේ. මට දන් රාජකාරි කරන්න යන්නත් තියෙනවා. මම මේ ආපු ගමන්. ඇයි මෙයා මෙහෙම එකක් ඉල්ලන්නේ?' ඔය විදිහට ඉතින් අර අපිට ආශ්‍රය කරගෙන යම් කිසි

අත්දැකීම් ටිකක් මේක අස්සට ඔබන්න යනවා. පස්සේ හැබැයි ඒක වළක්වලා මේක මේ කවුරුවත් ඇති කරපු දෙයක් නෙවෙයි. එයා හින්දා පහළ වෙච්ච එකක් නෙවෙයි. එයා මෙහෙම ඉල්ලන එකක් නෙවෙයි. ඒ අපි අතින් දපු කොටස් ටික අයින් කරලා දුන් බලනවා ආ මේ වේදනාවක්. ඔන්න ඔය වැඩේ තමයි ඇත්තටම වැදගත් වෙන්නේ.

දුන් අපි කායානුපස්සනාවෙදි ආ මේ හුස්ම රැල්ලක් එහෙම නේ බලන්නේ. නැත්නම් මේ උදරයේ පිම්බීමක් හැකිලීමක්. නැත්නම් මේ තද වීමක්. මේ තියෙන්නේ රළු වීමක්. මේ තියෙන්නේ වලනයක්. අපි හැම තිස්සෙම ඒ ඒ අදාළ කොටස එතන තියල බලන්නේ. ඔන්න ඔය විදිහට තමයි දුන් මෙතෙන්දිත් අපි මුලින් බලන්නේ 'ආ මේ මට ලොකු ඔළුවෙ කැක්කුමක් ඇවිල්ලා'. ඉතින් එහෙම කියල අපි හිතනකොටත් ඔන්න හිතේ යම් කිසි දෙමිනසක් පහළ වෙනවා. ඇයි මට විතරක් ඔළුවෙ කැක්කුම? කියල හිතෙනවා. මට ඔළුවෙ කැක්කුමක් තියෙද්දි ඇයි මෙයා මෙහෙමත් තවත් කතා කරන්නේ? කියල හිතෙනවා. තවත් ගැටීමක් හිතේ පහළ වෙනවා.

දුන් එතකොට එහෙම බලන්නේ නැතුව මේ තියෙන්නේ වේදනාවක් කියලා දකින්න පුළුවන් නම් - ඊට පස්සේ අපි හිතමු ඒ වේදනාව විදිමින් වාසය කරනවා තමයි. ඊට පස්සේ දුන් තව කෙනෙක් ඇවිල්ලා යමක් ඉල්ලනකොට අපි හිතමු දුන් ඔන්න හිතේ ද්වේෂයක් පහළ වුණා. එතනත් අපි අහු වෙච්ච නිසා නේ ඒක වුණේ. ඊට පස්සේ ඒ ද්වේෂය දුන් දකිනවා ද්වේෂයක් වශයෙන්. එතකොට අපි දුන් ආයි කතා කරන්නේ නීවරණ පබ්බස. දුන් අපේ හිතේ පහළ වුණා ව්‍යාපාදයක්. ව්‍යාපාදය, ව්‍යාපාදය වශයෙන් දැකගන්න අපි දුන් අභවලා නිසයි කියලා එයාගෙ වැරදි දැකලා එහෙම මම නිවැරදියි කියල එහෙම දුන් මේක අවුල් කරගන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට දුන් මේ හිතේ ව්‍යාපාදයක් පහළ වෙලා තියෙන්නේ. මේ පහළ වෙලා තියෙන්නේ කයේ දුකක්. කයේ දුක් වේදනාවක් කියල දකිනවා වගේ, දුන් මේ තියෙන්නේ හිතේ ව්‍යාපාදයක් කියලා අර ඒක එතන එතන තියලා බලන ගතිය තමයි

ඇත්තටම සතිපට්ඨානයේ ඉතාම වටිනා ඉගැන්වීම කියලා අපිට කියන්න පුළුවන්.

දැන් ඔය ස්කන්ධයන් වශයෙන් බෙදා දක්වන්නෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකයි. අපි මේ ලබන අත්දැකීම අස්සෙ හිර වෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒ අත්දැකීමට පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරන්න යන්නෙ නැතුව, අත්දැකීම තුළ මමෙක් ජීවත් කරන්න යන්නෙ නැතුව, අත්දැකීමට මගේ තියෙන පරණ රුචි අරුචිකම් මිශ්‍ර කරලා ඒක වර්ණගන්වන්න යන්නෙ නැතුව මට පුළුවන්ද අත්දැකීම මේ විදිහට කොටස්වලට බෙදලා බලන්න? මෙතන තියෙන්නේ වේදනාවක්. මෙතන පහළ වෙලා තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දයක්. මෙතන තියෙන්නේ දෙමිනස් සහගත ගතියක් කියලා අන්න ඒ වගේ එතන එතන තියලා බලන්න පුළුවන්කම හරහා තමයි මේක ලිහෙන්න ගන්නේ. නැත්නම් අපි කරන්නේ මේවා ඔක්කොම නිකන් ගොඩ ගහගන්නවා. මේවා ඔක්කොම නිකන් රැස් වෙනවා. තව තව ව්‍යාකූල වෙනවා. ඒ ව්‍යාකූල වීම වෙනුවට දැන් සිද්ධ වෙන්නේ මේවා නිකන් විසිරෙන්න ගන්නවා. මේවා නිකන් බොදා වෙන්න ගන්නවා. මේවා නිකන් හිතෙන් ඉවත් වෙන්න ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ප්‍රභාණය කරල දනවා, උපාදනය කරන්න යන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට නිකන් අතහැරල දනවා. විසුරුවලා දනවා. එක්රැස් කරන්න යන්නෙ නෑ. වේදනාව වෙන්න පුළුවන්, සංඥාව වෙන්න පුළුවන්, රූප වෙන්න පුළුවන් මේවා දැන් ගොඩ ගහගන්න එක්රැස් කරන්න යනවා වෙනුවට මේවා නිකන් ඔක්කොම විසුරුවලා දනවා. මෙතන තියෙන්නෙ සෑප වේදනාවක්, මෙතන තියෙන්නෙ දුක් වේදනාවක්, මෙතන තියෙන්නෙ තද ගතියක්, මෙතන තියෙන්නෙ රළු ගතියක් කියලා අර ඔක්කොම නිකන් තැන් තැන්වල තියලා නිකන් වෙන් වෙන් වශයෙන් බලනවා වගේ නිකන් විසුරුවලා බලනවා. ඒ වෙනුවට නිකන් මේක තනි ඒකකයක් වශයෙන් බලලා, එක ගෙඩියක් වශයෙන් දැකලා, නැත්නම් එක සනයක් වශයෙන් දැකලා, පුද්ගලයෙක් වශයෙන් දැකලා මේකට පැටලෙන්න යන්නෙ නැහැ.

ඉතින් ඔන්න ඔය ගතිය අපි තුළ දියුණු කරගන්න පුළුවන් නම්, එතකොට තමයි අර ප්‍රඥාවන්ත ගතියකින්, නැත්නම් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගය තුළ ප්‍රායෝගිකව අපි ඒක තව තව වඩමින් ගත කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මේ උත්සාහය ඇත්තටම හොඳයි. බොහොම අවංක උත්සාහයක් දරලා තියෙනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් මුල් කාලෙදී සමහර විට ඔය වගේ අහු වෙනවා. අහු වුණත් ආයෙත් සිහිය පිහිටුවාගෙන, එළඹ සිටි සිහිය නැවත ඇති කරගෙන, ආ මේ තියෙන්නෙ සැප වේදනාවක්ය. නැත්නම් මේ තියෙන්නෙ දුක් වේදනාවක්ය. මේ තියෙන්නේ හිතේ පහළ වෙච්ච ව්‍යාපාදයක්ය කියලා ඒක එතන එතන තියල බලබලා අපේ හිත නිදහස් කරගන්න පුළුවන් නම්, ඒක තමයි ඇත්තටම ප්‍රායෝගික භාවනාවක් කියලා කියන්න පුළුවන්. ජීවිතේම භාවනාවක් කරගෙන තියෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, උදේ අවදි වූ මොහොතේ සිට රාත්‍රි නින්දට යන තෙක් මා සිත දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. එවිට සිතුවිලි මෝදු වෙනකොටම සතියට දැනිලා සිතුවිලි නවතිනවා. ඇතැම් වෙලාවට සිතුවිලි හටගෙන ටික වෙලාවකින් සතියෙන් දැනගෙන නවතිනවා. තවත් සමහර විටෙක සිතුවිලි අවසාන වෙනතෙක්ම ගිහිල්ලා තමයි සතියට එය හසු වන්නේ. තවත් විටක සිතුවිලි ඇවිල්ලා බව දැනගෙන, මතු වී තිබෙන සිතුවිලි නවත්තගන්න සතියට පුළුවන්කම තිබියදීත් සිතුවිලි අතර ඉන්නවා අත්දකිනවා. ගොඩාක් වෙලාවට සිතුවිලි හටගැනීම සතියට හසු වෙනවා. සතියට හසු වී සිතුවිල්ල නැවතුන මොහොතේ සිට නැවත සිතුවිල්ලක් හටගන්න අතර කාලය විනාඩියකටත් වඩා අඩු හිස් තැනක් අත්දකිනවා.

තවද, සක්මනේදී අඩි 30 ක් පමණ හිස් තැන අත්දකිමින් යා හැක. අවට ශබ්දවලට, රූපවලට හිත ඇදී බැඳී ගිය බවත් මතක නැහැ. හැබැයි සිතුවිලි පැන නගිනවා වැඩියි. වැඩිපුරම තියෙන්නෙ ජනපද විතක්ක.

ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පතමි.

පි: සිතුවිලි ඇත්තටම තේරුම්ගන්න මට්ටම හුඟාක් වෙලාවට ඔය සංඥ ස්කන්ධය, සංස්කාර ස්කන්ධය මූලික කරගෙන තමයි අපි දියුණු කරන්නේ. ඇත්තටම කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව මට්ටමට එහා ගිහිල්ලා අපි චිත්තානුපස්සනාවට එතකොට නිරන්තරයෙන් හිත දිහා බලන ගතියක්, හිත ගැන අවදියෙන් ඉන්න ගතියක්, හිත ගැන විමසන ගතියක්, හරියට නිකන් අපි දිහා තවත් කෙනෙක් බලන් ඉන්නවා වගේ ගතියක් ටික ටික ඇති වෙනවා. ඒ තත්ත්වය අපේ කොපමණ දුරකට දියුණු වෙලා තියෙනවද? කොපමණ තීක්ෂණ භාවයකින් අපි බලාගෙන ඉන්නවද? කියන කාරණාව මත මේ සිතුවිලි යන දුර වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඒක තමයි ඔය ලියලා තියෙන්නේ. ඇතැම් සිතුවිලි දැකපු ගමන්ම යනවා. ඇතැම් සිතුවිලි ටිකක් දුර යනවා. ඇතැම් සිතුවිලි හිතනවා, හැබැයි මට තාම ඒක ඉවර වුණේ නෑ. ඉතින් ඔහොම වෙන්න පුළුවන්. දැන් ඒ කියන්නේ අපි නොදැනුවත්වම සමහර වෙලාවට ඒ පහළ වෙන සිතුවිලිවලට අපේ පැත්තෙන් අනුග්‍රහයක් සිද්ධ වෙනවා. අපි ටිකක් කැමතියි ඒක හිතන්න. එතකොට නිකන් ඒක හිත හිතා ඉන්නවා. අපිට උවමනාවක් නෑ මේක අයින් කරගන්න. එතකොට ඉතින් ඒවම ඔහේ හිත හිතා ඉන්නවා. ඉතින් එතකොට සමහර වෙලාවට අපේ සීමාව පැනලා ප්‍රපංච වෙන්නත් පුළුවන්. එතන තමයි ටිකක් අමාරුවේ වැටෙන තැන. එතකොට නම් ඉතින් අපි අසරණයි. ඒ කියන්නේ දැන් ඉතින් නතර කරගන්න බෑ. දැන් නිකන් අපි ඒ ප්‍රපංචයේ වහලෙක් බවට පත් වෙලා.

ඉතින් ඒ මට්ටමට නොයා සිටීම තමයි වැදගත් වෙන්නේ. සතිපට්ඨානයක් දියුණු කිරීමේ ප්‍රයෝජනය වෙන්නේ අන්න ඒකයි. අපි මේ සිතුවිලි ඒ ඒ මට්ටමෙන් තේරුම් අරගෙන, පුළුවන් නම් මුල් අවස්ථාවේදීම තේරුම් අරගෙන - ඒ කියන්නේ තේරුම්ගැනීම නිසාම, අපි ඒකට වටිනාකමක් නොදීම නිසාම, ඒකට අනුග්‍රහයක් නොකිරීම නිසාම ඒවා විසින්ම ඒවා හැබැයි ස්වභාවයෙන්ම පහව යනවා. අපි තමයි හැබැයි පෝෂණය කරන්නේ. දැන් අපි මේකට යම් කිසි කැමැත්තක් ඇති කරගත්තා නම්, අපි මේකට ලොකු වටිනාකමක් දුන්නා නම්, මේකට අපි අහු වුණා නම් - දැන් අපි මේ

අද කතා කරපු ස්කන්ධ වශයෙන් අපිට බෙදගන්න බැරි වෙලා අපි මේකට ලොකු වටිනාකමක් දීලා මේකෙ ඉන්නෙ මෙයා, මේ ඇවිල්ල මෙයා, මෙතන මේ මම කියලා අර පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරගෙන සම්පූර්ණයෙන් සම්මුතිය තුළ අතරමං වුණා නම් ඒවා දිගට දිගට යනවා. හැබැයි අපිට නුවණ පිහිටලා මෙතන තියෙන්නේ සංස්කාර ස්වභාවයක්, මෙතන තියෙන්නේ හුදෙක් සිතුවිල්ලක්, මෙතන තියෙන්නේ සංඥ ගොඩක්, මෙතන තියෙන්නේ සැප වේදනාවක්, මෙතන තියෙන්නේ දුක් වේදනාවක් කියලා අර ඒවා ඒ නිවැරදි ස්ථානයේ පිහිටලා බලන්න පුළුවන් නම්, එතකොට ඒ සිතුවිලි ගමන් කරන දුර ප්‍රමාණය එන්න එන්න අඩු වෙනවා.

ඉතින් එතකොට තමයි සතියේ හොඳට තීක්ෂණ බවක් තියෙන්නේ. සතියටත් අමතරව ඇත්තටම ප්‍රඥාවත් එතන හොඳට තියෙන්නේ. ඉතින් එයා යුහුසුලුවම මේ ටික ස්කන්ධ වශයෙන්ම දකිනවා. මේ තියෙන්නේ සංඥ ස්කන්ධයක්, මේ තියෙන්නේ සංස්කාර ස්කන්ධයක් කියලා අර ඒවායේ ඒ යථා ස්වභාවයම යුහුසුලුව දකගන්න පුළුවන් නම්, මේවා විසින් අපිව මැඩපවත්වන ප්‍රමාණය, අපිව රවට්ටන ප්‍රමාණය අඩු වෙන්න ගන්නවා. එතකොට ඉතින් ඇත්තටම බලපු ගමන් යන්න පුළුවන්. එතකොට අපි කිසිම අනුග්‍රහයක් අපේ පැත්තෙන් කරන්නෙ නෑ. මේවා නිකම්ම නිකන් සංස්කාර බවට පත් වෙලා. නිකම්ම නිකන් සිතුවිලි ගොඩක් එනවා. අපි ඒක දකිනවා. අපෙන් අනුග්‍රහයක් නොලබන නිසා ඒක ඉක්මනටම ක්ෂය වෙලා යනවා. ආයෙත් හිත විවේක වෙනවා. එතකොට තමයි අර මේ ප්‍රශ්නෙන් විස්තර කරල තියෙන හිතේ විවේකයක් අත්දකින්නේ. චිත්ත විවේකයක් එයා අත්දකින්නේ. හිතේ නිදහසක් අත්දකින්නේ. ඒ කියන්නේ සිතුවිලිවලින් තොර හිතේ තියෙන එක්තරා අන්දමක නිශ්ශබ්ද බවක්, හිතේ තියෙන විවේකී ස්වභාවයක්, ඇතුළත නිශ්ශබ්දතාවයක්, ඇතුළෙ කතාව සම්පූර්ණයෙන්ම සමනය වීමක් යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ.

ඉතින් ඇත්තටම එබඳු තත්ත්වයක් අත්දකගන්න පුළුවන් නම් ඒක ලොකු ශාන්තියක්. ඒක පුද්ගලාකාර සහනයක්

යෝගාවචරයෙකුට. එතන තියෙන්නෙ අනිත් පැත්තෙන් කියන්න පුළුවන් පුදුමාකාර මානසික නිරෝගී බවක්. මොකද කිසිම ආතතියක් එන්න බෑ නේ. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් හිත ඇතුළේ ආතතියක් ගොඩනැගෙන්නේ අපි ඒක කල්පනා කර කර, ඒකෙන් ප්‍රශ්න හදගෙන, ඒකෙම සම්මුතියක් ඇති කරගෙන ජනපද විතර්ක ඔලුවෙ දගත්තහම. දැන් අපි මේක හුදෙක් විතර්කයක්, මේක හුදෙක් සිතක්, මේක හුදෙක් සිතුවිල්ලක්, මේක හුදෙක් සංඥාවක් කියලා අර එතන එතන තියලා බලන්න පුළුවන් නම් නුවණ මෙහෙයවලා, මේවා නිකම්ම නිකන් සංස්කාර බවට පත් වෙනවා. මේවායේ වටිනාකමක් නෑ. ඇතුළෙ ගන්න කියලා හරයක් නෑ. ඔන්න ඔය තත්වය අපේ හිතේ දියුණු කරනවා නම්, ඉතින් අපේ හිත එන්න එන්න විවේක වීම තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට ඔන්න ඇතුළත නිශ්ශබ්දයි. ඇතුළත සංසිද්දිලා. මානසික වශයෙන් නිරෝගී බවක්, ආතතියකින් තොර බවක් තමයි එහෙනම් යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ.

34 | ස්බන්ධ පඬ්ඛය - සඤ්ඤා උපාදානස්බන්ධය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරත්න ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි තවත් “සතිපට්ඨාන විවරණ” වැඩසටහනක් සමගයි එකතු වෙන්නේ. එහෙම නම් අද දවසේත් අපි මේ ධර්ම දේශනාවට, ඒ වගේම මේ සාකච්ඡා වැඩසටහනට සම්බන්ධ වීම සඳහා හිත කය ටිකක් තැන්පත් කරගමු. ඒ සඳහා මූලික වශයෙන් අපි කායානුපස්සනාව මූලික කරගෙන යම් කිසි සිහිය දියුණු කිරීමේ අභ්‍යාසයක නිරත වෙමු. ඒ සඳහා දැන් ප්‍රායෝගිකව මොහොතක් පෙළගැසෙන්න උත්සාහවන්න වෙමු.

සියලුදෙනාම හොඳට කය තැන්පත් කරගෙන, සමබර කරගෙන, සැහැල්ලු කරගෙන වාඩි වෙන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. පාද දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. ඇස් දෙක මාදු අන්දමින් පියාගන්න. මේ වෙලාවෙදී අපි අතීතය හා සම්බන්ධ දෙයක් කල්පනා කරන්න යන්නෙ නැහැ. අනාගතය හා සම්බන්ධ දේවලත් කල්පනා කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට හැකි තාක් මේ කයට දූනෙන දේට අවධානය යොමු කරන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. මේ කය අපි අපේ හිතට නැංගුරමක් කරගන්නවා. හිත අතීතෙට යනකොට නැවතත් ගෙනැල්ලා මේ කයේ පවත්වනවා. අනාගතෙට සමහර විට හිත යනකොට ඒකත් අනුමත කරන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකට අනුග්‍රහ කරන්න යන්නෙ නැතුව නැවතත් හෙමිහිට ගෙනැල්ලා මේ කයේම

පවත්වනවා. අපි මේ වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්ව හැකි තාක් හිත පවත්වන්න හොඳ පරිසරයක් වශයෙන් අපි තෝරගන්නවා. දැන් අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙනවා. දත් ඇඳි එකට තද කරගෙන හිර කරගෙන නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ ජේශී තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි ස්වාභාවිකව හුස්ම ගන්නවා. ඒ වගේමයි මේ මොහොත සම්බන්ධයෙන් අපි දැනුවත් වෙන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. ඒ නිසාම හිතේ කණස්පල්ලක්, දෙමිනසක්, බරක් ඇත්තෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට සැහැල්ලුවක්, සහනයක්, මේ මොහොත ගැන ප්‍රමෝදයක්, මේ මොහොතට අවදි වීම සම්බන්ධයෙන්, ආධ්‍යාත්මිකව මොහොතක් හෝ ගත කිරීම සම්බන්ධයෙන් හිතේ එක්තරා අන්දමක ප්‍රමෝදයක් සහනයක් සහිතව අපි වාසය කරනවා. අපේ බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැත්පත් වෙලා තියෙනවා. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. කය දරදඬු කරගෙන නැහැ. යම් පමණක නමාශීලී බවක් තියෙනවා.

ඒ වගේමයි අපේ කයේ අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් තැවරෙන ආකාරය, දූවටෙන ආකාරය අපිට සමහර විට දැනෙනවා. අපේ උදරය එක්තරා අන්දමකින් පිම්බෙන ආකාරය, හුස්ම ගැනීමත් සමග ඉදිරියට ගමන් කරන ආකාරය, එහෙමත් නැත්නම් හැකිලෙන ආකාරය - ඒ කියන්නේ හුස්ම පිට කිරීමත් එක්ක ආපස්සට එන ගතිය මේවාත් අපිට දැනෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, තද වීමක්, නැත්නම් බර වීමක් ඒවත් හොඳට දැනෙනවා. පාද නැමිල තියෙනවා. පාදවල මාංශ ජේශී සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා.

දැන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රය අසලට අරගන්නවා. මේ මොහොතෙදී ආශ්වාසය අත්දකිනවා නම්, ඒ ආශ්වාසය හඳුනාගන්නවා. මේ මොහොතෙදී ප්‍රශ්වාසයක් තියෙනවා නම්, ප්‍රශ්වාසයක් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. ටික ටික මේ හැකියාව

වර්ධනය වෙනවත් එක්කම අපි නම් කියන්නේ නැතුව මෙතෙහි කරන්නේ නැතුව සන්සුන් මනසකින් සෑම ආශ්වාසයක් ගානෙම හඳුනාගන්නවා. සෑම ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙම හඳුනාගන්නවා. තව දුරටත් අපේ සතිය තීව්‍ර වෙනකොට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අතර තියෙන සියුම් වෙනස්කම් අපිට වැටහෙනවා. ඇතැම් විට ආශ්වාස දෙකක් අතර තියෙන සියුම් වෙනස්කම්, ප්‍රශ්වාස දෙකක් අතර තියෙන සියුම් වෙනස්කම් පවා වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. සමහර විට මේ ආශ්වාසයක මූල ස්වභාවය, මැද ස්වභාවය, අග ස්වභාවය හොඳට වැටහෙනවා. නැවතත් ප්‍රශ්වාසයක මූල ස්වභාවය, මැද ස්වභාවය, අග ස්වභාවය හොඳට වැටහෙනවා. අපි කිසි කලබලයක් නැතිව, බරක් කරගන්නේ නැතිව ඉතාම සැහැල්ලුවෙන්, ප්‍රමෝදයෙන්, සැහැල්ලු හිතකින් මේ මුළු ක්‍රියාවලිය සුක්ෂ්මව දැනුවත් වෙමින් වාසය කරනවා. දැන් සමහර විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නොදැනී යනවා නම්, මේ ගත වෙන්නේ ආශ්වාසයක්ද? ප්‍රශ්වාසයක්ද? කියලා වෙන් කරගන්න බැරි තරමට සියුම් වෙනවා නම්, අපි ඒ ගැන කිසිම කලබලයකට පත් නොවී මේ සුළං රැල්ලට සංසිඳෙන්න, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තව තව සංසිඳෙන්න ඉඩකඩ සලස්වනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි එහෙම නම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සියලුදෙනාම එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තසං භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කථඤච පන, හික්ඛවෙ, හික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති. පඤචසු උපාදනකඛ්ඤෙසුතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි පියවරෙන් පියවර ස්කන්ධ පඤ්චකය පිළිබඳ විචරණයක් කරමින්, පංච උපාදනස්කන්ධයන්, එහෙමත් නැත්නම් ධම්මානුපස්සනාවේ එන බන්ධ පබ්බය ටික ටික ගැඹුරට යන අවස්ථාවක්.

මේ වෙනකොට අපි රූප උපාදනස්කන්ධය ගැන සෑහෙන අවබෝධයක් ඇති කරගත්තා. ඒ රූප උපාදනස්කන්ධය මුල් කරගෙන භාවනාවක් වඩන ආකාරය කායානුපස්සනාවක් මුල් කරගෙන අපි සෑහෙන දුරට තේරුම්ගත්තා. ඒ වගේමයි වේදනා උපාදනස්කන්ධය ගැනත් අපි ගිය සතියෙදි සාකච්ඡා කළා. මොකද, වේදනා ස්කන්ධය ගැන කතා කරන්න අපිට එක්තරා අන්දමකින් කායානුපස්සනාව මූලික කරගත්ත රූප ස්කන්ධය ගැන යම් කිසි වැටහීමක්, ඒ සම්බන්ධ ප්‍රායෝගික අවබෝධයක් තියෙන එකේ ලොකු ප්‍රයෝජනයක් තියෙනවා. ඊට පස්සෙ අපි වේදනානුපස්සනාව ගැන, ඒ වගේම වේදනානුපස්සනාව මුල් කරගෙන අපි වේදනා උපාදනස්කන්ධය හඳුනාගැනීම ගැන, ඒ තුළින් වේදනානුපස්සනාවක් මූලික කරගෙන වේදනාවක් උපාදන නොකර සිටීම ගැන අපි යම් පමණකට යම් අවබෝධයක් ඇති කරගත්තා. දැන් අපිට ටික ටික මේ කායානුපස්සනාවේ නිරත වෙනකොට, වේදනානුපස්සනාවේ නිරත වෙනකොට මුහුණපාන්න සිද්ධ වෙන ගැටළු ආශ්‍රයෙන්ම ඇත්ත වශයෙන්ම අපිට මේ සංඥ ස්කන්ධයත් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

දැන් අද අපි කරපු කෙටි පුහුණු කාල පරිච්ඡේදයේදී ඇත්ත වශයෙන් මේ පින්වතුන් සමහර විට උත්සාහවත් වුණා ඒ කුඩා කුඩා ආශ්වාසයක් ගානෙ ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ අපේ සිහිය පවත්වන්න. ඒ තත්වය තව තව දියුණු වෙනකොට තියුණු වෙනකොට ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ කෙටි වෙන්න පටන්ගන්නවා, නැත්නම් සියුම් වෙන්න පටන්ගන්නවා, නොපෙනී යන්න පටන්ගන්නවා, නොදැනී යන්න පටන්ගන්නවා. ඔන්න ඔය වගේ යම් යම් වෙනස්කම් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තුළම සිද්ධ වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් අපි ඇත්තටම ඒක කරද්දී අපි උත්සාහවත්ත වෙනවා මේ ආශ්වාසයේ මූල බලන්න, මැද බලන්න, අග බලන්න. ප්‍රශ්වාසයේ මූල බලන්න, මැද බලන්න, අග බලන්න. ඉතින් මේ විදිහට අපි ඒක තව තව සුක්ෂ්මව දකින්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. විස්තර සහිතව දකින්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. හැබැයි මේකෙ මහා පුදුම දෙයක් සිද්ධ වෙනවා. මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය මේ අපි කරන අභ්‍යාසය හරහාම සමනය වීමකට ලක් වෙනවා. තැන්පත් වීමකට ලක් වෙවා. අපි වචනයක් කියනවා පස්සම්භනය වෙනවා කියලා - තැන්පත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. සංසිදෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මේ වෙලාවේදී අපි කලබල වෙන්න නරකයි. අපි හයියෙන් හුස්ම ගන්න නරකයි. කමටහන සුද්ධ වෙලා නම් එතෙන්දී අපි තේරුම්ගන්නවා දැන් මේ හුස්ම රැල්ල සංසිදෙන්නයි සුදුනම් වෙන්නේ. මම මේකට අනුග්‍රහ කළ යුතුයි. පසුපසය. කායසංඛාර. අසාසිසාමිති සිකති කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට මතක් කරනවා මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තැන්පත් වෙන්න පටන්ගන්න අවස්ථාව.

දැන් මේ අවස්ථාවේදී වෙන්න පුළුවන් එක ප්‍රශ්නයක් තමයි දැන් හිතට ලොකු අරමුණක් නැහැ. දැන් අපි බලබලා හිටියේ මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය. එතකොට ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූලව සමනය වේගෙන යනවා. එතකොට නිවැරදිවම කියනවා නම් විඥනයට බැහැගන්න ලොකු අරමුණක් නැ. ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී එන්න පුළුවන් එක ප්‍රශ්නයක් තමයි අපිට විවිධ සංඥවත් මතක් වෙන්න පුළුවන්. හිතන්න අපි හොඳ

ශුද්ධාවන්ත වර්තයක්. ඉතින් එතකොට සමහර විට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තැන්පත් වෙනකොට හිතේ විවිධ රූප මැවෙන්න පුළුවන්. සමහර විට බුද්ධ රූපයක් මැවෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට රුවන්වැලි සෑය මැවෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට ශ්‍රී මහා බෝධිය මැවෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට තමන් දෑකපු වෙනත් යම් කිසි බුදුපිළිම වහන්සේ නමක්, නැත්නම් චෛත්‍ය රාජයාණන් වහන්සේ නමක්, තමන් ගරු කරන කෙනෙක්ගේ රූපයක්, දිව්‍ය රූපයක් මේ වගේ යම් යම් ඒ ශුද්ධාව මූලික කරගත්ත යම් යම් දේවල් හිතේ මැවෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඇතැම් කෙනෙකුට එහෙම නෑ. ඇතැම් කෙනෙකුට සමහර වෙලාවට ටිකක් බියජනක දේවල්; යක්ෂ රූපයක් වෙන්න පුළුවන්, නිකන් ඇටසැකිල්ලක් වෙන්න පුළුවන් ඒ වගේ ටිකක් බියජනක රූප මැවෙන්නත් පුළුවන්. ඇතැම් කෙනෙකුට නිකන් වෙනත් රූප දර්ශන - අපි හිතමු බිතුසිතුවම් වෙන්න පුළුවන්, එහෙම නැත්නම් උද්‍යාන වෙන්න පුළුවන් ඉතින් එහෙම නා නා ප්‍රකාර දේවල් හිතට මතු වෙන්න පුළුවන්.

දැන් හැබැයි අපි මතක තියාගත යුතු එකක් තියෙනවා. ඒ තමයි මේ වෙනකොටත් අපි ඇස් දෙක පියාගෙන ඉන්නේ. හැබැයි ඇස් දෙක පියාගෙන හිටියද මොකද ඇස්පනාපිටම, මේ ඉදිරිපිටම තියෙනවා වගේ බොහොම විචිත්‍රව, ඉතාම සුන්දර, එහෙමත් නැත්නම් බියජනක රූප මැවෙන්න පුළුවන්. මෙතෙක්දී තමයි ඇත්තටම අපි නුවණ පිහිටුවගන්න අවශ්‍ය. මේවා ඇවිල්ලා හුදෙක් සංඥ පමණයි. ඉතින් හුඟක් වෙලාවට අපි යෝගාවචරයින් වශයෙන් අහු වෙන තැනක් මේක. මොකද අපිට අත්දැකීමක් නැත්නම්, එහෙම නැත්නම් අපිට කමටහන සුද්ධ වෙලා නැත්නම්, ගුරු ඇසුරක් ලබල නැත්නම් හුඟක් වෙලාවට මේ පෙනෙන සංඥාවලට අපි රැවටෙන්න තියෙන අවස්ථාවන් එමටයි. ඉතින් ඒ නිසා මෙතෙක්දී අපි සැලකිලිමත් විය යුතුයි. පරිස්සම් විය යුතුයි. මෙතෙක්දී මේ පෙනෙන බුද්ධ රූපය සැබෑ බුද්ධ රූපයක් නෙවෙයි. මේක ඇවිල්ලා සංඥාවක්. මෙතෙක්දී මේ පෙනෙන චෛත්‍යය සැබෑ චෛත්‍යයක් නෙවෙයි. මේක ඇවිල්ලා හිතීන් හදපු සංඥාවක්. මෙතෙක්දී මේ

පෙනෙන දිව්‍ය රූපය සැබෑ දිව්‍ය රූපයක් නෙවෙයි. මේක ඇවිල්ලා හිතීන් හදපු සංඥාවක්. නැත්නම් මේ පෙනෙන යක්ෂ රූපය, ප්‍රේත රූපය, මේ කුමක් හෝ රූපය ඇත්ත වශයෙන් තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. මේක ඇවිල්ලා මේ හිතීන් හදපු දෙයක් කියලා මෙන්න මේ තත්ත්වය දැකගන්න අපි සැහෙන්න බුද්ධිමත් විය යුතුයි. නමුත් අර ඒ දකින රූපයේ තියෙන විචිත්‍රත්වය නිසා, ඒ වෙලාවෙදි අපිත් ටිකක් අර ඒකාකාරී බවක හිටපු නිසා, හිත එක්තරා අන්දමක මන්දෝත්සාහී බවක හිටපු නිසා මේ හිත විසින් පෙන්නන සංඥාව ලොකු අස්වැසිල්ලක් වෙන්න පුළුවන්, එහෙමත් නැත්නම් හිතට ලොකු උද්දීපනයක් ඇති කරන්න පුළුවන්. හිතේ ලොකු පිබිදීමක් ඇති කරන්න පුළුවන්. අපි ඒකට ලොකු වටිනාකමක් දෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසාම අපි ඒකට අහු වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඔතන තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට අනතුරු ඇඟවීමක් කරන්නේ මරිචිකුපමා සංකෘත කියලා. මහණෙනි, මේ සංඥාව කියන එක මිරිඟුවක් වගේ. එතකොට මෙන්න මේ මිරිඟු ස්වභාවය අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ. දැන් උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි දන්නවා කාන්තාරයක යනකොට, නැත්නම් මොකක් හරි වියළි කලාපයක යනකොට සමහර වෙලාවට හුඟාක් අව්ව තියෙන අවස්ථාවකදී නිකන් ඇත පොපියන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඉතින් අපිට තේරෙනවා ඇත්ත වශයෙන් මේ වතුර වගේ පෙනුණට මෙතන වතුර නැහැ කියන එක අපේ අවබෝධයෙන් අපි දන්නවා. අපි තේරුම්ගන්නවා මේ වතුර වගේ නිකන් නළියන ස්වභාවයක් තියෙනවා ඇත. හැබැයි මෙතන වතුර නෑ මේ ඇවිල්ලා මිරිඟුවක් කියන ඔන්න ඔය අවබෝධය අපි එතෙක්දී උපයෝගී කරගන්නවා.

ඔන්න ඔය අවබෝධයම තමයි අපි දැන් මේ සංඥාවලටත් යොදන්න අවශ්‍ය. මේ අවස්ථාවෙදි මේ ඇස් දෙක පියාගෙනයි මම ඉන්නේ. හොඳට හිත තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම හුස්ම රැල්ල සංසිදිලා තියෙනවා. හැබැයි මේ වෙලාවෙදි හිත මුළා කිරීම පිණිස, එහෙමත් නැත්නම් අර විඥනයට බැස ගැනීම සඳහා දෙන

ආහාර සැපයීමක් වශයෙන් මෙන් මේ තැන්පත් වෙලා තිබිවිච යම් සංඥාවන් මතු වෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඔන්න ඔය සංඥාවන් අපි හඳුනාගන්න අවශ්‍යයි. ඒ සංඥාවන් හඳුනාගෙන ඒවට වටිනාකමක් නොදී මේක හුදෙක් මිරිඟුවක් බව තේරුම් අරගෙන, ඒක වතුර නෙවෙයි බව නුවණින් තේරුම් අරගෙන ඒකට ඉබේටම යන්න ඉඩහරින්න අවශ්‍යයි. මේකට වටිනාකමක් නොදී හිතීන් ක්ෂය කර හරින්න අවශ්‍යයි. ඉතින් ඒ නිසා මේ සංඥාවන් ගැන කතා කරද්දි භාවනාවෙදි විශේෂයෙන්ම මෙන් මෙබඳු සංඥාවල පැටලෙන්න තියෙන අවස්ථා එමට තියෙනවා.

ඊගාවට අපි හිතමු අපි වේදනානුපස්සනාවක් වඩනවා. විවිධාකාර වේදනාවන් පහළ වෙනවා; සැප වේදනාවන් පහළ වෙනවා. දුක් වේදනාවන් පහළ වෙනවා. උපේක්ෂා වේදනාවන් පහළ වෙනවා. ඉතින් ටික ටික ගැඹුරට අපි යනකොට මේවා වෙන් කරගන්නත් හරි අමාරුයි. කුමක්දෝ වේදනාවන් පහළ වෙනවා. අපි ඉතින් හොඳට ඇහැ තියාගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. අවධානයෙන් ඉන්නවා. එතකොට ඉතින් මේ විවිධ වේදනාවන් ටික ටික ක්ෂය වෙලා යනවා. දැන් වේදනාවක් නැති තරම්. තියෙන්නෙ හරි ඒකාකාරී ගතියක්. හිතටත් හරි කම්මැලියි. මෙන් මෙබඳු තත්ත්වයකදි වුණත් ඔය කලින් මතක් කරපු විවිධ සංඥාවන් පහළ වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ හිතේ දැන් ඔන්න සංඥා පහළ වෙනවා. අර කලින් මතක් කළා වගේ ඇතැම් විට බුද්ධ රූපයක්, ඇතැම් විට වෛත්‍යයක්, ඇතැම් විට බෝධීන් වහන්සේ නමක්, නැත්නම් දිව්‍ය රූපයක්, නැත්නම් බය හිතෙන මොනවා හරි, නැත්නම් උද්‍යානයක් නා නා ප්‍රකාර දේවල් ජේන්න පුළුවන්. ඉතින් මෙතෙන්දිත් අපි සැලකිලිමත් විය යුතුයි මේ ඇවිල්ලා හුදෙක් සංඥා පමණයි කියලා තේරුම්ගන්න.

ඉතින් ඇත්තටම අපි ජීවත් වෙනකොට මේ සංඥාවල සෑහෙන්න පැටලිවිච ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. දැන් අපි ඉගෙනගන්නවා පුංචි කාලේ මේ තියෙන්නෙ රතු පාට, මේ තියෙන්නෙ නිල් පාට, මේ තියෙන්නෙ කොළ පාට කියලා ඉතින්

අපේ ගුරුතුමිය අපිට කියල දෙනවා. නැත්නම් අපේ අම්මා තාත්තා අපිට කියල දෙනවා. ඉතින් එතකොට අපේ හිතේ තැන්පත් වෙනවා ආ මේ පාටට නම් කියන්නේ රතු පාට කියලා. මේ පාටට කියන්නේ කොළ පාට කියලා. මේ පාටට කියන්නේ නිල් පාට කියලා. ඉතින් අපි මේ විදිහට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ රූප හා සම්බන්ධ යම් සංඥ ගොඩක් අපේ හිතේ අපි තැන්පත් කරගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා රූප සංඥ ප්‍රමාණයක් අපේ හිත ඇතුළේ දැන් අපි ධාරණය කරගෙන ඉන්නවා. තැන්පත් කරගෙන ඉන්නවා. ඊළඟ අවස්ථාවකදී අපි ඒ රූපය දැක්කා නම් යුහුසුඵව මතක් වෙනවා මේ ඇවිල්ලා අහවල් වර්ණය කියලා. එහෙම නැත්නම් අපි විවිධ හැඩතල මතක තියාගෙන ඉන්නවා. මේ තියෙන්නේ වෘතයක්, මේ තියෙන්නේ ඍජුකෝණාශ්‍රයක්, මේ තියෙන්නේ ත්‍රිකෝණයක්. මේ මේ විවිධ හැඩ. එතකොට මේ හැඩතල අපේ හිතේ දැන් ගබඩා වෙලා තියෙනවා. එතකොට ඊළඟ අවස්ථාවේදී අපි දන්නවා. දැන් මේ දෙකේ සංකලනයක්; වර්ණයකුත්, හැඩයකුත් සහිතව අපි ඊළඟට දකිනකොට ඒවත් ඊළඟට ඔන්න අපේ හිතේ තැන්පත් වෙනවා. ඉතින් මේ අන්දමින් මේ රූප හා සම්බන්ධ සංඥ ගොඩක් අපේ හිතේ මේ වෙනකොටත් සෑහෙන දුරට තැන්පත් වෙලා හමාරයි. ඒ රූප සංඥ විටින් විට මතු වෙනවා. අපේ හිතට ලොකුවට ආහාර නැති අවස්ථාවන්වලදී ඒ පරණ තැන්පත් වෙච්ච රූප සංඥ ඉස්සරහට එනවා. ඉස්සරහට ඇවිල්ලා විඥනයට ආහාර සපයනවා. ඉතින් අපි සමහර වෙලාවට ඒක තේරුම්ගන්නේ නැතිව ඒකට අහු වෙනවා.

ඊළඟට ඒ වගේමයි ශබ්ද සංඥ. සමහර විට විවිධාකාර හඬ අපිට ඇහෙනවා. යම් කිසි ගායකයෙක්ගෙ හඬක්, ගායිකාවක්ගෙ හඬක්, නැත්නම් සතෙක්ගෙ හඬක්, ගෙරවිලි හඬක්, ඉතින් නා නා ප්‍රකාර ශබ්ද අපිට ඇහෙනවා. හැබැයි ඒ ඒ ශබ්ද, ඒ ඒ ආකාරයෙන් හඳුනාගන්න අපිට හැකියාවකුත් තියෙනවා. මේ ඇවිල්ලා අහවල් ගායකයාගේ ශබ්දයක්, මේ ඇවිල්ලා අහවල් ගායිකාවගේ ගීතයක්, මේ ඇවිල්ලා අහවල් වාදන භාණ්ඩයේ හඬක් කියලා ඉතින් අපිට වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට අපිට

තේරෙනවා මේ ශබ්දවලත් තියෙනවා යම් යම් සංකේත. ශබ්දවලත් තියෙනවා යම් යම් සංඥා, නිරූපණ. ඒවා ඇසුරෙන් අපිට වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ හඳුනාගන්නවා කියන අර්ථයෙන්මයි සංඥා කියලා කියන්නේ. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සංඥා සම්බන්ධයෙන් අර්ථකථනයක් දෙනවා සඤ්ජානාතීති බො හිකාවෙ තසමා සඤ්ජාති වුවහි. මහණෙනි, මෙන්න මේ හඳුනාගන්නවා කියන අර්ථයෙන් සංඥා කියලා කියනවා. ඊට පස්සේ මොනවද හඳුනාගන්නේ? අර කලින් මතක් කළා වගේ විවිධ රූප සංඥා, විවිධාකාර වර්ණ, සටහන්, හැඩතල මේවා ඔක්කොම අපි හඳුනාගන්නවා. ඒ වගේමයි විවිධාකාර ශබ්ද. ඒ ශබ්දවලත් තියෙනවා විවිධ නිර්නායක, විවිධ සංකේත, විවිධ සංඛ්‍යාත. ඉතින් මේ ඔක්කොගෙම අනුසාරයෙන් අපිට ඒවා වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ වගේමයි ගඳ සුවඳටත්. හිතන්න අපිට මලක් දුන්නොත්, සමහර විට ඇස් දෙක පියාගෙන මේ ඇවිල්ලා රෝස මලක්ය, මේ ඇවිල්ලා තෙළුම් මලක්ය කියලා අපිට ඒ සුවඳ මූලික කරගෙන හඳුනාගන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපි හිතමු අපි පාර තොටේ යනකොට වෙන මොකක් හරි දුගඳක් හමනවා. එතකොට මේක දුගඳක් කියලා වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. නැත්නම් හඳුන්කුරු සුවඳක් අපිට එනවා. ඒක වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. එතකොට මේ සංඥා කියන ප්‍රදේශය ඇත්ත වශයෙන්ම ගඳ සුවඳ සම්බන්ධයෙනුත් තියෙනවා. ඒවත් අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ තවත් එහාට ගියොත් අපිට විවිධ රසත් හඳුනාගන්න පුළුවන් මේ තියෙන්නේ තිත්ත රස, මේ තියෙන්නේ ඇඹුල් රස, මේ තියෙන්නේ පැණි රස. මෙහෙමත් අපිට මේ රස හා සම්බන්ධ යම් කිසි සංකේත, යම් සංඥා, නිරූපණ තියෙනවා. ඒවා අනුසාරයෙන් මේ ඇවිල්ලා අහවල් රසය කියලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ අපි හිතමු විවිධ ස්පර්ශයන් - කයේ යමක් ස්පර්ශ වෙනකොට මේ ඇවිල්ලා අහවල් ස්පර්ශය, මේක නම් උණුසුම්, මේක නම් සිසිල්, මෙතන තියෙන්නේ එක්තරා පීඩනයක් කියලා - ඒ ඇවිල්ලා මම කිව්වේ ප්‍රාථමිකම මට්ටම - ඊට

එහාට ගිහිල්ලා අපි ඒවට අර්ථකථන දීගෙන, නම් යොදාගෙන එහෙමත් අපි ස්පර්ශයන් හඳුනාගන්නවා. ඊළඟට අපි හිතුවොත් දැන් අපේ හිතේ යම් කිසි රාග සිතක් පහළ වෙනකොට ඒ රාගයට අනුග්‍රහ කරන ඒ විවිධාකාර කාම සංඥාවන් අපේ හිතේ පහළ වෙනවා. සමහර විට අපේ හිතට කේන්ති යන අවස්ථාවකදී ඒ කේන්තියට අනුග්‍රහ කරන, තරහවට අනුග්‍රහ කරන විවිධාකාර සංඥාවන් හිතේ පහළ වෙනවා. එතකොට අපේ මනසෙන්ම හඳුනා විවිධ සංඥාවන් තියෙනවා.

ඉතින් එතකොට බැලුවහම මේ සංඥා ලෝකයක තමයි අපි ජීවත් වෙන්නේ. එහෙත් රූප සංඥා, මේ පැත්තෙන් ශබ්ද සංඥා, මේ පැත්තෙන් ගඳ සුවඳ හා සම්බන්ධ සංඥා, මේ පැත්තෙන් රස සංඥා, මේ පැත්තෙන් ස්පර්ශයන් හා සම්බන්ධ සංඥා, ඒ සෘජු ඒ මොහොතේ ලබන එබඳු පංච ඉන්ද්‍රියයන් මූලික කරගත්ත සංඥා නැතත්, අපේ හිතේ මේ වෙනකොටත් තැන්පත් වෙලා තියෙන අප්‍රමාණ වූ සංඥා ගොඩක් තියෙනවා. ඒවා නැවත නැවත ඉස්සරහට ගනිමින්, ඒවා තුළ නිමග්න වෙමින්, ඒවාට වටිනාකම් දෙමින්, ඒවාට පුද්ගලයින් ආරෝපණය කරමින් අපි ජීවත් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා හරිම පැටලිල්ලක් තමයි මේ සංඥා කියලා කියන්නේ. අපි පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මේ සංඥා ගොඩ තව තව දියුණු කරගන්නවා. අපි ඉගෙනගන්නවා කියලා තව තව සංඥා එකතු කරගන්නවා. පොත්පත් බලලා අපි සැහෙන්න දෙයක් මතක තියාගන්නවා. අපි ඊට පස්සේ අකුරු ඉගෙනගන්නවා. වචන ඉගෙනගන්නවා. වාක්‍යය තනනවා. ඊළඟට අපි කෙටි සටහන් ලියනවා. රචනා ලියනවා. නවකථා ලියනවා. මේ විදිහට අපි භාෂා ව්‍යවහාර හඳුනාගනිමින් පුදුම විදිහේ සංඥා ගොඩක තමයි සාමාන්‍යයෙන් ජීවත් වෙන්නේ.

ඉතින් එතකොට දැන් කොහොමද මේ සංඥාවලින් හිත නිදහස් කරගන්නේ? ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම හරි සංකීර්ණයි ප්‍රශ්නේ. මොකද අපි ඉගෙනගන්නවයි කියලා කරලා තියෙන්නේ සංඥා වඩන එක. අපි නම් ගම් පාවිච්චි කරනවා කියලා කරලා

තියෙන්නෙන් සංඥ ගොඩගහගන්න එක. අපි ඉඳුරන් පරිහරණය කරනවා කියල කරල තියෙන්නෙන් මේ සංඥ අනුසයන්ට ඉඩ දෙන එක. මොකද මේ දේවල් අපි පරිහරණය කරද්දී, ඇහෙන් බලද්දී, කණෙන් අහද්දී, ගඳ සුවඳ බලද්දී, රස බලද්දී මේවායින් යම් ප්‍රමාණයක් අපේ හිතේ ගිහිල්ලා තැන්පත් වෙනවා. ඉතින් එතකොට හිත තව තව ව්‍යාකූල වෙනවා. හිතේ තව තව සංඥ පොදි ගැහෙනවා. ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ හරි පැටලිලි සහගත ගතියක් අපේ මනසේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඉතින් අර කලිනුත් මතක් කළා වගේ හිතට ඒ තරම් ආහාර නැති වෙච්ච අවස්ථාවකදී, විඥනයට බැහැගන්න ආහාර මදි වෙච්ච වෙලාවකදී මේ තැන්පත් වෙලා තියෙන සංඥ ප්‍රීයට එනවා. ඒවා තුළ විඥනය මුල් බැසගන්නවා.

ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් තමයි අපේ මනසේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට අපි භාවනාවක් වඩනකොට, එක්තරා අන්දමකින් රූප කර්මස්ථානයක් දියුණු කරගෙන යනකොට, ඒ රූප කර්මස්ථානය ගෙවී යාමකදී, ඒ අරමුණ ටික ටික ක්ෂය වී යාමකදී සමහර විට අර විඥනයට ආහාර මදිකම නිසා ඔය සංඥ ටික මතු කරලා ගන්න ඉඩ තියෙනවා. ඊට පස්සේ අපි හිතමු වේදනා කර්මස්ථානයක් වඩනකොටත් ඒ වේදනාවන්ගේ තියෙන විචිත්‍රත්වය මැකිලා යනකොට, ඒවා විරංජනය වෙනකොට, ඒවායෙන් ඒ තරම් ආහාර ප්‍රමාණයක් අපේ විඥනයට නොලැබෙනකොට අර තැන්පත් වෙලා තියෙන සංඥ මතු වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා එක අතකින් මේ භාවනාවක් අමාරු වෙන්නෙන් ඔය වගේ ප්‍රශ්න නිසා. අපි මේ තත්ත්වය හොඳට තේරුම් අරගෙන නැත්නම්, ඒ භාවනාවක් කරගෙන යනකොට ඔය මතු වෙන විවිධ සංඥවලට අපි විටිනාකම් දෙන්න ගිහිල්ලා ඒවා මිරිඟුවක් නෙවෙයි මේක ඇත්ත වශයෙන් මේ වතුරයි කියලා අපි රැවටිලා අපි ඒවා ඔස්සේ යන ගතියක්, ඒවා හඹාගෙන යන ගතියක් ඒ නිසාම මේ භාවනා ලෝකය තුළ සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා නොමග යන්න තියෙන එක අවස්ථාවක් තමයි මේ සංඥවල පැටලීම කියල කියන්නේ.

දැන් එතකොට මේ සංඥා, සංඥා වශයෙන් හඳුනාගැනීම මේ සංඥා උපාදනස්බන්ධයේදී අපි තේරුම්ගත යුතුයි. ඒ සංඥා, සංඥා වශයෙන් තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න අපි ඒවා උපාදන කරන්න තියෙන අවස්ථාව තමයි අඩු වෙන්නේ. සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ පුළුවන් තරම් මේවාට වටිනාකම් දීගෙන, පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරගෙන මේ ඉන්නේ මගේ අම්මා, මේ ඉන්නේ මගේ තාත්තා, මේ ඉන්නේ මගේ දුව, මේ ඉන්නේ මගේ ස්වාමියා, මේ ඉන්නේ මගේ බිරිඳ කියාගෙන මේ හිතේ මතු වෙන කුඩා කුඩා සංඥාවලට අපි පුද්ගලයින් ආරෝපණය කරගෙන, ඒවාට වටිනාකම් දීගෙන, ඒවායේ හිත නිමග්න වෙලා, ඒවා තුළ තව තව පටලවාගෙන තමයි ජීවත් වෙන්නේ. හැබැයි දැන් ධම්මානුපස්සනාවක් අපි වඩද්දී මේ සංඥා හුදෙක් සංඥා කියන මට්ටමේ තියලා තේරුම්ගන්න උත්සාහවත් වෙද්දී තමයි ඔය පටලවිල්ල ටික ටික ලිහෙන්න ගන්නේ.

කලහවිවාද සූත්‍රයේ එක්තරා ගාථාවකදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සංඝඤ්ඤානිදනා හි පපඤ්චසංඛා කියලා. ඇත්තටම මේ හිතේ ගොඩනැගෙන විවිධාකාර සිතුවිලි ප්‍රවාහයන්ට, දිගින් දිගට කල්පනා කර කර කල්පනා කර කර හිතේ ගොඩනැගෙන ඒ වටවළල්ලේ යැම්වලට - වෙනත් වචනයක් කියනවා නම් ප්‍රපංචවලට - නිදනය වෙන්නේ, මූල ප්‍රභවය වෙන්නේ මෙන්න මේ සංඥා. ඒ කියන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ හිතේ පහළ වෙන්නේ අතිශය කුඩා මානසික චිත්‍රයක් කියලා කියන්න පුළුවන්, නැත්නම් චිත්ත රූපයක් කියලා කියන්න පුළුවන්. නමුත් අපි චිත්ත රූපය, චිත්ත රූපය වශයෙන් තියන්නෙ නැතිව ඒකට අපේ අතින් කැලී දනවා. අපේ තියෙන රූපි අරුචිකම් මේකට එකතු කරනවා. අපි ලබලා තියෙන අත්දැකීම්වලින් අපි එකතු කරගත්තු දේවල් මේක අස්සට රිංගවනවා. ඊට පස්සේ අර සංඥා විචිත්‍ර වෙලා එනවා, වර්ණවත් වෙලා එනවා, ඒක තව තව ප්‍රබල වෙලා එනවා. ඊළඟට අපි මේකට පුද්ගලයෙක්වත් ඇඳගන්නවා, ඒ තැනැත්තා කෙරෙහි අපේ තියෙන කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත හෝ ඒ

වගේ දේවලුන් මේක අස්සට දගන්නවා. දැන් ඉතින් හරිම ව්‍යාකූලයි. අපි මේකෙ සම්පූර්ණයෙන්ම අතරමං වෙනවා.

ඉතින් ඔන්න ඔය තත්ත්වයේදී තමයි අපිට පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් මෙතන තියෙන්නේ මේ සංඥ ස්කන්ධයක්, සංඥ ගොන්නක්, සංඥ සමූහයක් කියලා තේරුම්ගන්න, මේ චිත්‍රය ලිහෙන්න ගන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් ඒ සංඥවලට අපි දීලා තිබිච්ච වැරදි වටිනාකම් අයිත් වෙන්න ගන්නවා. දැන් ඇත්තටම සංඥ මත තව තව හිතන්න ගිහිල්ලා අපි සංඥවලට එහා මේ චිත්ත මට්ටමක් පැටලෙනවා. දැන් එක එක අන්දමින් අපි මේ හිතට එන විවිධ සංඥවල, මේ විවිධ ආකෘතිවල, විවිධ හැඩතලවල අපි පැටලී පැටලී තමයි කල්පනා කරන්නේ. ඒ පැටලී පැටලී කල්පනා කරන්න කල්පනා කරන්න ඊළඟට මේ චිත්ත මට්ටමක් - චිත්ත විපල්ලාස මට්ටමක් කියලා අපි කියනවා - අර කලින් හම්බ වුණේ අපිට සංඥ විපල්ලාස මට්ටමක්. ඊළඟට චිත්ත විපල්ලාස මට්ටමක් දක්වා මේක දියුණු වෙන්න පුළුවන්. දැන් නිකන් හිත හිතන්නෙම ඒ විදිහට. හිතේ තියෙන රටාවන් ගොඩනැගිලා තියෙන්නේ මේ ආකාරයෙන්. හිත කල්පනා කළොත් කල්පනා කරන්නෙම ඒ විදිහටමයි. දැන් ඉතින් හරි අමාරුයි ගැලවෙන්න. හිත සම්පූර්ණයෙන්ම වර්ණගැන්විලා. සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ ඔස්සේම තත්ත්වගත වෙලා. ඉතින් හරි අමාරුයි දැන් හිත නිදහස් කරගන්න. එතකොට ඒ චිත්ත මට්ටමක අපි තත්ත්වගත වීමක්. ඉතින් ඊටත් වඩා හරි දරුණුයි දිට්ඨි මට්ටමකට යනවා කියන එක ගලවාගන්න බැරි තරමට. බුදු කෙනෙකුටත් ගලවාගන්න බැරි තරමට අපේ හිත දෘෂ්ටිගත වෙලා. ඒ මට්ටමින්මයි අපි හිතන්නේ. ඒක ඒ ආකාරයෙන්මයි කියලමයි අපි අදහන්නේ. තව කෙනෙක් කිව්වට පිළිගන්නෙත් නෑ. ඒ තරමට මේ සංඥවලින් අපේ හිත ඇතුළෙ කරන විප්‍රකාරය හරි භයානකයි කියල කියන්න පුළුවන්.

ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරද්දී, අපි නිවැරදි සතිපට්ඨානයේ ගමන් කරද්දී මේ සංඥ සියල්ලම විශැකී යා යුතුයි. සංඥ සියල්ල හිතීන්

නිකන් බොඳ වී යා යුතුයි. ඒවාට අපි දියු ඒ අධි වටිනාකම් ඔක්කොම හිතීන් ඉවත් වී යා යුතුයි. ඒ වෙනුවට හරි පැහැදිලි සිතක්, සරල සිතක්, හරියට නිකන් විනිවිද බලන්න පුළුවන් සිතක් තමයි එහෙම නම් ඇති වෙන්න ඕනෑ. උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, අපි හිතමු අපේ ගෙදර අපි කාලෙකින් සුද්ධ පවිත්‍ර කළේ නෑ. අතුපතු ගැවේ නෑ. සමහර වෙලාවට ඉතින් ගෙදර ඉන්න දරුවෝ ගෙනැල්ලා දපු දේවල්, ගෙදර ස්වාමියා ගෙනැල්ලා දපු දේවල්, බිරිඳ ගෙනැල්ලා දපු දේවල්, ඥාතීන් ගෙනැල්ලා දපු දේවල්, අපි කඩපොළෙන් ගෙනැල්ලා දපු දේවල්, බලපු පත්තර මේ ඔක්කොම නිකන් ඔහේ තැන් තැන්වල ගොඩගහලා තියෙනවා. එතකොට හරිම ව්‍යාකූල පරිසරයක් තියෙන්නේ. ඊට පස්සෙ අපි හිතමු අපිට දවසක හිතෙනවා දැන් මෙහෙම හරියන්නෙ නෑ මේ නිවස හොඳට සුද්ධ පවිත්‍ර කරලා මේක පිළිවෙළක් කරන්න ඕනෑ. අපි හිතමු අපි ඒ පත්තර ටික ඒ අදාල තැන තියනවා, අනවශ්‍ය දේවල් ඔක්කොම ටික ඉවත් කරල දනවා, හොඳට ගේ පිරිසිදු කරනවා පවිත්‍ර කරනවා. දැන් හැම තැනම හරිම පිළිවෙළක් තියෙනවා. අනවශ්‍ය භාණ්ඩ එකක්වත් නැහැ. එක්තරා අන්දමකින් දැන් ඒ නිවස හරි පවිත්‍ර, පිළිවෙළක් තියෙන, අදාල දේට අදාල තැනක් තියෙන, හොඳ පරිසරයක් සහිත නිවසක් බවට පත් වෙලා. පින්වත්නි, ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් තමයි අපේ හිතෙන් තියෙන්නේ. අපි මේ හිතේ උවමනා දේවලයි උවමනා නැති දේවලයි පුදුම විදිහට ගොඩගහගෙන ඉන්නේ. අපි බලපු දේවල් හරහා අරගත්ත සංඥ, අහපු දේවල් හරහා අරගත්ත සංඥ, අපි ගඳ සුවඳ විඳපු දේවල් හරහා අරගත්ත සංඥ, රස විඳපු දේවල් හරහා ගොඩගහගත්ත දේවල්, ස්පර්ශයන් හරහා අරගත්ත සංඥ, ඒ නැතත් හිතලා හිතලා කල්පනා කරලා හිතේ දගත්ත සංඥ. මේ ඔක්කෝගෙන්ම ව්‍යාකූල වෙච්ච මනසක් තමයි තියෙන්නේ.

අපි සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, චිත්ත විශුද්ධියක් හිතේ ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න, එහෙම නම් මෙන්න මේ ගොඩනැගිලි තියෙන සංඥ, අපි අතින් දගත්ත සංඥ, ව්‍යාකූල කරගත්ත සංඥ සියල්ලම ක්‍රමානුකූලව පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඉවත් වී යා

යුතුයි. එහෙම නම් අපේ හිතේ ඔන්න ඔය පැහැදිලි බව තමයි එන්න එන්න වර්ධනය විය යුත්තේ. සංඥාවලින් නිදහස් වීමක්. සංඥා නිරූපණය නොවී සිටීමක්. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් දැන් ඉස්සෙල්ලා නම් අපි දෙයක් දිහා බලපු ගමන් ඒවායේ නිමිති ගත්තා. ලස්සනයි කියලා හිතාගත්තා. කැතයි කියලා හිතාගත්තා. හොඳයි කියලා හිතාගත්තා. නරකයි කියලා හිතාගත්තා. දිගයි කියලා හිතාගත්තා. කොටයි කියලා හිතාගත්තා. මොනව මොනවා හරි දගෙන අපි ඔක්කොම ඔළුවෙ ගොඩගහගන්න එක තමයි කරන්නේ. නමුත් අපි සතිපට්ඨානයක් වඩාගෙන යනකොට මෙන්න මේ ඔළුවෙ තැන්පත් වෙන ගතිය, සංඥා අනුසය වශයෙන් මුල් බැසගන්න ගතිය, ඒවා දැකදැක අහඅහා ඒවා ඔළුවෙ තැන්පත් කරගන්න ගතිය වෙනුවට ඒවා නිකන් ඇවිල්ලා ලිස්සලා යන ගතියක්, හිතේ නොරැඳෙන ගතියක්, රූප පෙනුණට රූප හිතේ තැන්පත් වෙන්නෙ නැති ගතියක්, ශබ්ද ඇහුණට ශබ්දවලින් ගත්ත යම් නිමිති හිතේ තැන්පත් වෙන්නෙ නැති ගතියක්. සමහර විට ගඳ සුවඳ දැනුණට, රස දැනුණට, ස්පර්ශයන් දැනුණට, හිතට යම් යම් සිතුවිලිත් පැමිණියාට ඒ එකක්වත් හිතේ නොරැඳෙන ගතියක්. ඒ වෙනුවට හිතේ තියෙන්නෙ හරි නිස්කලංක, පිරිසිදු, පවිත්‍ර, ඉඩකඩ සහිත තත්වයක් නම්, අන්න ඒ කියන්නේ සතිපට්ඨානය අපේ හිතේ හොඳට වැඩිලා තියෙනවා. සතිපට්ඨානය හරහා ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන කායික මානසික සැහැල්ලුව අපේ හිතේ පවත්වන්න පුළුවන්. මොකද, සංඥාවලට පැටලෙන ගතිය දැන් අඩු වෙලා තියෙනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සඤ්ඤ විරතතසු න සන්ති ගජා කියලා. ඒ කියන්නේ අපේ හිතේ තියෙන්නේ අවබෝධය නිසාම ගොඩනැගිවිව මේ සංඥාවලට වටිනාකමක් නොදී, ඒවායේ පැටලෙන්නෙ නැති, ඒවා තුළින් කෙලෙස් ඇති කරගන්නෙ නැති පදනමක් නම්, ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අන්න එබඳු තත්වයකදී අන්න එබඳු මනසකදී කෙලෙස් ගැට ගැහෙන්නෙ නැහැ කියලා. ප්‍රපංච ගොඩනැගෙන්නෙ නැහැ කියලා. ඒ කියන්නේ ප්‍රපංච

ගොඩනැගෙන්න නම්, අපි ඔන්න ඔය සංඥාවලට වටිනාකමක් දීගෙන, ඒ ඔස්සේ පොඩ්ඩක් හිතලා, තවත් ටිකක් හිතලා, අතීතයෙන් හිතලා, අනාගතෙන් හිතලා, මගේ තියෙන රුචි අරුචිකම් මේකට එකතු කරලා ඔන්න ඔය වගේ පටලවාගෙන පටලවාගෙන යන්න ඕනෑ. ඊට පස්සෙ තමයි අපි කල්පනා කරගෙන කල්පනා කරගෙන යන්නෙ. අන්තිමට කල්පනාවේම ගොදුරක් බවට අපි පත් වෙනවා. ප්‍රපංචයේම ගොදුරක් බවට අපි පත් වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඉතින් නිදහස් වෙන්න හරි අමාරුයි.

ඊළඟට අපි හිතමු අපි තව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, සතිපට්ඨානය අපි තුළ වඩන්න වඩන්න, එහෙම නම් ඕකෙ අතින් පැත්ත තමයි අපේ මනසේ ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ. ඒ කියන්නෙ ප්‍රපංච එන්න එන්න අඩු වෙන්න ඕනෑ. ඒ දුර ගිය කතන්දර දුන් එන්න එන්න අඩු වෙන්න ඕනෑ. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, ඉස්සර කාලෙ අපි මොකක් හරි දැකලා නතර වෙන්නෙ නවකතාවක් ලියලා තමයි. හැබැයි දුන් අපි මේ සතිපට්ඨානය දියුණු කරගෙන දියුණු කරගෙන යනකොට මොකක් හරි දැක්කට නවකතාවක් ලියන්නෙ නෑ. හැබැයි කෙටිකතාවකින් නතර කරගන්නවා. තවත් කාලයක් යනකොට කෙටිකතාවක් වෙනුවට නිකන් වාක්‍යය ටිකක් ලියලා ඒකෙන් නතර කරගන්නවා. තවත් කාලයක් යනකොට වාක්‍යය ලියන්නෙන් නැතුව නිකන් වචනයක් දෙකක් පාවිච්චි කරලා නතර කරගන්නවා. තවත් කාලයක් යනකොට වචන කියන්නෙන් නෑ, දැක්කට නොදැක්කා වගේ. ඇහුණට නැහුණා වගේ. දැනුණට නොදැනුණා වගේ. එතකොට අර හිතට දුන් චුවමනාවක් නැහැ මේ සංඥාවලට වටිනාකමක් දෙන්න. හිත දන්නවා මේවා හුදෙක් සංඥා පමණයි. මෙතන තියෙන්නේ මිරිඳුවක් පමණයි. මම මුළු නොවිය යුතුයි. මේවට මම වටිනකමක් දෙන්න ගියොත්, මේවට මම පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරන්න ගියොත් මේකට මම පැටලෙනවා. ආයින් මම ප්‍රපංච දක්වා දිව යනවා කියලා අන්න ඒ අවබෝධය මත ඒ යෝගාවචරයා පුළුවන් තරම් මේ සංඥාවන්ගෙන් හිත නිදහස් කරගෙන වාසය කරන්න, සංඥාවන්වලට හිත ගොදුරු

කරගන්න නොදී ඉන්න, සංඥ මුල් බැසගන්න නොදී ඉන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

එතකොට තමයි එයාගෙ හිතේ අවකාශයක් පහළ වෙන්නේ. හිතේ නිදහසක් පහළ වෙන්නේ. සංඥ කෙරෙහි විරක්ත භාවයක් පහළ වෙන්නේ. සංඥවත් ඇසුරු නොකරන හිතක් එයාට අත්දැකගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එතකොට සංඥවත් ඇති වෙලා නැති වෙලා යාවි. ඒ හැම දේකම තියෙන නිකන් ඒ බොල් ස්වභාවය, අනිත්‍ය ලක්ෂණය, ඒවායේ ගන්න කියලා ඇතුළේ හරයක් නැති ස්වභාවය, ආත්මීය ස්වභාවයක් නැති ගතිය ඒ යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා. සමහර විට කෙනෙක් ගැන තියෙන යම් කිසි ආකල්පයක් පවා තමන්ට තේරෙනවා මේකෙන් ගන්න කියල දෙයක් නෑ. මේකෙන් ගන්න කියල හරයක් නෑ. මේක ඇවිල්ල මම හදගත්ත ආකල්පයක්. මේක ඇවිල්ල මම දියුණු කරගත්ත මගේ රූපි අරුචිකම් අනුව හදගත්ත ප්‍රතිරූපයක්. ආකල්පයක්. ඒ මට්ටම පවා ඇති කරගන්න පුළුවන් නම්, එතකොට අපිට කෙනෙක් සම්බන්ධයෙන්, පුද්ගලයෙක් ගැන, යම් කිසි අවස්ථාවක් ගැන වුණත් අපි ඕනෑවට වඩා බරපතල විදිහට ගන්නෙ නෑ. මේවා පවා වෙනස් වෙන්න පුළුවන් කියන ඒ අනිත්‍ය ස්වභාවයකින්මයි දකින්නේ. එතකොට එයාට පුළුවන් ඒ මනස නිදහස් කරගෙන පුළුවන් තරම් සංඥවත්ගෙන් ඇත් කරගෙන ඒ වෙනුවට හරි පැහැදිලි මනසක්, විවෘත මනසක්, පවිත්‍ර මනසක්, ඉඩකඩ සහිත මනසක් ඇතිව ජීවත් වෙන්න.

අර අපි දීපු උපමාවෙදි අපි ගේදෙර හොඳට පවිත්‍ර කරලා අනවශ්‍ය දේවල් ඔක්කොම ඉවත් කරනම ගෙදර තියෙන්නෙ හොඳට ඉඩකඩ සහිත ගතියක්. අපිට වෙන අවශ්‍ය දෙයක් ඕනි නම් ඒක තැන්පත් කරන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය නැති දේවල් ඔක්කොම දැන් ඉවත් කරල තියෙන්නේ. ගේ හොඳට ඉඩකඩ සහිතයි. ඒ දිහා බැලුවහම තියෙන්නෙ පුදුමාකාර මානසික සැනසීමක්. අන්න ඒ වගේ තමයි අපේ හිතෙත් මේ අනවශ්‍ය සංඥ අයිත් කරල දැම්මහම, අළුතෙන් ඉදිරිපත් වෙන සංඥවලටත් පැටලෙන්නෙ නැති අවබෝධයක් මත

අපි ජීවත් වෙනවා නම්, අපිට ඒ මානසික සහනය භුක්ති විඳගන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඒ සංඥාවලින් නිදහස් වෙලා, සංඥ ඇසුරු නොකර, ඒවට වටිනාකම් නොදී ජීවත් වෙන්න පුළුවන් වාතාවරණයක් අපේ හිත ඇතුළේ ගොඩනැගෙනවා. එතකොට අපිට ඒවා උපාදන වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ සංඥ උපදනස්කන්ධයක් දැන් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ නෑ. ඒ සංඥ අපි නිකන් විසුරුවලා දමමු. සංඥ ගොඩගහන එක වැළැක්වුවා. සංඥ උපාදන කරනවා වෙනුවට සංඥ හිතෙන් අතහැරල දමමු. දැන් හිත හරි නිදහස්, හරි සැහැල්ලුයි, සහනශීලීයි, සාමකාමීයි. අන්න එබඳු සහනශීලී සාමකාමී පිරිසිදු හිතක්, සහනශීලී හිතක්, ඉඩකඩ සහිත හිතක් සහිතව වාසය කරන්න එහෙනම් අපිට අවස්ථාවක් තියෙනවා.

ඒ සඳහා මාර්ගයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. අපි අර පෙන්නන විචිත්‍ර දේවල්වලට නෙවෙයි එහෙනම් මුල් තැන දිය යුත්තේ. ඒවට අපි රැවටීම සුදුසු නැහැ. ඒ වෙනුවට මෙතන අපි යා යුතු මාර්ගය හරිම නික්ලේශී මාර්ගයක්, පිරිසිදු මාර්ගයක්, සංඥාවලින් නිදහස් වීමක් බව තේරුම් අරගෙන අපි එහෙනම් මේ සතිපට්ඨානය අපේ හිත ඇතුළේ දියුණු කරන්න, ධම්මානුපස්සනාව වඩන්න උත්සාහවන්න වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව සමාප්ත කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,

න සඤ්ඤාසඤ්ඤී න විසඤ්ඤාසඤ්ඤී,
නොපි අසඤ්ඤී න විභ්‍යාසඤ්ඤී;
එවංසමෙතස්ස විභොති රූපං,
සඤ්ඤානිදනා හි පපඤ්ඤාසංඛා

යන ගාථාවේ දැක්වෙන “න සඤ්ඤාසඤ්ඤී” - ‘සංඥවක් ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති’ තත්ත්වය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ආනාපානසතියේදී ආශ්වාසයක්ද ප්‍රශ්වාසයක්ද කියා හරියටම හඳුනාගත නොහැකි මට්ටමද?

පි: ඔව් ඇත්තටම ඔය ගාථාවේ එක පදයක් තමයි මමත් ඇත්තටම අද ධර්ම දේශනාවේදී උපුටා ගත්තේ. අන්තිම පදය - ඒ කියන්නේ සඤ්ඤානිදනා හි පපඤ්ඤාසංඛා කියන ඒ පදය අතිශය වටිනා කොටසක්. ඒ කියන්නේ අපේ හිතේ ගොඩනැගෙන විවිධාකාර සිතුවිලි ප්‍රවාහයන්ට - සමහර විට කල්පනා කර කර කල්පනා කර කර ඔහේ කල්පනා කර කර ඉන්න ගති තියෙන්නේ - ඒවාට මූලික වෙන්නේ ඔන්න ඔය සංඥවක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ හොඳට අර යෝනියේ මනසිකාරය යොමු කරලා බුදු නුවණින් දැකලා අපිට කියනවා ඔය ලොකුවට කල්පනා කර කර හිටියට, ඕකෙ මූල ප්‍රභවය ගිහිල්ල බැලුවොත් පුංචි සංඥවක් තියෙන්නේ කියලා. අපි ඒ සංඥව මත තමයි ගොඩනගලා තියෙන්නේ. අපි අපේ රූපි අරුචිකම් කැලි මේකට දලා, මේකට එකතු කරලා, මූට්ටු කරලා දැන් ලොකු ප්‍රපංචයක් යනවා. ලොකු නවකතාවක් හිතේ යනවා අපිටවත් නවත්තගන්න බෑ. කෙස් ගහ කොස් ගහ කරගෙන තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා දැන් අපි භාවනාවක් වඩද්දී, සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරද්දී එහෙම නම් අපි ඒ කරපු මෝඩකමෙන් අපේ හිත ඉවත් වෙන්න ඕනෑ. ප්‍රපංචකරණයෙන් අපේ හිත නිදහස් වෙන්න ඕනෑ. පුළුවන්

තරම් ප්‍රපංචකරණය අඩු වෙන්න ඕනෑ. දිගට දිගට කල්පනා කර කර කල්පනා කර කර ඉන්න ගතිය අපේ හිතෙන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු කරගෙන තමයි ඉස්සරහට යන්න තියෙන්නේ. අපි තුළ තාම ඒ දේ වෙලා නැත්නම් ඒ කියන්නේ අපි තාම සතිපට්ඨානයක්, විපස්සනාවක් තේරුම් අරන් නෑ.

දැන් එතකොට මේ ගාථාවේදී න සඤ්ඤසඤ්ඤී කියලා කියන්නේ දැන් ඒ නිවැරදි විපස්සනාවක් වඩා යෝගාවචරයෙක්, නිවැරදි සතිපට්ඨානයක් වඩා යෝගාවචරයෙක්ගේ හිත දිහා බැලුවොත්, එයාගේ අර සාමාන්‍ය ප්‍රකෘති සංඥ ඇත්ත වශයෙන් හුඟාක් අඩුයි කියල කියන්න පුළුවන්. දැන් නොවඩා හිතක් ගැන කල්පනා කරලා බලන්න. එයාට ඉතින් ඔන්න රටේ තොටේ ප්‍රශ්න සම්බන්ධ සංඥ ගොඩාක් ඔළුවේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ගෙදර දෙර හා සම්බන්ධ සංඥ ගොඩාක් ඔළුව ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අපි හිතමු රැකීරක්ෂා කරන ස්ථානය හා සම්බන්ධ ප්‍රශ්න ගොඩාක් හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දැන් මේවා තමයි ප්‍රකෘති සංඥ කියල කියන්නේ. සාමාන්‍යයෙන් හිත ඇතුළේ ගොඩගහගෙන ඉන්නේ විවිධ ප්‍රකෘති සංඥ. අපි ඒවට නම් දීලා, වටිනාකම් දීලා ඉතින් එහෙම තමයි මේ සංඥවලට අපි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඔන්න ඔය ප්‍රකෘති සංඥ ටික හිතීන් බැහැර වෙන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ දැන් හිත පිරිසිදු වෙලා. දැන් හිතේ අර විවිධ ගෙවල් සම්බන්ධයෙන්, නගර සම්බන්ධයෙන්, රට සම්බන්ධයෙන්, අම්මා තාත්තා සම්බන්ධයෙන් ඒවා නිකන් අර නිතර නිතර මතක් වෙවී මතක් වෙවී හිත ඒවායින්ම පොදි ගහගෙන, ඒවායින්ම ව්‍යාකූල වෙලා ඉන්න ගතිය සැහෙන්න අයින් වෙලා ඒ ප්‍රකෘති සංඥවන්ගෙන් දැන් හිත නිදහස් වෙලා. ඒක තමයි න සඤ්ඤසඤ්ඤී කියල කියන්නේ.

ඊට පස්සෙ එනවා න විසඤ්ඤසඤ්ඤී කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් සමහර විට අපිට තියෙන්න පුළුවන් මොකක් හරි මානසික රෝගයක් හරි මොකක් හරි ප්‍රශ්නයක් හරහා අපි මේ තියෙන සංඥ විකෘති කරගෙන. සමහර වෙලාවට වෙන්න පුළුවන් නේ. මිනිස්සුන්ට ඔය මත්පැන් පානය කරනම එහෙම මොකක්ද කියල

තේරෙන්නෙ නෑ නේ. ඉතින් එතකොට ඇත්ත වශයෙන් - ඒ කියන්නේ සාමාන්‍ය ප්‍රකෘති සංඥ අයිත් කරගන්නවා කියන එක එක මට්ටමක්. හැබැයි ඒ ප්‍රකෘති සංඥවම නිකන් විකෘති වෙලා තියෙනවා නම්, එතකොට ඒකත් ප්‍රශ්නයක් නේ එතන තියෙන්නේ. එතනත් අවුල් සහගත බවක් නේ තියෙන්නේ. එහෙම එකකුත් නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ. එහෙනම් එබඳු විකෘති සංඥ එයාගෙ හිතේ තියෙන්නත් බෑ. නිවැරදිව විපස්සනාවක්, සතිපට්ඨානයක් වඩාගෙන යනකොට අපේ හිතේ තත්ත්වය තමයි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ. ඉතින් එතකොට ඒ ප්‍රකෘති සංඥ තියෙන්නත් බෑ විකෘති සංඥ තියෙන්නත් බෑ.

ඊළඟට එනවා නොපි අසඤ්ඤා කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් අපි අහල තියෙනවා අර අසඤ්ඤා තත්ත්ව කියලා තත්ත්වයක් ගැන අපි කතා කරන්නේ. ඒ කතා කරන්නේ අර සමාධි බලයකින් මේ හිතේ ගොඩනැගෙන්න පුළුවන් සංඥ නිකන් පාගාගෙන වගේ ඉන්නවා. මතු වෙන්න නොදී ඉන්නවා ඒ අසඤ්ඤා තත්ත්වයක් කියලා. ඒ කියන්නේ සංඥ විරහිත බවක් සමාධියකින් පවත්වන ගතිය. ඉතින් ඒකත් නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ. දැන් අපි සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරද්දී, විපස්සනාවක් දියුණු කරද්දී එතන ප්‍රඥවක් නේ වඩන්නේ. සමාධියක් තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් සමාධියම මූලික කරගෙන නෙවෙයි මේ සංඥ වළක්වන්නේ. නමුත් වඩා එහා ගිහිල්ලා ප්‍රඥවක් මූලික කරගෙන ඒවායේ යථා ස්වභාවය දැකීම තුළින් තමයි ඒ සංඥ වියැකී වියැකී යන්නේ. බොඳ වෙවී යන්නේ. ඉතින් එතකොට ඒ යෝගාවචරයාගේ හිතේ පිරිසිදු භාවය රැකෙන්නේ දැන් මේ අර අසඤ්ඤා තත්ත්වය වගේ මේ ප්‍රබල සමාධියක් වඩලා ධ්‍යාන වඩලා සංඥ වළක්වගෙන ඉදිමක් හරහාත් නෙවෙයි. ඒ තත්ත්වයත් නෙවෙයි කියල තමයි දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ.

ඊළඟට අන්තිමට කියනවා න විභ්‍යසඤ්ඤා කියලා. ඒ කියන්නේ මේ සංඥ තත්ත්වය නිකන් ඉක්මවලා සංඥ විනාශ කරල දලා එහෙම එකකුත් නෙවෙයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ

කියනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ හරිම ලස්සන ගාථාවක් ඔය සුන්ත නිපාතයේ අට්ඨක වග්ගයේ කලහවිවාද සූත්‍රයේ තමයි ඔය දේශනාව එන්නේ. ඒ කියන්නේ අර සංඥ හා සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ ඇති විය යුතු යථා ස්වභාවය, සංඥ හා සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ ඇති විය යුතු නිවැරදි අවබෝධය ගැන තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකෙදි විස්තර කරන්නේ. දැන් අපි දිගට දිගට විපස්සනාවක් වඩනකොට මනසේ පිරිසිදු බව වර්ධනය වෙන්න ඕනෑ. මනස පිරිසිදු වෙනවා කියන්නේ එහෙනම් අර ප්‍රකෘති සංඥ - අපි ඔය ගෙවල් දෙරවල් ගැන, රැකීරක්ෂා ගැන, රට තොට ගැන, ඒ ගොඩගහගෙන හිටිය සංඥ ටිකක් අයිත් වෙන්න ඕනෑ. ඊළගට ඒවා විකෘති වෙලා හිතේ තියෙන්නත් බෑ. එහෙමත් තියෙන්න බෑ. ඒවත් අයිත් වෙන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ සමාධියකින් නිකන් කිට්කිටියේ තද කරගෙන ඉන්න ගතියක් එහෙමත් නෙවෙයි. නිකන් ඉන්නකොටත් සංඥ තියෙන්න බෑ. සරල ජීවිතේම පැටලෙන්නෙ නැති ගතියක් හිතේ තියෙන්න ඕනෑ. ප්‍රකෘති මට්ටමේදීම හිත පිරිසිදු වෙන්න ඕනෑ. න විභූතසංඥ කියන්නේ - දැන් හිතන්න මෙහෙම. දැන් රූපයක් පේනවා. අපිට අවශ්‍ය නම් ඒ රූපය කවුද කියල හඳුනාගන්න පුළුවන් මට්ටමක් තියෙන්නත් ඕනෑ. නැත්නම් ලෝකෙ ජීවත් වෙන්න බැහැ නේ. නේද?

ඉතින් ඒ නිසා මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාගීය හරිම - ඒ කියන්නේ මනස තව තව ප්‍රකෘති කරන, මනස තව තව නිදහස් කරන, පැහැදිලි කරන, මනස නිරෝගී කරන මාගීයක් කියල කියන්න පුළුවන්. ඉතින් ඔන්න ඔය එබඳු නිරෝගී මට්ටමක්, සංඥ කෙරෙහි නිවැරදි අවබෝධයක් මත තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ - මේ ගාථාවේ එනවා එවංසමෙතස්ස විභොති රූපං කියලා. ඉතින් අපිට සාමාන්‍යයෙන් අපි හිතමු ගෙවල් දෙරවල් ගැන නිතරම මේ හිත ඇතුළෙ කතන්දර ගෙනෙනවා නේ. රැකීරක්ෂා සම්බන්ධයෙන් හිත ඇතුළෙ නිතරම කතන්දර ගෙනෙනවා. නැත්නම් රට තොට සම්බන්ධයෙන් හිත ඇතුළෙ නිතරම කතන්දර ගෙනෙනවා. ඒ කියන්නේ අර විවිධ රූප මූලික කරගෙන, විවිධ භෞතික වස්තූන් මූලික කරගෙන අපේ හිත නිතරම පැටලෙනවා.

නමුත් මේ කියන මට්ටමේදී එහෙම පටලවිලි තියෙන්න බෑ. ඉතින් එතකොට රූප කිසිවක් මේ හිත ඇතුළෙ දැන් නිරූපණය වෙන්න බෑ. රූප විභූත වෙලා කියන්නෙ ඒකයි. හිතේ මේ පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ නිරූපණයක් දැන් සිද්ධ වෙන්න බෑ. හිත හරි නිකන් පැහැදිලි ගතියක, සැහැල්ලු ගතියක, සරල ගතියක, නිදහස් ගතියක එහෙම නම් තියෙන්න ඕනෑ. ඔන්න ඔය තත්ත්වයේදී බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා ප්‍රපංචකරණයක් සිද්ධ වෙන්න බෑ ඉතින්. දැන් ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මාර්ගය - අර අපි කියන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් විච්චුර්ණ නැහැ කියලා - විච්චුර්ණ මාර්ගයක් නෙවෙයි. දැන් අපි භාවනාවක් කරගෙන යද්දී අපිට විවිධාකාර විච්චුර්ණ පේන්න පුළුවන්. ඒකයි මම කිව්වේ අර විවිධ රූප සංඥ, එක එක ලස්සන ලස්සන දේවල් පේන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි ඒවට අහු වෙනවා. ඉතින් එතකොට පටලවගන්නවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මාර්ගය හරි නිරවුල් මාර්ගයක්. හරි ඍජු මාර්ගයක්. ඒක අපේ මානසික නිරෝගී බවක් ඇති කරන මාර්ගයක්. මනසේ තිබිවිච අර ව්‍යාකූලත්වය බැහැර කරමින් - අපි අර ගෙයක් හොඳට අස්පස් කරලා හරි පැහැදිලිව ලස්සනට පිරිසිදුව තියනවා වගේ අපේ මනසත් පිරිසිදු වෙව් යන මාර්ගයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ.

35 | ස්බන්ධ පඬ්ඛය - සංස්ඛාර උපාදනස්බන්ධය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි “සතිපට්ඨාන විචරණ” වැඩසටහන සමග සම්බන්ධ වෙනවා. අද දවසේ මෙම වැඩසටහනට පිවිසීමක් වශයෙන් අපි සියලුදෙනාගේම හිත කය වචනය සංවර කරගන්න, තව ටිකක් ශාන්ත කරගන්න, සංසිදුවාගන්න අපි මොහොතක් සතීමත් වෙන්න උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා සුළු මොහොතක් අපි කයට හිත පිහිටුවාගෙන අපේ වේදනාවන්ට, එහෙමත් නැත්නම් අපේ හිත දිහාම තව ටිකක් බලමින්, දැනුවත් වෙමින් සුළු මොහොතක් කාලය ගත කරන්න උත්සාහවන්න වෙමු. අපි සුළුවෙන් කරන යම් කිසි පුහුණුවක් සඳහා සියලුදෙනාම තැන්පත් වෙලා හොඳට සකස් වෙලා වාඩි වෙමු.

බලන්න තමන්ගේ ඉරියව්ව සමබර ඉරියව්වක්ද, ඒ වගේම සමමිතික ඉරියව්වක්ද කියලා. හොඳට අපි වාඩි වුණහම අපිට යම් කිසි කායික සුවයක් දෙනෙතවා. යම් කිසි කායික සැපයක් දෙනෙතවා. අන්න එබඳු කායික සුවයක්, සැපයක්, සැහැල්ලුවක් තමන්ට දෙනෙතවා නම් ඒ කියන්නේ අපේ ඉරියව්ව සෑහෙන දුරට සකස් වෙලා තියෙනවා. දැන් අපි අපේ හිස කෙළින් තියාගන්නවා. ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්නවා. උඩු කය ඍජුව තියාගන්නවා. කොන්ද කෙළින් තියාගන්නවා. පාද නමාගෙන අපි සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වෙලා ඉන්නවා. දැන් අපි හිටගෙනත් නෙවෙයි, ඇවිදිනවත්

නෙවෙයි, සැතපිලක් නෙවෙයි, සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා. බලන්න මේ වාඩි වෙච්ච ඉරියව්ව හොඳට සකස් වුණහම එක අතකින් පිරමිඳයක් තිබ්බ වගේ, නැත්නම් හුඹහක් බැන්දූ වගේ, වෛත්‍යයක් බැන්දූ වගේ හොඳට සමබරව සෘජුව තැන්පත්ව තියෙනවා. ඒ නිසාම හිතත් තැන්පත් වෙන්න ටික ටික පටන්ගන්නවා. සමහර විට හිත අතීත අරමුණු ඔස්සේ දුවන්න පුළුවන්. අනාගත බලාපොරොත්තු අපේක්ෂාවන් ඔස්සේ යන්න පුළුවන්. නමුත් ඒවා මේ වෙලාවෙදී අනුමත කරන්න යන්න එපා. ඒ වෙනුවට නැවතත් මේ සරල සැහැල්ලු ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත ගන්න. අවධානය යොමු කරන්න.

දැන් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. හොඳට තමන්ගේ කයත් සමග සම්බන්ධතාවය ගොඩනගාගන්න. හිත අතීත අරමුණක් ඔස්සේ ගියොත් ඒක ඔස්සේ දිගට හිතහිතා යන්න එපා. ඒ වෙනුවට මේ සරලව සැහැල්ලුවෙන් අපිට දූනෙන කයටම හිත අරගන්න උත්සාහවන්න වෙන්න. ඒ වගේමයි අනාගත අපේක්ෂාවන් සම්බන්ධයෙන්, එහෙමත් නැත්නම් අවිනිශ්චිත භාවයන් සම්බන්ධයෙන් හිත යෙදුණොත් ඒක අනුමත කරමින් දිගට දිගට හිතහිතා යන්න එපා. ඒ වෙනුවට ඒ බව දැනගත් සැණින් මේ කයට හිත ගන්න උත්සාහවත් වෙන්න. එක අතකින් එතකොට අපේ මේ කය අර මුහුදේ නවත්තපු නැවකට නැංගුරමක් වගේ. නැව එහෙ මෙහෙ පැද්දෙන්න හදනවා. දියඹට යන්න හදනවා. නමුත් අර නැංගුරම නිසා ඒක වළකිනවා. අපේ හිතත් එහෙ මෙහෙ දුවන්න හදනවා. අතීතට අනාගතට දුවන්න හදනවා. අතනට මෙතනට දුවන්න හදනවා. නමුත් අපි ඒක වළක්වගන්න මේ කයම පාවිච්චි කරනවා.

නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. දැන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රය අසලට අරගෙන එනවා. ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන අවස්ථාවෙදී ආශ්වාසයක් බව දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන අවස්ථාවෙදී ප්‍රශ්වාසයක් බව දැනගන්නවා. හිත හොඳට සන්සුන් නම්, ඇතුළත

කතාව සැහෙන දුරට සමනය වෙලා නම්, අපිට මෙතෙහි කිරීමකින් තොරව වුණත් මේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය දැනගන්න දැකගන්න පුළුවන්. හොඳට ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ හිත පිහිටියාට පස්සේ මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ තියෙන සියුම් ගති ලක්ෂණ දැනගන්න උත්සාහවත්ත වෙන්න. ආශ්වාසයක් පටන්ගන්න ආකාරය; ටික ටික දැනීම වර්ධනය වෙන ආකාරය; ඊට පස්සේ ඒ දැනීම අඩු වෙලා යන ආකාරය; ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් අපිට දූනෙන හිස්තැනක්; ඊළඟට ප්‍රශ්වාසයේ ආරම්භය, ප්‍රශ්වාසයේ මැද ස්වභාවය, අග ස්වභාවය; ප්‍රශ්වාසය අවසන් වුණාට පස්සේ ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් අපිට දූනෙන කුඩා හිස්තැනක්; නැවතත් ඊළඟ ආශ්වාසයේ මූල.

මේ ආකාරයෙන් මේ චක්‍රීයව සිද්ධ වෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සියුම්ව දැනගන්න, සියුම්ව දැකගන්න උත්සාහවත් වෙන්න. හොඳට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේම හිතේ අවධානය පවතිනවා නම්, දැන් ටිකක් හිත සැහැල්ලු කරගෙන හිත දිහාම බලන්න අපිට උත්සාහවත් වෙන්න පුළුවන්. හිතට ටිකක් විවේකයක් දෙනවා. නිදහසක් දෙනවා. මේ වෙනකොට අපි තුළ සැහෙන දුරකට සතිය, සම්පජ්ඣාදිය දියුණු වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා දැන් ඍජුවම හිත දිහා බැලීමේ ශක්තිය ගොඩනැගිලා තියෙනවා. හිතට විවේකයක් දුන්නහම, එහෙමත් නැත්නම් නිදහසක් දුන්නහම සමහර විට විවිධ අරමුණු හිතට එන්න ඉඩ තියෙනවා. දැන් අපි වෙනත් තැනකට හිත යොදනවා වෙනුවට මේ අරමුණ දිහාම ඍජුව බලන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. විවිධ සිතුවිලි එනවා. අතීතය හා සම්බන්ධ සිතුවිලි, අනාගතය හා සම්බන්ධ සිතුවිලි, එහෙමත් නැත්නම් වර්තමාන අත්දැකීම් හා සම්බන්ධ සිතුවිලි හිතට පැමිණෙනකොට ඒවා දිහා ඍජුව බලන්න දැන් උත්සාහවත්ත වෙනවා. සමහර විට මේවා දකිනකොට අපි මේවාට තව සිතුවිලි එකතු කරනවා. කැලි මුට්ටු කරනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඒ සිතුවිල්ල ගැන තව තව හිතනවා. විවිධ දේවල් අපේ පැත්තෙන් සිද්ධ වෙනවා. මෙන්න මේ අපි කරන ක්‍රියාකාරකම්, අපි අතින් එකතු කරන කොටස් දැකගන්න දැන් අපි ටිකක් උත්සාහවත්ත වෙනවා. මේවා පිළිබඳව දැනගන්න

දැකගන්න උත්සාහවත් වෙනකොට ඒ අපේ දැනුවත් බව නිසාම, සතිමත් බව නිසාම ඒවට අපි කරන ඒ උපකාරය ටික ටික අඩු වෙලා ඒවා ටික ටික සංසිඳෙන පටන්ගන්නවා. දිගට දිගට දුරට යන ගතිය අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉස්සෙල්ලා සිතුවිල්ලක් ආවහම සැහෙන දුරකට හිතහිතා ගිය අපි දැන් ඉක්මනින්ම ඒ සිතුවිල්ලේ අවසානය දකිනවා. සැහැල්ලුවකින්, කිසි කලබලයක් නැතුව, මධ්‍යස්ථව, සිතුවිලි පැමිණියයි කියලා හිතේ අමනාපයක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව මේ පැමිණෙන සිතුවිලිවලට යන්න ඉඩ හරිනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාවට ඇහුම්කන් දීම සඳහා සියලුදෙනාම තැන්පත් වෙලා නමස්කාරය කියමු.

නමො තසංඝ භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කථඤච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති, පඤචසු උපාදනකඛ්ඤෙසුතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ 'සතිපට්ඨාන විචරණ' වැඩසටහන මූලික කරගෙන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දැන් කාලයක් තිස්සේ දිගට සාකච්ඡා කරගෙන පැමිණෙනවා. අපි මේ වෙනකොට ධම්මානුපස්සනා කොටසට අවතීර්ණ වෙලා ඉන්නවා. ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදිත් අපි එක අතකින් මේ අපේ කය සම්බන්ධ වෙන, එහෙමත් නැත්නම් රූප ස්කන්ධය මූලික කරගෙන අපි යම් පමණකට සාකච්ඡාවක් පැවැත්තුවා, දේශනාවක් පැවැත්තුවා. ඊට පස්සෙ අපි වේදනාව මූලික කරගෙන ඒ වේදනා ස්කන්ධය ගැන සාකච්ඡාවක්, දේශනාවක් පැවැත්තුවා. ඊට පස්සෙ අපි සංඥාවන් පිළිබඳවත් සංඥ මූලික කරගෙන, එහෙමත් නැත්නම් ඒ සංඥ ස්කන්ධය මූලික කරගෙන සාකච්ඡාවක්, දේශනාවක් පැවැත්තුවා. දැන් අපි මේ වෙනකොට ඒ ස්කන්ධයන් ගැන සෑහෙන දුරක වැටහීමක් සහිතයි.

දැන් අද අපිට සාකච්ඡා කරන්න ඇත්තටම ඉදිරිපත් වෙලා තියෙන්නේ සංස්කාර පිළිබඳව. දැන් සංස්කාර කියන වචනය සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඍජුවම කරන අර්ථ දැක්වීමක් සංයුත්ත නිකායේ බන්ධ සංයුක්තයේ බජ්ජනීය සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේම ප්‍රශ්නයක් නගනවා, කිඤච භික්ඛවෙ, සඞ්ඛාරෙ වදෙථ. මහණෙනි, කුමක්ද මේ සංස්කාර කියල කියන්නේ? එතෙන්දී උන්වහන්සේම අර්ථ දැක්වීමක් දෙනවා, සඞ්ඛාතං අභිසඞ්ඛරොන්තීති ඛො භික්ඛවෙ, තසමා සඞ්ඛාරාති වුචන්ති.

මේ සංඛතය තව දුරටත් සංස්කරණය කරනවා කියන අර්ථයෙන් මෙන් නම් මේ සංස්කාර කියන වචනය යෙදෙනවා කියලා. ඉතින් එක අතකින් බැලූ බැල්මට ටිකක් පැටලිලි සහගතයි වගේ. ඉතින් මොකක්ද මේ කියන්නේ? සංඛතය කියන්නේ මොකක්ද? ඒක තව සංස්කරණය කරනවා කියලා කියන්නේ මොකක්ද? දැන් සංඛතයක් කියලා කිව්වහම ඒ වෙනකොටත් යම් පමණක සකස් වීමක් සහිත දෙයක්. යම් හේතු ප්‍රත්‍යයන් නිසා හටගත්ත කුමක් හෝ දෙයක් තියෙනවා නම්, ඒ සියල්ලට සංඛතයක් කියලා කියන්න පුළුවන් - සකස් කරන ලද දෙයක්.

දැන් ඔය සකස් කරන ලද දේවල් සම්බන්ධයෙන්, නැත්නම් සංඛත ධර්මයන් සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් විස්තර කරලා තියෙනවා තීණ්මානි හික්ඛවෙ සඛ්ඛතසස සඛ්ඛතලක්ඛණානි. කතමානි තීණ්? උප්පාදෙ පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ධීතානං අඤ්ඤාතතං පඤ්ඤායති² කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සංඛත ධර්මයන්ගේ ලක්ෂණ තුනක් දේශනා කරලා තියෙනවා. දැන් ඒ ලක්ෂණ තුනෙන් කියවෙන්නේ මේ කුමක් හෝ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වෙච්ච දෙයක් තියෙනවා නම් ඒවායේ හටගැනීමක් පෙන්නුම් කරනවා, වැය වී යෑමක් ක්ෂය වී යෑමක් පෙන්නුම් කරනවා, මේ දෙක අතරමැද්දේ නිරන්තර වෙනස් වීමක් පේන්න තියෙනවා. ඉතින් එතකොට අපට තේරෙනවා මේ සියලුම මේ මුළු ලෝක ධාතුචේම තියෙන ඕනෑම හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වෙච්ච දෙයක් තියෙනවා නම්, මේ ලක්ෂණ තුන ඒ හැම දේකටම පොදුයි කියලා මේ බුද්ධ දේශනාව අනුව අපිට හිතාගන්න පුළුවන්. දැන් එතකොට මෙන් නම් මෙබඳු මේ ලක්ෂණවලින් යුක්ත හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වෙච්ච මෙන් නම් මෙබඳු සංඛත ධර්මතාවන් තව දුරටත් සංස්කරණය කිරීමක්; තව දුරටත් සකස් කිරීමක්; තව දුරටත් ඒකට කැලි මුට්ටු කිරීමක්; කැලි එකතු කිරීමක්, අඩු කිරීමක්, වැඩි කිරීමක්; එහෙමත් නැත්නම් ඒවට අපේ රූවි අරූවිකම් එකතු කිරීමක්; ඒවා මත්තෙහි අපි තව තව සිතුවිලි,

2 සම්බතලක්ඛණ සූත්‍රය : අභ්‍යුත්තරනිකාය - තික නිපාතය

සංකල්පනා, ප්‍රපංච ගොඩනැගීමක්; මේ සියල්ලම එහෙම නම් මෙන්න මේ සංස්කාර කියන පදය යටතේ ගන්න පුළුවන්.

දැන් ඒ අනුව අපිට නිකන් සරලව හිතාගන්න පුළුවන් දැන් අපි රූපයක් දැක්කහම අපි එපමණකින් නතර වෙන්නෙ නෑ. අපි හිතමු අපි පාලන යනකොට ලස්සන රූපයක් දකිනවා. දැන් අපි ඒක ලස්සනයි කියලා ඔන්න අපේ හිත ඇතුළේ යම් කිසි හැඟීමක් පහළ වෙනවා. අපි ඒක දැන් ලස්සනයි කියලා තව ටිකක් ළං වෙලා බලන්න හදනවා. උදෙසාගයකින් බලන්න හදනවා. එහෙම නැත්නම් අපි ඡායාරූපයක් අරගන්න හදනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපි ඒ දැකපු දේ මතින් යමක් ගොඩනගන්න, එහෙම නැත්නම් ඒකට කැලි තව එකතු කරන්න, අපේ රූපි අරූපිකම් අනුව කටයුතු කරන්න, වෙනත් ක්‍රියා ආරම්භ කරන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. සමහර විට මේ හරහා අපි තව තව ඒ වෙතට යොමු වෙනවා. තව තව ඒ ගැන හිතනවා. කල්පනා කරනවා. සමහර වෙලාවට දැන් මේ අරමුණ අපේ ඇස් ඉදිරිපිට නැතත් ඒ තුළින් හදගන්න සංඥාවක් පාදක කරගෙන අපි තව තව සිතුවිලි ගොඩනගාගන්නවා. ඉතින් බැලුවහම අර දැකපු දේ මත එතනින් නතර වෙන්න හැකියාවක් අපිට නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා අපි ඒ මත්තෙන් සංස්කරණ කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා. මේ අන්දමින් අපිට හිතාගන්න පුළුවන් රූප සම්බන්ධයෙන්, වේදනා සම්බන්ධයෙන්, සංඥා සම්බන්ධයෙන්, සංස්කාර සම්බන්ධයෙන්, එහෙමත් නැත්නම් ශබ්ද සම්බන්ධයෙන්, ගඳ සුවඳ සම්බන්ධයෙන්, රස සම්බන්ධයෙන්, ස්පර්ශ සම්බන්ධයෙන්.

දැන් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් විස්තර කරනවා, මොකක්ද මේ සංස්කරණය, නැත්නම් සංකරණය තව දුරටත් අභිසංස්කරණයකට භාජනය කරනවා කියලා කියන්නේ? තව දුරටත් මේක සංස්කරණය කරනවා කියලා කියන්නේ මොකක්ද? කියන එකත් තවත් විග්‍රහ කරනවා ඒ සූත්‍රයේම. රූපං රූපතතාය සඞ්ඛතං අභිසඞ්ඛරොනති දැන් අපි රූපයක් දැකලා ඒක රූපීය තත්ත්වයක් වශයෙන්; මෙන්න මේක අභවල් රූපය, මෙන්න මේක අභවලාගේ

රූපය, මේක ලස්සන රූපයක්, මේක කැන රූපයක්, මේක දැකුම්කළු රූපයක්, මේ කුමක් හෝ අපි අතින් එකතු කරන අගයක් ආඩම්බරයක් වටිනාකමක් පාදක කරගෙන අපි තව තව සංස්කරණය කිරීමක්, අගය කිරීමක්, එහෙම නැත්නම් අගය පහළ දැමීමක් මේ කුමක් හෝ ඇතුළතින් අපි කරන්නෙ මෙන්න මේ සංස්කාර මූලික කරගෙන.

දැන් වේදනාවක් අපිට පහළ වුණත් ඒ වගේමයි. අපි එතනින් නතර වෙන්නෙ නෑ. අපි ඒ වේදනාව මගේ කරගන්නවා. වේදනාවට තව කැලි මුට්ටු කරනවා. මේක සැප වේදනාවක් කියල හඳුනාගන්නවා. මේක නැත්නම් දුක් වේදනාවක් කියල හඳුනාගන්නවා. මේක උපේක්ෂා වේදනාවක් කියල හඳුනාගන්නොත් සමහර වෙලාවට ඒ ගැන හිතේ කණස්සල්ලක් පහළ වෙනවා. මේක හරි ඒකාකාරීයි කියල හිතනවා. ඒ අනුව අපි ක්‍රියාත්මක වෙලා වෙනත් දැන් සැප වේදනාවක් ඉල්ලන ස්වභාවයක් අපේ හිතේ තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ වේදනා මතත් අපි සැහෙන ගොඩනැගීමක් කරනවා. ඒ වේදනාව මගේ කරගැනීමක්. වේදනාව මත තව ගොඩනැගීමක්. ඒ වේදනාව එපමණකින් නතර වෙන්නෙ නැහැ. එතකොට අපි ඒකට තව තව අයිතිවාසිකම් කීමක්, නැත්නම් මගේ කරගැනීමක්, ඒකෙන් පැනලා දුවන්න උත්සාහ කිරීමක්, එහෙම නැත්නම් ඒක වැළඳගන්න, තව තව පවත්වන්න දරන උත්සාහයක්, මේ වගේ අර ඒ වේදනාව මත අපි තුළින් යම් කිසි ක්‍රියාවක් වීමක් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මේ සියල්ලම අර වේදනාව තව උද්දීපනය කරන ගතියක්, වේදනාව තුළට අපි යොමු වෙන ගතියක්, වේදනාව තුළට අපි නිකන් ඇදිලා යන ගතියක්, අපි බැහැරගන්න ගතියක් ඇතුළතින් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා වෙදනං වෙදනන්තාය සංඛිතං අභිසංඛරොන්ති මේ වේදනාවන් පැමිණෙනකොට සමහර වෙලාවට බොහොම මධ්‍යස්ථ මට්ටමකින්, එහෙමත් නැත්නම් උපේක්ෂා සහගත මට්ටමකින් එන්න පුළුවන්. නමුත් අපි ඇතුළතින් කරන මේවායේ තියෙන රූචි අරුචිකම් නිසා, අපි කරන සංස්කරණයන් නිසා, ඒක මගේ කරගැනීම නිසා සමහර විට අපි

තුළ කෙලෙස් වැඩිලා අපේ ඇතුළේ තව තව සිතුවිලි ජනනය වෙලා මේ වේදනාවන් මතත් අපි සැහෙන්න ගොඩනැගීම්, ප්‍රපංචකරණයක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ සංඥාවනුත් ඒ වගේමයි. දැන් අපි ගිය වාරෙ සාකච්ඡා කලා සංඥ ස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන්. ඉතින් එතකොට මේ සංඥාවක් හිතට පැමිණියහම - අපි හිතමු අතීතයේ දෑකපු දෙයක්; ඒ දෑකපු දේ දැන් තවත් වෙනත් අවස්ථාවකදී අපේ හිතට අරමුණු වෙනවා. ස්මරණය වෙනවා. එතකොට ඒ අරමුණ දැන් අපි තව දුරටත් ඉස්සරහට අරගෙන, ඒකට වර්ණගන්වලා, අපේ හිතේ තියෙන රූවි අරූවිකම් ඒකට එකතු කරලා, ඒ සංඥාවට පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරලා මෙන් මේ අභවලයි මේ මතක් වුණේ කියලා ඒ පුද්ගලයා හා බැඳුණු යම් කිසි අතීත ස්මරණයක් තව මේකට එකතු කරලා, ඒ පුද්ගලයා හා බැඳුණු අපේ හිතේ තියෙන යම් කිසි ආකල්ප ඒවත් මේ සංසිද්ධියට එකතු කරලා, ඒ වගේමයි ඒ පුද්ගලයා හා සම්බන්ධ සමහර විට අනාගත අපේක්ෂාවන් ඒවත් මේ වික්‍රයට එකතු කරලා ඉතින් මේ විදිහට අපිට තේරෙනවා දැන් මේ සංස්කරණය කිරීමේ සීමාවක් නෑ. අපි පුදුම විදිහට සංස්කරණ කරමින්, කැලි එකතු කරමින්, කැලි තව තව වැඩි කරමින්, අපේ අතින් රූවි අරූවිකම් එකතු කරමින් මේ අපේ අත්දැකීම වර්ණගැන්වීමක්, තව තව විදහා පෙන්වීමක්, තව තව වර්ධනය කිරීමක්, තව තව වටවළල්ලේ යෑමක්, ප්‍රපංචකරණයක්, නිමිති ගැනීමක් මේ සියල්ලම සිද්ධ වෙනවා. මේ ඔක්කොම අපේ හිත ඇතුළෙමයි සිද්ධ වෙන්නේ.

දැන් එතකොට අපි මේ සංඛාර ස්කන්ධය ගැන කතා කරනකොට මේ ස්කන්ධ පහටම මේක අදාලයි. ඒ කියන්නේ සංස්කාර කිරීමක්, නැත්නම් සංඛතය තව තව සංස්කරණය කිරීමක් රූප ස්කන්ධය මතත් අපි කරනවා. වේදනා ස්කන්ධය මතත් අපි කරනවා. දැන් මේ විස්තර කලා වගේ සංඥ ස්කන්ධය මතත් අපි කරනවා. දැන් මේකෙ හරිම සුඤ්ච කොටස තමයි සංස්කාර ස්කන්ධය මතත් අපි මේ සංස්කරණ කරනවා. හිතන්න දැන් අපේ

හිතට යම් කිසි කෙලෙස් සහගත සිතුවිල්ලක් පැමිණියා. අපි හිතමු අපි අකමැති කෙනෙක් මුණ ගැහුණා. ඉතින් එයා නිසා හිතේ යම් කිසි අමනාපයක් ගොඩනැගුණා. නැත්නම් යම් කිසි අකමැත්තක් හිතේ හටගත්තා. දැන් හැබැයි අපි එතනින් නතර වෙන්නෙ නෑ. මේ අකමැත්තට තව අකමැත්තක් අපි අපේ පැත්තෙන් එකතු කරනවා. අතීතය හා සම්බන්ධයෙන් ඒ පුද්ගලයා මූලික කරගෙන අපි ඒ අකමැත්තට තව තව කැලි එකතු කරනවා. ඊට පස්සෙ ඒ පුද්ගලයාම සම්බන්ධයෙන් අනාගතයට මෙහෙම වෙයි මෙහෙම වෙයි කියලා තව තව කැලි ගොඩක් අපි ඒකට එකතු කරනවා. දැන් මේ මූලින් ආවේ නිකන් අර පුංචි අකමැත්තක්. නුරුස්නා ගතියක්. දැන් මේක එතකොට තව තව පැතිවලින් වර්ධනය වෙන්න ගන්නවා. අතීතය මූලික කරගෙනත් වර්ධනය කරනවා. අනාගතය මූලික කරගෙනත් වර්ධනය කරනවා. තමන් මූලික කරගෙනත් වර්ධනය කරනවා. එහෙමත් නැත්නම් අපේ ළඟ ඉන්න කවුරු හරි මූලික කරගෙන එතකොටත් මේක වර්ධනය කරනවා.

දැන් මෙහෙම මෙහෙම හිතහිතා යනකොට ඇත්තටම හිතේ තවත් තියෙන පැත්තක් තමයි - ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය ද්වේධා විතක්ක සුත්‍රයේදී පැහැදිලි කරලා දෙනවා - දැන් අපි එක පැත්තකට මේ හිත හැරෙව්වහම, නැඹුරුවක් ඇති කරහම, ඒ ඔස්සේම යන ගතියක් මේ හිතේ තියෙනවා. ඒ පැත්තට නිකන් නැමියාවක්, නැඹුරු වීමක් අපේ හිත ඇතුළේ ගොඩනැගෙනවා. දැන් ඉතින් හිත ඒ පැත්තෙන්මයි හිතන්නේ. දැන් අපි යම් කිසි කෙනෙක් ගැන එබඳු නුරුස්නා ගතියක් පහළ කරගෙන ඒ ඔස්සේ අපි දිගට දිගට හිතනකොට කල්පනා කරනකොට දැන් ඉතින් අපේ පැත්තෙන් ලොකු සහයෝගයක් නැතත් හිත විසින්ම ඒ අන්දමින්මයි කල්පනා කරන්නේ. මෙන්න මෙබඳු එක්තරා අන්දමක තත්ත්වගත වීමක්, ඒ පැත්තටම නිකන් ආංශික වීමක්, අගතිගාමී වීමක් හිත ඇතුළත සිද්ධ වෙනවා. දැන් ඉතින් අර හිතට ආපු ඒ සිතුවිල්ල, ඒ සංඥාව දැන් තව තව වර්ධනය වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඒ හිතට ආපු අකමැත්ත තව තව වර්ධනය වෙනවා. නුරුස්නා ගතිය වර්ධනය වෙනවා. ඒක සමහර වෙලාවට ලොකු ද්වේෂයක් බවට, වෛරයක් බවට,

පළිගැනීමක් දක්වා වර්ධනය වෙන්න පුළුවන්. දැන් මේ ඔක්කොම අපි මේ සංස්කාර මත කරන සංස්කරණ.

ඉතින් මේ අන්දමින්ම අපිට හිතාගන්න පුළුවන් අපේ හිතේ අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක්ගේ යම් කිසි සම්පතක් දැකලා, එයා විදින සැපයක් දැකලා අපේ හිතේ එක්තරා අන්දමක ඊර්ෂ්‍යාවක් පහළ වුණා වෙන්න පුළුවන්. ඒක මුල් අවස්ථාවෙදී බොහොම සුළු මට්ටමේ පහළ වෙච්ච ඊර්ෂ්‍යාවක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපි ඒ ඊර්ෂ්‍යාව, ඊර්ෂ්‍යාව වශයෙන් හඳුනාගත්තේ නැහැ. ඒක ක්ලේශයක් කියලා අපි හඳුනාගත්තේ නැහැ. අපිට ඒ මත නිවැරදිව සතිය පිහිටුවාගන්න අවස්ථාවක් ලැබුණේ නැහැ. අපි ප්‍රමාද වුණා. එහෙම නම් ඔන්න අපි මේ ඇතුළත කරන සංස්කරණ කරන ඔක්කොම පනගන්වන ස්වභාවයක් තියෙනවා. දැන් අපි ඒකට තව තව ඊර්ෂ්‍යාව එකතු කරනවා. තව තව කැලි එකතු කරනවා. අතීතයෙන් එකතු කරනවා. අනාගතෙන් එකතු කරනවා. අපේ අතිනුත් දනවා. දැන් අර ඊර්ෂ්‍යාව තව තව වර්ධනය වෙනවා. දැන් හිත ඇතුළු සම්පූර්ණයෙන්ම සම්භර විට ඒක ද්වේෂයක් දක්වා වුණත් වර්ධනය වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ අන්දමින්මයි අපේ හිතේ යම් කිසි කෙනෙක් ගැන, යම් කිසි දෙයක් ගැන කැමැත්තක් ඇති වුණහම, ඒ ඇති වෙච්ච කැමැත්ත මතත් අපි තව තව කැලි එකතු කරනවා. අපි හිතීන්ම හදගන්නවා. හිතීන්ම සංස්කරණ කරනවා. හිතීන්ම නිකන් අනාගතය සම්බන්ධයෙන් සිහින මවනවා. විවිධ අපේක්ෂාවන්, බලාපොරොත්තු තියාගන්නවා. දිගට දිගට ඒක අල්ලගෙන කල්පනා කරනවා. වටවළල්ලේ යනවා. දැන් ඉතින් හිත ඇතුළෙම මේ සිතුවිලි යන්ත්‍රය ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් ඉතින් අපි ඒකෙ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. ඒ ප්‍රපංචකරණයේ වහලෙක් බවට අපි පත් වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සංස්කාර ගැන කතා කරද්දී අපේ හිතේ තියෙන ගැඹුරු පැති කීපයක්ම අපිට මේ ඔස්සේ අධ්‍යයනය කරන්න පුළුවන්. එතකොට මේ අන්දමින් මේ සංස්කරණයක් කිරීම රූප ස්කන්ධය මත, වේදනා ස්කන්ධය මත, සංඥ ස්කන්ධය මත,

සංස්කාර ස්කන්ධය මතත් අපි කරනවා. ඊළඟට අපි විවිධ දේවල් අතරින් එකක් මූලික කරගෙන හඳුනාගැනීමක් - අපි හිතමු අපි කාමරයකට ගියහම විවිධ පිරිස් ඉන්නවා. නැත්නම් සෑහෙන පිරිසක් එතන එකතු වෙලා ඉන්නවා. සමහර විට මේ අතරින් අපි කෙනෙකුට ඔන්න විශේෂ අවධානයක් යොමු කරනවා. එයාවම තෝරනවා. එහෙම නැත්නම් විශේෂ තැනකට ගිහිල්ලා එතන බඩු භාණ්ඩ ගොඩක් තියෙනවා - අපි හිතමු දැන් අපි යම් කිසි සුපිරි වෙළඳසැලකට යනවා. ගියහම දැන් බඩු භාණ්ඩ ගොඩක් තියෙනවා. අපි අපේ අවධානය යම් කිසි විශේෂ දෙයකට යොමු කරනවා. මෙන්න මේ ගොඩක් අතරේ එකක් වෙත අපේ විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීම විඥනයේ ලක්ෂණයක්. ඉතින් එතකොට අපි ඒ මතට දැන් එක්තරා අන්දමකින් අපේ තියෙන රූවි අරූවිකම් එකතු කරනවා. අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තිබිවිව වටිනාකම් එකතු කරනවා. අපි අහපු කියපු දේවල් එකතු කරනවා. සමහර විට වෙළඳ දැන්වීම්වලින් දූකල දූකලා අහල අහලා අපේ හිත ඇතුළේ තැන්පත් වෙලා තිබිවිව, පොදි බැඳගෙන තිබිවිව යම් කිසි නැඹුරු විමක්, ආකල්පයක් මේ ඔක්කොම දැන් හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ අනුව තමයි අපි යමක් තෝරන්නේ. එතකොට එක අතකින් කියන්න පුළුවන් මේ තේරීම අපේ ස්වයං තේරීමක් නෙවෙයි. ඒක මේ වෙනකොටත් අපි ලබපු විවිධාකාර අත්දැකීම් මත, එහෙමත් නැත්නම් මේ වෙනකොටත් අපේ හිත ඇතුළේ තැන්පත් වෙලා තිබිවිව විවිධ රූවි අරූවිකම් මත අපි කරන මෙහෙයවීමක් තේරීමක් තමයි එතන තියෙන්නේ. එක අතකින් ඒ තේරීමවත් අපිට අයිති නැහැ. ඒ ඔක්කොම නිකන් හරියට කලින් තීරණය වෙලා වගේ. අපේ හිත සම්පූර්ණයෙන්ම තත්ත්වගත වෙලා තියෙන්නේ.

ඉතින් මෙන්න මෙබඳු පරිසරයක් තමයි බැලුවහම අපේ හිත ඇතුළේ තියෙන්නේ. ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ හිත කොයි තරම් නම් වංචනික අන්දමකින්ද දැන් මේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. මම හිතනවා මේ මමයි කතා කරන්නේ, මමයි හිතන්නේ, මමයි තෝරන්නේ කියලා ඉතින් අපි ව්‍යවහාර කරනවා. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් ගැඹුරින් කල්පනා කරල බැලුවහම ඒ ඔක්කොම අර අපි

ඉගෙන කියාගත්ත දේවල් මත, එහෙමත් නැත්නම් අපේ සංස්කෘතිය මත, අපි අදහන ඇදහීම් මත, අපේ රටේ තියෙන යම් කිසි වාතාවරණයන් මත, අපි මේ තාක් අත්දකපු දේවල් මත, මේ විවිධාකාර සාධක මත අපේ මේ ක්‍රියාත්මක වීම තීරණය වෙනවා.

එතකොට මේ අන්දමින් මේ ස්කන්ධ පහ මතම අපි විවිධ සංස්කරණයන් කිරීම, ගොඩනැගීම් කිරීම, තව තව කැලි එකතු කිරීම, ඒවාට වර්ණගැන්වීම නිරන්තරයෙන්ම සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මේ සියල්ල අපිට දැකගන්න පුළුවන්ද? මේ සංස්කරණ රාශිය අපිට දැකගන්න පුළුවන්ද? එතකොට තමයි අන්න අපිට නිවැරදි ධම්මානුපස්සනාවකට අවතීර්ණ වෙන්න පුළුවන් සංස්කාර ස්කන්ධය මූලික කරගෙන. දැන් එහෙම නම් ඇත්තටම අපිට තේරෙනවා දැන් මේක එක පාරට අපිට කරන්න අමාරුයි. අපි තුළ සෑහෙන සතිමක් බවක්, හිතේ පැහැදිලි බවක්, එහෙමත් නැත්නම් සුක්ෂ්මව මේ දේවල් දැකීමේ කුසලතාවයක් මේ වෙනකොට අපේ හිතේ ගොඩනැගිලා තියෙන්න ඕනෑ මෙබඳු කාර්යයක් කරන්න නම්. ඒකයි අපි සාමාන්‍යයෙන් අවධාරණය කරන්නේ මූලින්ම කායානුපස්සනාවක පුළුවන් තරම් යෙදෙන්න. එතකොට මෙබඳු කුසලතාවයක් ටික ටික අපේ හිත් තුළ ගොඩනැගෙනවා. ඊට පස්සෙ සමහර වෙලාවට අපේ හිත වේදනානුපස්සනාවකට පිවිසුණොත්, එතනිනුත් අපිට මේ වේදනාවන් දිහා නැවත නැවත දැකීමින්, මේ සතිය සම්පජ්ඤාය හිත තුළ දියුණු කරගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. චිත්තානුපස්සනාවට එතකොට ඇත්තටම ටිකක් ගොරෝසු මට්ටමකින් අපේ හිත ගැන බලන්න, නැත්නම් අධ්‍යයනය කරන්න අපිට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. ඒකෙ සුක්ෂ්ම මට්ටමක් තමයි, නැත්නම් ඉතා වැඩි දියුණු වෙච්ච මට්ටමක් තමයි අද අපි මේ සාකච්ඡා කරන්නේ. හිත ඇතුළෙ කරන ඒ සංස්කරණ රාශිය; සිතුවිල්ලක් හිතට පැමිණියහම අපි ඒ සිතුවිල්ල පදනම් කරගෙන, නැත්නම් ඒ සිතුවිල්ල අල්ලගෙන තව සිතුවිලි එකතු කරන ආකාරය අපිට දකින්න පුළුවන්ද?

දැන් උදහරණයක් වශයෙන් තවත් කියනවා නම් අපි හිතමු අපේ ආච්චිලා අපේ අම්මලා සමහර වෙලාවට පැදුරක් වියනවා. සමහර විට පටන්ගන්නෙ පන් ගස් කීපයකින්. ඒ පන් ගහ පන් ගහ එකතු කරකර ඒ රටාවක් දැන් එයා වියාගෙන යනවා. සමහර විට සෑහෙන කාලයක් විවිචට පස්සේ ඒකෙ විවිධ රටා මැවිලා තියෙනවා. විවිධ විත්‍ර එතන මැවිලා තියෙනවා. විවිධ ලස්සන රටාවන් මෝස්තර ඒකෙ මැවිලා තියෙනවා. හැබැයි ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම අර එක එක පන් ගහ පන් ගහ එකතු කරල තමයි මේ රටාව දිගට කරගෙන ගියේ. පැදුර වියාගෙන ගියේ. නමුත් අවසානයේ අපේ අවධානය විශේෂයෙන් යන්නේ ඒ පැදුරේ නිරූපණය වෙන ඔන්න ඔය රටාවට. ඒක හරි ලස්සනයි කියල ඉතින් අපි ඒ පැදුර මිල දී ගන්නවා. ඒක හරි දැකුම්කළු කියලා අපේ හිත ඒ පැදුරට යම් කිසි ඇල්මකුත් ඇති කරගන්නවා. නමුත් අපි ටිකක් ගැඹුරට ගිහිල්ල බැලුවොත්, යෝනිසෝ මනසිකාරය යොදලා බැලුවොත්, මේ පැදුරේ මේ පන් ගස් රාශියක් තියෙන්නේ. ඒ පන් ගස් රාශිය යම් කිසි රටාවකට එකතු වුණහම මේ තුළ යම් කිසි නිරූපණයක් සිද්ධ වෙනවා. අපේ හිත අන්න ඒ නිරූපණයට ඇලෙනවා. නිරූපණයට බැඳෙනවා. නිරූපණයට රැවටෙනවා. මෙන්න මෙබඳු තත්වයක් තියෙන්නේ.

එතකොට මෙන්න මේ සිද්ධ වෙන රැවටීම, මේ සිද්ධ වෙන සංස්කරණය, අපේ හිත ඇතුළේ අපි කරන මේ වර්ණගැන්වීම දැකගන්න අපිට පුළුවන් නම්, ඇත්ත වශයෙන්ම මෙන්න මේ දැකගැනීම මත අර සංස්කරණ රාශිය යන දුර ටික ටික අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, අපි මේ සංස්කරණ රාශිය කරන්නේ අපේ හිත ඇතුළේ අවිද්‍යාව බලපවත්වන ප්‍රමාණය අනුවයි. අපේ හිතේ සෑහෙන පමණකට අවිද්‍යාවක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, අපි සංස්කරණ රාශියක් කරනවා. දිගට දිගට සංස්කරණ කරකර දවස් ගණන් සමහර වෙලාවට කල්පනා කරකර ප්‍රපංච කරකර ඉන්න තරමට අපේ හිත ඇතුළේ දැන් අවිද්‍යාව බලපවත්වනවා. හැබැයි අපි හිතමු අපි සතියක් දියුණු කරලා, සමාධියක් දියුණු කරලා, ප්‍රඥාවක් වඩලා,

විපස්සනාවක් වඩලා සෑහෙන කාලයක් ඔස්සේ කටයුතු කරනකොට අපේ හිත ඇතුළේ මෙන්න මේ අවිද්‍යාව කියන ඒ ප්‍රධාන සාධකය ටිකක් දුර්වල වෙන්න දුර්වල වෙන්න අපි මේ කරන ප්‍රභවය යන දුර දැන් ටික ටික අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ අවිද්‍යාව සෑහෙන්න බලපවත්වනවා අපි කෙතරම් සංස්කරණ කරනවාද කියන කාරණයට. ඒ නිසාම මේ පින්වතුන් දන්නවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පටිච්ච සමුප්පාදය විස්තර කරද්දි අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා කියලා විශේෂයෙන් මතක් කරනවා. එතකොට මෙන්න මේ අවිද්‍යාව නිසා තමයි සංස්කරණ රාශියක් අපේ හිත ඇතුළේ සිද්ධ වෙන්නේ. අවිද්‍යාව බලපවත්වන තාක් අපේ හිත සංස්කරණ කරනවා.

දැන් ඇත්තටම මේ හා සම්බන්ධයෙන් තවත් ඉතාම වටිනා සූත්‍රයක් හම්බ වෙනවා සංවේතනීය සූත්‍රය කියලා. මේ සංවේතනීය සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සංස්කාර ගැන තවත් බොහොම පුළුල් විවරණයක් ඉදිරිපත් කරනවා. එතෙක්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ මගේ කය කියල සලකනවා. නැත්නම් තවත් කෙනෙක්ගේ කය කියල සලකනවා. ඉතින් එතකොට මේ කය කියල සැලකීමම ඇත්ත වශයෙන්ම මේ අවිද්‍යාවක් පාදක කරගෙනයි සිද්ධ වෙන්නේ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ මොකද මේ කය කියන එක ඇත්ත වශයෙන් අපි ටිකක් ගැඹුරින් කල්පනා කරල බැලුවොත් මේ කැලි ගොඩක එකතුවක් කියන්න පුළුවන්. කෙස් තියෙනවා, ලොම් තියෙනවා, මස් තියෙනවා, නහර තියෙනවා, ඇටකටු තියෙනවා, හෘදය වස්තුවක් තියෙනවා, බඩවැල් තියෙනවා. ඉතින් කැලි ගොඩක්. එතකොට මේ කැලි ගොඩක එකතුවක් තමයි අපි මේ කයක් ශරීරයක් කියලා සලකන්නේ. නමුත් අපිට ඒ කැලි ගොඩක එකතුවක් කියන එක අමතකයි. ඒක අර අවිද්‍යාවෙන් වැහිලා තියෙන්නේ. ආවරණය වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මොකද වෙන්නේ? අපි කෙනෙක් දිහා දූකපු ගමන් හරි ලස්සනයි. ලස්සන කයක්. කයක් කියන වචනවත් මතක් වෙන්නේ නැහැ අපිට. හරි ලස්සන කාන්තාවක්. හරි ලස්සන පුරුෂයෙක්. ඉතින් මේ

විදිහට තමයි අපේ හිත අර්ථකථනය කරන්නේ. නැත්නම් අපේ මේ කයම අල්ලගෙන මේ කය දැන් හරි කඩවසම්, නැත්නම් හරි දැකුම්කළයි, හරි සුරූපියි, එහෙම නැත්නම් හරි විරූපියි, දැන් නම් ඉතින් වයසට ගිහිල්ලා කියලා ඉතින් මේ කයම අල්ලගෙන අපි විවිධ විතර්කයන් ගොඩනගනවා. ඉතින් එතකොට ඒ හරහා අපේ හිතේ සැපයක්, එහෙමත් නැත්නම් දුකක්, එහෙම නැත්නම් දෙමිනසක් සොම්නසක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ මේ කය කියන එක සන සංඥාවෙන් ගැනීම මත, නැත්නම් මේ කය කියන එක තනි ඒකකයක් වශයෙන්, හරියට නිකන් කියනවා නම් ගෙඩියක් වශයෙන් සැලකීම තුළ අපේ හිත ඇතුළේ විවිධ සංස්කරණයන් සිද්ධ වෙලා ඒ මත විවිධ සැප දුක් වේදනාවන් පහළ වෙනවා.

ඉතින් ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා වාචාය වා භික්ඛවෙ සති වචීසඤ්චනනාහෙතු උප්පජ්ඣති අජ්ඣතං සුබදුක්ඛං දැන් අර වගේ කය ඇත කියල ගන්නවා වගේම, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා දැන් වචනය ඇත කියල සලකනවා. අපි පුංචි කාලෙ අකුරු ඉගෙනගන්නවා. අකුරු එකතු කරලා අපි වචන හදනවා. වචන එකතු කරලා වාක්‍යය හදනවා. ඊට පස්සේ ඒ මතට අපි ව්‍යාකරණයක් යොදනවා. ඒ මත අපි වාක්‍යය ගොඩනගනවා. වාක්‍යය එකතු කරලා අපි රචනයක් ගොඩනගනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපි දැන් යම් කිසි භාෂා ව්‍යවහාරයක් ඉගෙනගන්නවා. ඉතින් එතකොට මේ භාෂාව දැන් අපි විවිධ විදිහට සලකනවා. මේ සිංහල භාෂාව, මේ ඉංග්‍රීසි භාෂාව, මේ දමිළ භාෂාව. ඉතින් අපි ඊළඟට සටන් කරනවා සිංහල භාෂාවට මෙන්න මෙබඳු තැනක් දිය යුතුයි, ඉංග්‍රීසි භාෂාවට මෙබඳු තැනක් දිය යුතුයි, දමිළ භාෂාවට මෙබඳු තැනක් දිය යුතුයි. දැන් අපිට මේ භාෂාව කියන එක සත්‍යයක් බවට පත් වෙලා. භාෂාව කියන එක තනි අතිශය වටිනා සිද්ධාන්තයක් බවට දැන් අපිට පත් වෙලා. ඉතින් මේ භාෂාව මූලික කරගෙන දැන් අපේ හිත ඇතුළේ සැහෙන ප්‍රකල්පනා ක්‍රියාත්මක වෙනවා. සැප දුක් වේදනාවන් පහළ වෙනවා. ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මෙන්න මේ ආකාරයෙන්

භාෂාවක් ඇත කියල සැලකීමේදී, නැත්නම් භාෂාවට අදාල යම් හෝ උපමා, ප්‍රතිරූප, එහෙම නැත්නම් රූපක, එහෙමත් නැත්නම් වචන, වාක්‍යය, ව්‍යාකරණ මේ සියල්ලම ඇත. මේවා බොහොම දෘෂ්ටි ග්‍රාහයෙන් ගැනීම තුළ ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ හිත ඇතුළේ ලොකු සැපක් දුකක් හටගන්න, සොම්නසක් දෙමිනසක් හටගන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඉතින් එක අතකින් මේ සියල්ලම අවිද්‍යාව මත තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. අපි ඇයි මේ භාෂාවක් මනුස්සයා අතර යෙදෙන්නේ? කියන මූලික කාරණය අපිට අමතකයි. ඔවුනොවුන් අතර සන්නිවේදනයක් සඳහායි අපි මේ භාෂාවක් භාවිතා කරන්නේ කියන ඒ මූලික සිද්ධාන්තය අපිට අමතකයි. නමුත් අපි යම් කිසි ප්‍රදේශයක් මූලික කරගෙන, යම් කිසි රටක් මූලික කරගෙන, යම් කිසි ජාතියක් මූලික කරගෙන ඒ භාෂාවක් අපි ව්‍යවහාර කරනකොට ඒක අපි තදින් අල්ලගෙන මේ භාෂාව ඇත කියන සංකල්පය මත අවිද්‍යාව මත අපි සැප දුක් වේදනාවන් විඳිනවා.

තව දුරටත් පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ සංස්කරණ තමා විසිනුත් කරනවා, මේ සංස්කරණ අනුන්ගේ බලපෑම මතත් අපි තුළම සිද්ධ වෙනවා කියලා. දැන් හිතමු අපි යමක් දිහා දක්කහම අපේ හිත ඇතුළෙන්ම සංස්කරණ සිද්ධ වෙනවා. අපේ සිතට යම් සිතුවිල්ලක් පැමිණියහම සමහර විට අපි නිරන්තරයෙන් ඒ ගැන යම් කිසි අවධානයක් යොමු කරලා කල්පනා කරනවා. අතීතය අල්ලගෙන කල්පනා කරනවා, අනාගතය අල්ලගෙන කල්පනා කරනවා. මේ විදිහට අපි විසින්ම මේ සිතුවිලි යන්ත්‍රය පණගන්වනවා. තව තව දිගට දිගට හිතන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. සමහර වෙලාවේදී අපි හිතමු අපේ හිතට සිතුවිල්ලක් ආවා, එහෙමත් නැත්නම් යම් කිසි සිද්ධියක් සිද්ධ වුණා. හැබැයි ඉතින් අපිට තියෙන වෙන වෙන කටයුතු නිසා, අපිට ඒක ගැන ලොකු අවධානයක් යොමු කරන්න අවස්ථාවක් ලැබුණේ නෑ. සමහර විට ඒක දකින අපේ මිතුරෙක් ඇවිල්ලා, එහෙම නැත්නම් ඥාතියෙක් ඇවිල්ල කියනවා, ඇයි ඔබතුමා ඔය ගැන කල්පනා කරලා බලන්නෙ නැත්තේ? අවධානය යොමු කරන්නෙ නැත්තෙ මොකද? කියලා ඉතින් අපිව සමහර වෙලාවට ඒ සඳහා පොළඹවනවා.

එතකොට ඉතින් අපිත් කල්පනා කරන්න පටන්ගන්නවා. සමහර විට ඉතින් ගෙදර ගිහිල්ලා කල්පනා කරනවා. නැත්නම් රාජකාරි කරන ස්ථානයේදී කල්පනා කරනවා. එතකොට ඒ තව කෙනෙක්ගේ පෙළඹවීම මත, තව කෙනෙක්ගේ මග පෙන්වීම මත, ක්‍රියාත්මක වීම මත දැන් ඔන්න අපි කල්පනා කරන්න, තව තව දිගට දිගට හිතන්න, ප්‍රපංච කරන්න දැන් පටන්ගන්නවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ඇතුළෙ සිද්ධ වෙන ප්‍රපංචකරණය, ඇතුළෙ සිද්ධ වෙන කල්පනා කිරීම්, ඇතුළෙ සිද්ධ වෙන මේ සංස්කරණ රාශියට තමන්මත් දයක වෙන්න පුළුවන්. තමන්ගෙ පැත්තෙන්මත් ඒක පණගැන්වෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් තවත් කෙනෙක්ගෙ පැත්තෙනුත් ඒ සඳහා දයක වීමක් ලැබෙන්න පුළුවන්. වෙනත් කෙනෙක් ඇවිල්ලත් ඔය දේ ඉෂ්ට කරන්න පුළුවන්.

දැන් තව දුරටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේක දැනුවත්වත් සිද්ධ වෙනවා, නොදැනුවත්වත් සිද්ධ වෙනවා. සම්පජාන අසම්පජාන කියන අවස්ථා දෙකේදීම මේක සිද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ දිගට දිගට නිකන් කල්පනා කර කර යෑම අපේ නිකන් ඇතුළත තියෙන පුරුද්දක් සමහර වෙලාවට. ඒ නිසාම හිත නිකන් අයාලේ යන ගතියක්, ඉබේ ක්‍රියාත්මක වෙන ගතියක්, ඉබේම ඔහේ කල්පනා වෙන ගතියක්, ඉබේම නිකන් සිතුවිලි මත තව තව කල්පනා කරකර දිගට දිගට ගොතගොතා යන ගතියක් අපි තුළ සිද්ධ වෙනවා. සමහර වෙලාවට අපි හිතලත් ඒ දේ කරනවා. හිතලා, වුවමනාවෙන්ම, චේතනා පූර්වකව කල්පනා කරන ස්වභාවයකුත් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා හිත ඇතුළෙම මේ අන්දමින් නොදැනුවත්වමත් මේ කල්පනා කිරීම්, ප්‍රපංච කිරීම්, සංස්කරණ කිරීම් සිද්ධ වෙනවා. සමහර විට දැනුවත්වමත් මේ සංස්කරණ කිරීම්, ප්‍රපංච කිරීම් සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේක සෑහෙන සංකීර්ණයි. අපි සෑහෙන දැනුවත් බවකින්, හොඳ සතියකින්, හොඳ සම්පජ්ඣයකින් කාලය ගත කරමින්, සතිමත් වෙමින්, අපේ හිත නැවත නැවත බොහොම මධ්‍යස්ථව උපේක්ෂා සහගතව අධ්‍යයනය

කරන්න කරන්න තමයි මේ සංස්කරණ රාශිය අපිට අහු වෙන්න ගන්නේ. සංස්කරණ රාශිය පිළිබඳව අපි තුළ යම් කිසි අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නේ. ඇත්ත වශයෙන් පින්වත්නි මේ සංස්කරණ රාශිය හොඳට අපිට තේරෙන්න තේරෙන්න ඒවායේ බල බිඳෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපි හිතාගෙන ඉන්නවා මේ ඔක්කෝම ටිකක් එකතු වෙලා, පණගැන්විලා, ප්‍රපංචයක් දක්වා වර්ධනය වුණහම මෙතන හරිම ප්‍රබල තත්ත්වයක් තියෙනවා. මෙතන ලොකු හරයක් තියෙනවා, ලොකු බරක් තියෙනවා කියල තමයි අපි හිතන්නේ. නමුත් මේක ටිකක් ලිහාගෙන ගියා නම්, අනිත් පැත්තට අපි ගියා නම්, යෝනිසෝ මනසිකාර යෙදුවා නම්, කොහොමද මේ සංස්කරණ රාශිය සිද්ධ වුණේ? කියලා පොඩ්ඩක් මුලට මුලට ගියා නම්, මෙතන ඇති දෙයක් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා සංඛාරා කදලුපමා කියලා. ඒ කියන්නේ මේ සංස්කාර හරියට නිකන් කෙහෙල් කඳක් වගේ කියල කියනවා. මේ පින්වතුන් දන්නවා කෙහෙල් කඳක ඇත්ත වශයෙන්ම ගන්න කියලා අරටුවක් නෑ. ගන්න කියලා හරයක් නෑ. ඒකෙ තියෙන්නෙ නිකන් පොතු රාශියක් විතරයි.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සංස්කාර ස්වකන්ධය බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවක් වශයෙන් පෙන්වන්නේ කෙසෙල් කඳකට. ඉතින් ඒ නිසා අපි සමහර වෙලාවට දිගට දිගට කල්පනා කරනකොට, ප්‍රපංච කරනකොට සමහර විට මේකෙ ලොකු වටිනාකමක් තියෙනවා කියල හිතෙනවා. මේක නම් ගලවගන්න බැහැයි කියල හිතෙනවා. එව්වරට අපේ හිත දෘෂ්ටිගත වෙලා. නමුත් අපිට පුළුවන් නම් අර කලිනුත් මතක් කළා වගේ මේක ලිහාගෙන යන්න, මුලට අපේ අවධානය යොමු කරන්න, යෝනිසෝ මනසිකාරයක් යොදන්න, සමහර විට මේ එක එක පොත්ත පොත්ත ගලවාගෙන ගලවාගෙන යනකොට, ඒ ගැන හොඳ අවධානයක් යොමු කරනකොට, සතිමත් වෙනකොට මේකෙ අන්තිමට ගන්න හරයක් නෑ. ඒ තරමට මේ අපිම ගොඩනගාගත්ත තත්ත්වයක් තමයි තියෙන්නේ. හිතීන්ම හදගත්ත තත්ත්වයක් තමයි තියෙන්නේ. ඉතින්

මෙන් මේ වගේ ස්වභාවයක් තමයි මේ සංස්කාර ස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. අපි නිවැරදිව කටයුතු කරන්න කරන්න මේ සංස්කාරයන් එහෙම නම් විසංඛාර වෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි දැන් සංස්කාර නොකර ඉන්න එක පැත්තකින් යම් කිසි අන්දමක උත්සාහයක් දරනවා. ඒ විසංඛාරගත වෙච්ච සිතක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතු වුණේ. උන්වහන්සේ කොයිම දෙයක්වත් දෑකලා, අහලා, එහෙමත් නැත්නම් ගඳ සුවඳ වශයෙන් ආග්‍රහණය කරලා, ස්පර්ශ කරලා, සිතට ආපු සිතුවිල්ලක් මූලික කරගෙන කිසිම අවස්ථාවක ප්‍රපංචකරණයක් දක්වා ගිහිල්ල නෑ. ඉතින් ඒක තමයි එක්තරා අන්දමකින් රහත් හිතක ස්වභාවය කියල කියන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිතේ ස්වභාවය වශයෙන් දහමේ විස්තර වෙන්නේ අන්න එබඳු ස්වභාවයක්. නිප්පපංච තත්ත්වයක්, සංස්කරණ නොකරන විසංඛාර තත්ත්වයක් තමයි ඇත්ත වශයෙන්ම විස්තර කරන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා මේ දහමේ පුදුමාකාර ගැඹුරක්, සුන්දරත්වයක් තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ සතිපට්ඨානය දියුණු කරකර දියුණු කරකර අපේ හිත ඇතුළෙ අන්න එබඳු නිප්පපංච තත්ත්වයක්, සංස්කාර නොකරන තත්ත්වයක්, සංස්කාර සමනය වෙච්ච තත්ත්වයක් උද කරගන්න අපි උත්සාහවන්න වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ධර්මානුකූල විග්‍රහයක් ලබාගැනීමට කැමැත්තෙමි. සක්මන සැහැල්ලුවෙන් නිරායාසයෙන් සිදු වේ. යටිපතුල පොළව හා ස්පර්ශ වීම කෙරෙහි සතිය පවතින අතර, දෙසවන් සියුම් රැහැයි නාදයකින් පිරී ඇති බවද සතියට හසු වේ. ඒ අතර ඇසෙන සතෙකුගේ හඬ (කොහා, ලේනා, බල්ලා ආදී) කවර සතෙකුගේ හඬද යන්න හැඳිනෙයි. කටහඬක් ඇසුණ විට මේ

අසවලා කථා කරනවා යැයි හැඳිනෙයි. කියන දෙයෙහි අර්ථයද වැටහෙයි. ඒ කියන දෙය ඔස්සේ සිතීන් පුවත් මැවීමක් නැත. මේ තත්ත්වය සිත ප්‍රපංචයට නොවැටී විතක්ක විචාර මට්ටමේ සිටින අවස්ථාවක්ද? විතක්ක විචාර මට්ටමේදී සිතේ කෙලෙස් තිබේද? කරුණාවෙන් පහද දෙනු මැනවි.

පි: හොඳයි, ඉතාම වටිනා ප්‍රශ්නයක්. ඇත්තටම අද දේශනාවටත් සැහෙන දුරට අදලයි කියන්න පුළුවන්. දැන් ඕක කියනකොට මට ඇත්තටම මතක් වුණේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු එක්තරා සූත්‍රයක්. බාහිය කියන තාපසයෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ අවවාදයක් වශයෙන්, ශික්ෂණයක් වශයෙන් දේශනා කරනවා, දිට්ඨ දිට්ඨමත්තං හවිසුසති, සුතෙ සුතමත්තං හවිසුසති, මුතෙ මුතමත්තං හවිසුසති, විඤ්ඤතෙ විඤ්ඤතමත්තං හවිසුසති කියලා. ඒ කියන්නේ එක්තරා අන්දමක ශික්ෂණයක්, හික්මීමක් තමයි ඒ මූල අවවාදයේ තියෙන්නේ. අපිට පුළුවන්ද යමක් දැක්කහම ඒ දැකපු මතින් නතර වෙන්න? ඒ දැකපු දේ මත සංස්කරණ කරන්නේ නැතුව, ප්‍රපංච කරන්න යන්නේ නැතුව, දිගට දිගට කල්පනා කරන්න යන්නේ නැතුව, දැක්කා එපමණයි. දැක්ක මතින් නතර කරන්න?

ඊට පස්සේ අපිට විවිධ දේවල් ඇහෙනවා. දැන් මෙතන සඳහන් වෙන්නේ ඔන්න ඔය අවස්ථාව. විවිධ දේවල් ඇහෙනවා; ලේනෙක්ගෙ හඬක් ඇහෙනවා, කොහාගෙ හඬ ඇහෙනවා, සමහර වෙලාවට මනුස්සයෙක් කතා කරන හඬ ඇහෙනවා. ඉතින් අපිට පුළුවන්ද මේවා හුදෙක් ශබ්ද පමණයි - සමහර වෙලාවට මේ අභවලාගේ ශබ්දයයි කියලා හඳුනාගන්න පුළුවන්, නමුත් හිත සංසිදීමකින්ම පවත්වගන්න පුළුවන්ද? හිත ඇතුළේ කතන්දර ගොතන්න යන්නේ නැතුව, නැත්නම් මේ ශබ්දවලට විවිධ කැමැත්තක් හෝ අකැමැත්තක්, රූවි අරූවිකම් පහළ කරගන්න යන්නේ නැතුව හිත නිස්කලංකව තියාගන්න පුළුවන්ද? - සුතෙ සුතමත්තං හවිසුසති. ඊට පස්සේ විස්තර කරන්නේ මුතෙ මුතමත්තං හවිසුසති. මුතේ කියල කිව්වහම නාසයෙන් ආග්‍රහණය කිරීම, දිවෙන්

රස බැලීම, කයෙන් ස්පර්ශ කිරීම කියන මේ අවස්ථා තුනම ගැනෙනවා. එතකොට ඒ අවස්ථා තුනේදීම අපිට පුළුවන්ද එක්තරා අන්දමක හිත සංසිඳුවාගෙන කටයුතු කරන්න? දැන් අපි අද කතා කරපු දේශනාවේදී උත්සාහවන්ත වුණේ ඔන්න ඔය හිත ඇතුළෙ කරන සංස්කරණ රාශිය තේරුම්ගන්න. ඒක ටිකක් විස්තර කරලා දෙන්න. ඉතින් එතකොට විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤානමත්තං හවිසසති කියද්දී තවත් සුක්ෂ්ම මට්ටමක්. අපේ හිතට යම් කිසි අරමුණක් ආවහම ඒ අරමුණ ආපු බව දැනගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක සමහර වෙලාවට වෙන්තේ අපි දැන් සතියක් දියුණු කරල නැත්නම්, එහෙම නැත්නම් ප්‍රඥවක් විපස්සනාවක් දියුණු කරල නැත්නම්, මේක මේ හිතට ආපු අරමුණක් කියල අපි ගන්නෙ නැහැ නේ. අපි මේක එක පාරටම මේ අහවලා කියල ගන්නවා. නැත්නම් මේක හොඳයි කියල සලකනවා. මේක නරකයි කියල සලකනවා. අපි ඉක්මනටම ඒක මත ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න පටන්ගන්නවා. මේ හිතේ පහළ වෙච්ච අරමුණක්ය කියන තැන පිහිටුවලා බලන්න අපිට තාම ප්‍රඥව මදි.

නමුත් අපි විපස්සනාවක් දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, සතිපට්ඨානයක් වඩන්න වඩන්න ඔන්න ඔය තැනට තමයි යෝගාවචරයෙක් ළඟා වෙන්නේ. හිතට අරමුණක් පැමිණියහමත් මේක හුදෙක් අරමුණක් පමණයි, නැත්නම් මේක සිතුවිල්ලක් පමණයි කියන තැන පිහිටුවලා බලන්න පුළුවන්කමක් ඒ යෝගාවචරයට ඇති වෙනවා. ඉතින් එතකොට තමයි හිත නිස්කලංකව තියෙන්නේ. දැන් හිතට සිතුවිල්ලක් ආවා. ඒක අරමුණක් බව හඳුනාගත්තා. ඒ හැඳිනීම සිද්ධ වුණා නම්, ඇත්තටම අපි එයාව පෝෂණය කරන එක වළකිනවා. දැන් ඇත්ත වශයෙන්ම මේ හිතට එන සිතුවිලිවල ඒගොල්ලො විසින් අරන් එන ලොකු ශක්තියක් නැහැ. ඒ අරන් එන සිතුවිලි නිකම්ම අර යම් හෝ හේතු ප්‍රත්‍යයන් නිසා හටගත්ත ස්වභාවයන්. නමුත් අපි තමයි ඒගොල්ලන්ට තව පණගැන්වීමක් කරන්නේ. අපේ අතින් තමයි ඒගොල්ලන්ව තව තව උසිගැන්වීමක් කරන්නේ, පෝෂණය කිරීමක් කරන්නේ. ඉතින් අපිට ඔය පෝෂණය කිරීම, වර්ධනය කිරීම, උසිගැන්වීම, වර්ණගැන්වීම ඔය ටික නතර කරන්න පුළුවන් නම්

ඒවා දැනගත්තයි කියලා වරදක් නෑ. සිතුවිල්ලක් ආවා. අපි ඒක දැනගත්තා. සතිමත් වුණා. දැන් අපි ඒ මත ගොඩනගන්න යන්නෙ නෑ. ඒක හොඳයි නරකයි කියාගෙන ඒ මත අපි ගොඩනගන්න යන්නෙ නෑ. ඉතින් එතකොට මොකද වෙන්නේ? මේකට අපි ශක්තිය නොදීම නිසා ඒගොල්ලන්ගෙ බල බිඳිලා ඒගොල්ලො නිකම්ම දුර්වල වෙලා යනවා යන්න.

ඉතින් ඇත්තටම මූලින්ම අද ධර්ම දේශනාවෙදින් මම මතක් කළා සංඛත දේවල්වල තියෙන ලක්ෂණ තුනක් - උප්පාදෙ පඤ්ඤයති, වයො පඤ්ඤයති, ධීතස්ස අඤ්ඤාතනං පඤ්ඤයති කියන එක. ඉතින් එතකොට මේ සිතට එන සිතුවිල්ලක් කියන එකත් සංඛත ධර්මයක්. ඉතින් අපි මේකට මැදිහත් නොවී හිටියොත්, අපි අත දන්න යන්නෙ නැතුව හිටියොත්, සිතුවිල්ලක් බව අපි හොඳට නුවණින් තේරුම්ගත්තොත්, ඉතින් අර එයාගෙ තියෙන සංඛත ලක්ෂණ නිසාම ඉබේම යන්න ඕනෑ. දුර්වල වෙන්න ඕනෑ. ක්ෂය වෙලා යන්න ඕනෑ. හිත අතහැරලා යන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපිට නිකන් සරලව මෙහෙම කියන්න පුළුවන්. දැන් සතිය හොඳට දියුණු කරලා, විපස්සනාවක් වඩලා ඔය ධර්මානුපස්සනා මට්ටමකට වගේ යෝගාවචරයෙක් පැමිණියා නම්, එයාට ලොකුවට මහන්සි වෙන්න දෙයක් නැහැ. දැන් දියුණු කරගත්ත සතිමත් භාවයක්, දියුණු කරගත්ත ප්‍රඥාවක් සම්පජ්ඣයක් සතු නිසා, එයාට තියෙන්නෙ හිතට ටිකක් නිදහස දීලා බලාගෙන ඉන්නයි. එතකොට ඔන්න සිතුවිල්ලක් එනවා. එන එක වළක්වන්න යන්නෙත් නැහැ. මොකද, ඒ මත තමයි එක්තරා අන්දමක තව තව නුවණ දියුණු වීමක් සිද්ධ වෙන්නේ. නිකන් අර විවිධාකාර දිරපු දේවල් එකතු කරලා අපි කොම්පෝස්ට් පොහොරක් හදනවා වගේ දැන් මේ හිතේම පහළ වෙන නීවරණ මූලික කරගෙන, හිතේම පහළ වෙන විවිධ සංස්කාර ධර්මයන් මූලික කරගෙන අපිට පුළුවන් ප්‍රඥාවක් වඩන්න. ඉතින් ඒ නිසා අපි ටිකක් එක්තරා අන්දමකින් උපේක්ෂාවකින්, නිදහසකින් හිතට කැමති දෙයක් හිතන්න දීලා හැබැයි සිහියෙන් ඉන්නවා. එන සිතුවිල්ල දැනගන්නවා. ඒ මත මොකක්වත් ගොඩනගන්න යන්නෙ නෑ. සංස්කරණ කරන්න

යන්නෙ නැ. ඉතින් එතකොට ඒගොල්ලො ක්ෂය වෙලා යනවා. දැන් ආයින් හිත විවේක වෙනවා. ආයින් හිතේ එක්තරා අන්දමක අනිශ්‍රිත භාවයක්, උපාදන නොකරන තත්ත්වයක්, පැහැදිලි ගතියක් දැන් ඔන්න හිතේ ගොඩනැගෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අර ඒ ඒ අරමුණු ඒ ඒ අන්දමින් හඳුනාගැනීමේ කුළ ඇත්තටම කුසල් සිද්ධ වෙනවය අකුසල් සිද්ධ වෙනවය කියලා කියන්න අමාරුයි. ඒක අපි හඳුනාගෙන, ඒ මත දැන් දිගට දිගට කල්පනා කරන්න ගිහිල්ලා, අපිත් දැන් ඒකට මැදිහත් වෙලා - අර සමපජානෝ කියන වචනය අද දේශනාවෙදිත් මම මතක් කළා - අපි මැදිහත් වෙලා අපි චේතනා පූර්වකව මේකට දයක වෙන මට්ටමේදී තමයි අපි කුසල් අකුසල් රැස් කරගන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි හිතේ විතර්කයක් පහළ වෙච්ච පමණින් කුසල් අකුසල් සිද්ධ වෙනවා කියන්න අමාරුයි. එක විතර්කයක්, එක සිතුවිල්ලක් පහළ වෙච්ච පමණින්. නමුත් අපි ඒ සිතුවිල්ලට රැවටිලා, ඒක මත ක්‍රියාවත් වෙන්න ගිහිල්ලා, ඒ මත අපි චේතනා ගොඩනගන්න ගිහිල්ලා අපි ඒකට දයක වුණහම, අපි ඒකට අත දැමීමහම, චේතනා පූර්වකව මැදිහත් වුණහම තමයි කුසල් හෝ අකුසල් සිද්ධ වෙන්නේ.

36 | ස්බන්ධ පඬ්ඛය - විකල්පය උපාදානස්බන්ධය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි “සතිපට්ඨාන විචරණ” වැඩසටහනක් සමගයි සම්බන්ධ වෙන්නේ. අද දවසේත් තව දුරටත් අපේ හිත එකඟ කරගන්න, හිත ටිකක් තැන්පත් කරගන්න, සන්සුන් කරගන්න, ධර්මයෙන් පෝෂණය කරගන්න අවස්ථාවක් ලැබීමට තියෙනවා. ඉතින් ඒ සඳහා මූලික සකස් වීමක් වශයෙන්, අපේ හිත තව ටිකක් සුදුනම් කරගැනීමක් වශයෙන් ටික වෙලාවක් අපි සතිය පිහිටුවන්න, අපේ හිත දිහා බලන්න මේ දේශනා කරන ධර්මය ප්‍රායෝගිකව අපි ටිකක් පුහුණු වෙන්න උත්සාහවන්න වෙමු. ඒ සඳහා ටිකක් තැන්පත් වෙලා වාඩි වෙමු.

බලන්න තමන්ගේ ඉරියව්ව හොඳින් සකස් කරගන්න. සමමිතික, සමබර ඉරියව්වක් තමන්ට මේ වෙනකොට සකස් වෙලා තියෙනවා නම් වඩාම සුදුසුයි. හොඳට ඉරියව්ව සකස් වුණහම අපේ හිතටත් සැහෙන සහනයක් සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. එතකොට කයයි හිතයි දෙකම සැහැල්ලුවකින්, සහනශීලීව පවතින ගතියක් තියෙනවා. දැන් අපි අපේ හිස කෙළින් තියාගන්නවා. ඇස් දෙක මාදු අන්දමින් පියාගන්නවා. බලන්න මේ පින්වතුන්ට මම මේ කියන දේවල් හොඳට දැනගන්න පුළුවන්ද කියලා. අපේ ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. ඇඟිපිල්ලන් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. ඒ අතර මාදු ස්පර්ශයක්

තියෙනවා. දැන් ඇඳි එකට තද කරගෙන, හිර කරගෙන නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේශිවල තද වීමක් හිර වීමක් නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් කිසිම ආයාසයකින් තොරව තියෙනවා. අපේ අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, එහෙම නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් වෙලා සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත්වල මාංශ පේශි තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් අපේ ඇඟේ ස්පර්ශ වෙනවා අපිට දූනෙනවා. බලන්න මේ පින්චතුන්ට හඳුනාගන්න පුළුවන්ද තමන්ගෙ ඇඟේ මේ ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් ඇතිල්ලෙන ආකාරය, ස්පර්ශ වෙන ආකාරය? ඇතැම් තැන්වල තද වෙලා, ඇතැම් තැන්වල ටිකක් හිර වෙලා, ඇතැම් තැන්වල සැහැල්ලුවෙන් ස්පර්ශ වෙලා තියෙන ආකාරය හඳුනාගන්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න. ඊළඟට අපේ කොන්ද කෙළින් තියෙනවා. හැබැයි අපේ උඩු කය දරදඩු කරගෙන නැහැ. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, තද වීමක් යෙදිලා තියෙනවා. අපේ පාද නැමිල තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. හිර වෙලා තද වෙලා නැහැ. ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි සුව සේ මේ වාඩි වෙච්ච ඉරියව්ව තුළ වාසය කරනවා.

දැන් අපි දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරනවා. දැන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රය අසලට යොමු කරනවා. ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන ආකාරය හොඳින් දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන ආකාරයත් හොඳින් දැනගන්නවා. හිතේ හොඳට සතිය දියුණු වෙලා නම්, මෙනෙහි කිරීමකින් තොරවම සන්සුන් මනසකින් මේ ආශ්වාසය දැනගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම, ප්‍රශ්වාසය දැනගන්න පුළුවන්. තව දුරටත් මේ සම්බන්ධයෙන් සතිමත් වෙනකොට මේ ආශ්වාසයේ තියෙන සියුම් ලක්ෂණ, ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන සියුම් ලක්ෂණ අපිට දැනගන්න පුළුවන් වෙනවා. සමහර විට ආශ්වාසය සිසිල්ව දූනෙනවා. ප්‍රශ්වාසය උණුසුම්ව දූනෙනවා. ආශ්වාසය සමහර විට දික්ව දූනෙනවා. ප්‍රශ්වාසය කෙටියෙන් දූනෙනවා. එහෙමත් නැත්නම්

ආශ්වාසය කෙටිවට දැනෙනවා. ප්‍රශ්වාසය දිගට දැනෙනවා. මේ වගේ ඉතා සියුම් ලක්ෂණ අපිට හඳුනාගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. තව තව අපි තුළ සතිය සම්පජ්ඤ්ඤය වැඩෙන්න වැඩෙන්න, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළු ක්‍රියාවලියම දකින්න අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. ඉතාම සියුම්ව පටන්ගන්නා ආකාරය, ආශ්වාසයේ මැද ස්වභාවය අග ස්වභාවය, ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්නා ආකාරය, මැද ස්වභාවය අග ස්වභාවය, සමහර විට මේ දෙක අතර තියෙන පුංචි හිඩැසක් ඒ සියලුම කොටස් අපේ සතියට සම්පජ්ඤ්ඤයට හසු කරගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. හොඳට සතිය සම්පජ්ඤ්ඤය දියුණු වුණු බව තේරුණාට පස්සේ අපි ටිකක් වීර්යය ලිහිල් කරලා අපේ හිත දිහා බලනවා. දැන් සතිය සම්පජ්ඤ්ඤය වැඩිල නිසා හිතට සිතුවිලි ආවයි කියලා කිසි බයක් නෑ. ඒවා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන ආකාරය ගැන අපිට දැන් වැටහීමක් තියෙනවා. යම් අත්දැකීමක් තියෙනවා. යම් පුහුණුවක් තියෙනවා. ඒ නිසා අපි හිතට සිතුවිලි එන්න දීල බලනවා. ඒවට ඉන්න දීල බලනවා. අපි ඒවට අහු වෙන්නෙ නැති නිසා, අපි ඒවට අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැති නිසා ඒවා විසින්ම බොඳ වෙලා යනවා. සමහර විට ආ සැණින්ම බොඳ වෙලා යනවා. ආ බව දැනගත් සැණින්ම ඒවා බොඳ වෙලා යනවා. දිය වෙලා යනවා. අහෝසි වෙලා යනවා. අපි මේ විවිධ සිතුවිලිවල එන යන ආකාරය දකිමින් වාසය කරනවා. ඒවා කෙරෙහි මධ්‍යස්ථ වෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සියලුදෙනා එකතු වෙලා නමස්කාරය කියමු.

නමෝ තසු භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසු

කථඤච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මසු ධම්මානුපසසී විහරති, පඤචසු උපාදනකඛඤචසු තී”

ඉද්ධාවන්ත පින්වන්ති, අද දවසේ අපි සාකච්ඡා කරන්න බලපොරොත්තු වෙන්නේ ධම්මානුපස්සනාවේ බන්ධ පබ්බස සම්බන්ධයෙන්. මේ වෙනකොට අපි ස්කන්ධයන් ගැන සැහෙන දුරට විස්තරයක් කරල තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ස්කන්ධ පහක් ගැන දේශනා කරනවා. රූප උපාදනස්කන්ධය, වේදනා උපාදනස්කන්ධය, සංඥා උපාදනස්කන්ධය, සංස්කාර උපාදනස්කන්ධය, විඥන උපාදනස්කන්ධය වශයෙන්. දැන් මේ විවිධ ස්කන්ධයන් කෙරෙහි අපේ හිතේ තියෙනවා එක්තරා අන්දමක අවිද්‍යාවක්. ඒ පිළිබඳ අනවබෝධයක්. ඒ නිසාම මේ ස්කන්ධයන් අපි උපාදන කරනවා, නැත්නම් අල්ලගන්නවා. අපි හිතීන් ඒවා තුළට බැසගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසාම අපි තුළ මේ ස්කන්ධයන් සම්බන්ධයෙන් තියෙන්නේ අනවබෝධයක්. දැන් මේ ස්කන්ධ ගැන තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, එහෙමත් නැත්නම් අපි ඒවා පිළිබඳව අවබෝධ කරගන්න අවබෝධ කරගන්න, සිහියෙන් දකින්න දකින්න, ඒවායේ ක්‍රියාකාරිත්වය තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, අපි ඒවා කෙරෙහි දක්වන ආකල්පය වෙනස් වෙනවා. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, ඒවා කෙරෙහි සිද්ධ වෙන උපාදනය අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

අපි රූප උපාදනස්කන්ධය මූලික කරගෙන ධම්මානුපස්සනාවක් වඩන ආකාරය ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කළා. ඒ වගේමයි වේදනා උපාදනස්කන්ධය සම්බන්ධයෙනුත් සාකච්ඡා කළා. සංඥා උපාදනස්කන්ධය සම්බන්ධයෙනුත් සාකච්ඡා කළා. සංස්කාර උපාදනස්කන්ධය ගැනත් යම් පමණකට සාකච්ඡා කළා. දැන් තව දුරටත් මේ ස්කන්ධයන් විචරණය කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විඥන උපාදනස්කන්ධය ගැනත් දේශනා කරනවා. එතකොට මේ විඥන උපාදනස්කන්ධය මූලික කරගෙන කොහොමද හිත ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? එහෙමත් නැත්නම් විඥන කියල කියන්නේ මොකක්ද? විවිධ විඥන මට්ටම් මොන වගේද? විඥනය හැසිරෙන්නේ මොන ආකාරයටද? කියන කාරණාවන් ගැන අපිට යම් පමණක අවබෝධයක් ඇති කරගන්න බුද්ධ දේශනාව සැහෙන්න මග පෙන්වීමක් කරනවා.

ඉතාම ලස්සන සූත්‍රයක් හමිබ වෙනවා බන්ධ සංයුක්තයේ උපය සූත්‍රය වශයෙන්. ඉතින් එතෙන්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විඤන ස්කන්ධය මොන අන්දමින්ද හැසිරෙන්නේ? මොන අන්දමින්ද ක්‍රියාවත් වෙන්නේ? කියන කාරණය පැහැදිලි කරනවා. ඉතින් එතෙන්දී දේශනා කරනවා රූප්‍රපයං වා භික්ඛවෙ, විඤ්ඤාණං තිඨමානං තිට්ඨෙය්‍ය, රූපාරම්මණං රූපප්‍රපතිධං. මේ විදිහට විස්තර කරනවා. මහණෙනි, මේ විඤනය ඇසුරු කරනවා එක්කො රූපයක්. ඒ රූපය ඇසුරු කරමින්, ඒ තුළ බැසගනිමින්, ඒ තුළ පිහිටාගනිමින් තමයි වාසය කරන්නේ. තව දුරටත් විස්තර කරනවා රූපාරම්මණං රූපප්‍රපතිධං. ඒක තමයි ආරම්මණයක් වශයෙන් ගන්නේ. ඒ තුළ තමයි පිහිටාගන්නේ. තව දුරටත් විස්තර කරනවා නඤ්ජපසෙවනං. දැන් ඒ හරහා එක්තරා අන්දමක සතුවු විමක්, රාග නිශ්‍රිත සතුවු විමක් සමහර විට මේ හරහා භිත තුළ ගොඩනැගෙනවා. චුඬං විරුඤ්ඤිං වෙපුලලං ආපජේය්‍ය කියල දේශනා කරනවා. දැන් අර විඤනය මුල් බැසගැනීමක්, හොඳට අතුපතර විහිදලා වැඩීමක්, වර්ධනය වීමක්, විපුලත්වයකට පත් වීමක් මේ රූපය මූලික කරගෙන සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. දැන් එක අතකින් බැලුවහම මේ රූපයකට ළං වෙච්ච පමණින්ම නෙවෙයි රූපයට හොඳට දැන් ළං වෙලා, වැළඳගෙන, ඒ තුළ බැසගෙන තව තව එතන වර්ධනය වීමක්, එතන තව තව මුල් බැසගැනීමක්, ඒ තුළ හොඳට පතිත වීමක්, පිහිටාගැනීමක් ගැන තමයි මේ දේශනා වෙන්නේ. එතකොට එබඳු ස්වභාවයක් තමයි මේ විඤනයට තියෙන්නේ. එයා ඒ ආකාරයෙන් මේ රූපය උපාදන කරනවා.

එහෙම නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ වේදනාවන් - වෙදනූපයං වා භික්ඛවෙ, විඤ්ඤාණං තිඨමානං තිට්ඨෙය්‍ය, වෙදනාරම්මණං වෙදනාප්‍රපතිධං. මෙන්න මේ වේදනාවන් උපාදන කරගෙන, වේදනාවටත් ළං වෙලා, වේදනාවටත් සමීප වෙලා, වේදනාව තුළ මුල් බැහැගෙන, වේදනාව පිහිටාගත කරගෙන මේ විඤනය කටයුතු කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඊට පස්සෙ දේශනා කරනවා සඤ්ඤාපයං වා භික්ඛවෙ, විඤ්ඤාණං තිඨමානං තිට්ඨෙය්‍ය, සඤ්ඤාරම්මණං සඤ්ඤාප්‍රපතිධං. මේ විවිධ

සංඥවන් හිතට පහළ වෙනවා; රූප සංඥවන්, ශබ්ද සංඥවන්, ගඳ සුවඳ පිළිබඳ සංඥවන්, නැත්නම් රස පිළිබඳ සංඥවන්, සමහර විට ලබපු ස්පර්ශයන් පිළිබඳ සංඥවන්, හිතට එන විවිධ ධම්ම සංඥවන්. මේ ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයේ සංඥවන්. හැබැයි මේ විඥනය හඳුනාගන්නවා, ඒකට ළං වෙනවා, ඒක උපාදාන කරගන්නවා, ඒ මත පිහිටනවා, පතිත වෙනවා, ඒ තුළම වර්ධනය වෙලා විපුලත්වයකට පත් වෙලා මුල් බැහැගෙන ජීවත් වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ අන්දමින්ම සංස්කාර ස්කන්ධය ගැනත් දේශනා කරනවා. මේ සංස්කාරයන් තුළට ළං වෙලා, ඒවා ඇසුරු කරමින්, ඒවාට එල්ලෙනමින්, ඒවා අරමුණු කරගනිමින්, ඒවා පිහිට කරගනිමින් ඒවා මත ජීවත් වෙන ගතියක්, මුල් බැසගන්නා ගතියක් මේ විඥනයේ තියෙනවා.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ විඥනය මේ අනෙකුත් ස්කන්ධ හතර ඇසුරු කරගෙන තමයි ජීවත් වෙන්නේ. ඉතින් ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් ප්‍රකාශයක් කරනවා මේ රූපවලින් අනෙකුත් වූ - ඇඟැඟු රූපා රූපයෙන් පරිබාහිර වූ, වේදනාවන්ගෙන් පරිබාහිර වූ, සංඥවන්ගෙන් පරිබාහිර වූ, සංස්කාරයන්ගෙන් පරිබාහිර වූ තත්ත්වයක විඥනයක හටගැනීමක්, වඩවඩා වර්ධනය වීමක්, විපුලත්වයකට පත් වීමක්, වෘද්ධියකට ලක් වීමක්, පැමිණීමක්, යෑමක් ඒමක් මෙන්න මේ වගේ දෙයක් සිද්ධ වෙන්න හැකියාවක් නෑ. කවුරු හෝ කියනවා නම් ඒ රූපයකින්, වේදනාවකින්, සංඥවකින්, සංස්කාරයකින් පරිබාහිරව එබඳු විඥනයක පිහිටාගැනීමක්, වර්ධනය වීමක්, වෘද්ධියකට පත් වීමක්, මුල් බැසගැනීමක් සිද්ධ වෙනවයි කියලා ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ බුද්ධ දේශනය අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම පැහැදිලිව දේශනා කරනවා මේ විඥනයට අනිවාර්යයෙන්ම එක්කො රූපයක් අවශ්‍යයි, එක්කො වේදනාවක් අවශ්‍යයි, එක්කො සංඥවක් අවශ්‍යයි, එක්කො සංස්කාරයක් අවශ්‍යයි මුල් බැහැගෙන ජීවත් වෙන්න. එහෙම නම් අපි උත්සාහවන්න විය යුත්තේ කොයි අවස්ථාවෙද මේ විඥනය

රූපයක් උපාදන කරන්නේ? කොයි අවස්ථාවෙද වේදනාවක් උපාදන කරන්නේ? කොයි අවස්ථාවෙද සංඥාවක් උපාදන කරන්නේ? කොයි අවස්ථාවෙද සංස්කාරයක් උපාදන කරන්නේ? කියන එක පිළිබඳව දැනුවත් වෙන්න. දැන් අපි මේ විඤ්ඤාණ උපාදනස්කන්ධය ගැන කතා කරද්දී එහෙම නම් උත්සාහවත්ත විය යුතුයි අපේ හිත ඇතුළේ සිද්ධ වෙන මෙන් මේ ක්‍රියාවලිය දකින්න.

දැන් පින්වත්නි, තව දුරටත් අපි විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය ගැන අධ්‍යයනය කරනකොට, තව ටිකක් ගැඹුරට යනකොට දැන් අපිට මතක් වෙනවා අවිජ්ජාපච්චයා සංඛාරා, සංඛාරපච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපං, නාමරූපපච්චයා සළායතනං මේ ආදී වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ඒ පටිච්ච සමුප්පාදය. අපි ගිය වාරෙදීත් සාකච්ඡා කළා මේ අවිද්‍යාව තියෙන පසුබිමක සංස්කාර ක්‍රියාත්මක වෙන ආකාරය. දැන් එතකොට අවිද්‍යාව සහිත නම් අපේ හිත, අවිද්‍යාවේ බලපැවැත්වීමක් අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, ඉතින් එතකොට නිරන්තරයෙන්ම සංස්කරණ රාශියක් අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ කියන්නේ පැමිණෙන අරමුණ මත අපි ගොඩනගනවා. අපි ඒ මත කැලි එකතු කරනවා. ඒවා වර්ණගන්වනවා. අපි තව තව කැලි ඒවාට මුට්ටු කරනවා. ඉතින් එතන සංස්කරණ රාශියක් සිද්ධ වෙනවා.

දැන් ඊළඟ කොටස තමයි අද ඉතාම වැදගත් වෙන්නේ සංඛාරපච්චයා විඤ්ඤාණං. දැන් මේ සංස්කරණ රාශිය මත දැන් අර විඤ්ඤාණය හොඳට වර්ධනය වීමක්, මුල් බැසගැනීමක්, තවතව පෝෂණය වීමක්, විපුලත්වයකට පත් වීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ සංස්කාර අර විදිහට කටයුතු කරන පසුබිමක විඤ්ඤාණය තමයි පෝෂණය වෙන්නේ. දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ විඤ්ඤාණය මේ අන්දමින් කටයුතු කරන්න නම්, වර්ධනය වෙන්න නම්, විපුලත්වයකට පත් වෙන්න නම්, මුල් බැසගන්න නම්,

අනිවාර්යයෙන්ම අර සංස්කාරවලින් ලැබෙන පෝෂණය, අර ඇන්දවීම, සකස් කිරීම, වෙස්ගැන්වීම අවශ්‍යයි කියන කාරණය.

ඉතින් මේකට හරි ලස්සන උපමාවක් මතක් කරගන්න පුළුවන්. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඵෙණ පිණ්ඩුපම සූත්‍රයේදී විඥනය උපමා කරන්නේ විජ්ජාකාරයෙකුට. දැන් අපි දන්නවා විජ්ජාකාරයෙක් ඇත්ත වශයෙන්ම කරන්නේ ඇස් බැන්දුමක්. ඒ කියන්නේ අපිව රැවටිටවීමක්. අපි හිතමු ඇත්ත වශයෙන් මලක් නැති තැනක ඔන්න ලස්සන මලක් පෙන්නනවා. සමහර විට බොරුවට හංගගෙන ඉන්න තැනකින් ඔන්න කුරුල්ලෙක්ව ඇදල ගන්නවා. පරෙවියෙක්ව ඇදල ගන්නවා. මල් පොකුරක් ඇදල ගන්නවා. සමහර විට එයා පෙන්නනවා මෙතන මොකක්වත් නෑ කියල පෙන්නනවා. හැබැයි බොරු සාක්කුවකින් එයා සතෙක් ඇදල ගන්නවා. හාවෙක් පෙන්නනවා. නැත්නම් පරෙවියෙක් පෙන්නනවා. විවිධ දේවල් ඇස් බැන්දුම් කරනවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙයා තුළ එක්තරා අන්දමක රැවටීමක් සිද්ධ වෙනවා. නමුත් අර ප්‍රේක්ෂකයාට ඒ ගැන අවබෝධයක් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා එයා ඒ තුළින් ලොකු ආශ්වාදයක් ලබනවා. සතුටු වෙනවා. මොකද, එයා දකින්නේ මේක ඇත්ත වශයෙන්. ප්‍රේක්ෂකයා දකින්නේ මේ සියලු විජ්ජාවන් ඇත්ත වශයෙන්. එතන ලොකු අවිද්‍යාවක් තියෙනවා. දැන් අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක් මේ පසුබිමට ගිහිල්ලා - ඒ කියන්නේ ප්‍රේක්ෂකාගාරය තුළ රැදිලා ඉන්නවා වෙනුවට, අපි හිතමු වේදිකාවට ගිහිල්ලා අර විජ්ජාකාරයට නොදනුවත්ව මේ එයා කරන රැවටිලි ටික හඳුනාගන්න උත්සාහවත්ත වුණොත්, සමහර විට ඒ තැනැත්තට තේරෙනවා මේ විජ්ජාකාරයාගේ තියෙන මේ මැජික්කාරයාගේ තියෙන විවිධාකාර රැවටීම්. ඒ කියන්නේ එයාගේ තියෙන විවිධ ප්‍රෝඩාවන්, වංචාවන්, සැඟවුණු සාක්කු මේ වගේ ඒ විවිධ ඇස් බැන්දුම් දැන් අර තැනැත්තට හෙළි වෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් එතකොට ඒ තැනැත්තට තව දුරටත් මේ විජ්ජාකාරයා පෙන්නන දේවල් විජ්ජාවක් වෙන්නේ නෑ. ඒ තුළින් එයාට හිනා යන්නෙවත්, එහෙම නැත්නම් ඔල්වරසන් නගන්න

උවමනාවක්වත්, සතුටු වෙන්න උවමනාවක්වත් නැහැ. මොකද, එයා දන්නවා මෙයා දෑන් මේ කරන්නේ බොරුවක් කියලා, මුලාවක් කියලා, රැවටීමක් කියලා. සමහර විට එයා ඊළඟට කරන්න යන්න මෙන්න මේකයි කියලත් මේ තැනැත්තාට තේරෙනවා. එපමණකට දෑන් මේ තැනැත්තා තුළ අවබෝධයක් ඇති වෙලා.

පින්වත්නි, ඔන්න ඔය තත්ත්වය තමයි ඇත්ත වශයෙන්ම විඤනය සම්බන්ධයෙනුත් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. මේ විඤනය මගින් තමයි අපිට නැති දේවල් ඇති වශයෙන් පෙන්න්නේ. ඉතින් ඒ සඳහා අවිද්‍යාවෙන් ලොකු දයකත්වයක් සැපයෙනවා. ඒ වගේම අර වේදිකා සැරසිලි වගේ සංස්කාරවලින් ලොකු දයකත්වයක් සැපයෙනවා. අන්න එබඳු පසුබිමක් තුළ තමයි මේ විඤනය අපිව රවට්ටන, නැත්නම් අපිව මුළා කරවන තත්ත්වයක් හිත ඇතුළේ උද්ගත වෙන්නේ. දෑන් මේකට තවත් උපමාවක් අපිට ළං කරගන්න පුළුවන් මේ විඤනයත් නාම රූපයත් අතර තියෙන සම්බන්ධයත් තේරුම්ගන්න. මොකද, අවිද්‍යාව මත විවිධ සංස්කාර සිද්ධ වෙනවා. ගොඩනැගීම් සිද්ධ වෙනවා. අරආදිම් සිද්ධ වෙනවා. ඒ මත විඤනය හොඳට බැහැගන්නවා. මුල් බැසගන්නවා. ඒ මතම දෑන් ඔන්න ඒ විඤන තිරයේ නාම රූපයක් පිළිඹිබු වෙනවා. එතකොට මේ විඤනයත් නාම රූපයත් අතර තියෙන සම්බන්ධය ඒකත් අපි තේරුම්ගන්න වටිනවා. ඒකත් ඇත්තටම ලස්සන උපමාවකින් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්. දෑන් මේ පින්වතුන් දන්නවා අපි සිනමා ශාලාවක චිත්‍රපටියක් බලන්න ගියහම අපි හිතමු ඒ චිත්‍රපටිය බලන්න කලින්, අපි දවල් කාලයේ නම් ගියේ, සියලුම දෙරුවල් වහලා ජනෙල් වහලා තමයි ඒ චිත්‍රපටිය නරඹන්න සලස්වන්නේ. මොකද එතකොට අපි හිතමු සම්පූර්ණ කළුවරක් නම් තියෙන්නේ, අපිට කිසිම දෙයක් පේන්නෙ නෑ. ඉස්සරහ තිරයක් තියෙනවා කියලවත් පේන්නෙ නෑ. මොකද ඒ තරමට කළුවරයි. හැබැයි දෑන් ඔන්න චිත්‍රපටිය පටන්ගන්නවා නම්, එතකොට අර හුඟක් ඇත තියෙන පිටුපස තියෙන යම් කිසි උපකරණයකින් - අපි කියන ප්‍රොජෙක්ටරයකින් - යම් කිසි ආලෝක කදම්බයක් අර තිරය මතට පතිත වෙනවා. ඒ ආලෝක කදම්බය

තුළින් යම් කිසි ප්‍රතිබිම්බයක් නිරූපණය වෙනවා. දැන් ඒ ප්‍රතිබිම්බය නිරූපණය වීම නිසාමයි දැන් අර තිරයක් තියෙන බව කෙනෙකුට තේරෙන්නේ. තිරයක් මත කෙරෙන ඒ ආලෝකකරණය මත තමයි දැන් මෙතන තිරයක් තියෙනවා කියල තේරෙන්නේ. එතකොට තිරය අවශ්‍යයි ඒ ප්‍රතිබිම්බය නිරූපණය වෙන්න නම්, නිර්මාණය වෙන්න නම්. දැන් හැබැයි අපිට වෙන ප්‍රශ්නේ තමයි අපි මේ තිරයක් තියෙනවා කියලා ඒ වෙලාවේදී අපිට මතක නෑ. මේක ප්‍රතිබිම්බයක් කියල මේ වෙලාවේදී මතක නෑ. ඒ වෙනුවට ඒ ප්‍රතිබිම්බයෙන් නිරූපණය කරන චිත්‍රය, ප්‍රතිබිම්බයෙන් නිරූපණය කරන අපි හිතමු ඒ නළුවා, නිලිය, එහෙම නැත්නම් ඒ කතා පුවාත්තිය, ඒ ජවනිකාව හරිම රසවත් නිසා අපි ඒ ජවනිකාවට බැඳෙනවා. අපි හිතමු කවුරු හරි ස්ත්‍රියක් පුරුෂයෙක් මේ දෙන්නා ඉතින් අත්වැල් බැඳගෙන යම් කිසි භූමිකාවක් නිරූපණය කරනවා. ඉතින් අපි ඒක හරිම ලස්සනයි කියලා සමහර විට ඇස් දෙකක් ඇරගෙන කටත් ඇරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. සමහර විට ඒ මත අපි ලොකු ආශ්වාදයක් ලබනවා. අපිට මේක මේ තිරයක් මත කරන ලද ප්‍රතිබිම්බයක නිරූපණයක් කියන එක සම්පූර්ණයෙන්ම අමතකයි.

පින්වත්නි, ඔන්න ඔය වගේ ක්‍රියාවක් තමයි අපේ හිත ඇතුළෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඇත්ත වශයෙන්ම කියනවා නම් විඥන තිරයක් මත නාම රූප ප්‍රතිබිම්බ නිරන්තරයෙන්ම දිගහැරෙනවා. හැබැයි අපිට මේ නාම රූප ප්‍රතිබිම්බයි කියන එක අමතකයි. ඒ නාම රූපයන් සැබැවක්ය, සත්‍යයක්ය කියලා අනවබෝධයෙන් තමයි අපි ජීවත් වෙන්නේ. දැන් අපි අර චිත්‍රපටිය බලන අවස්ථාවේදී ඒ චිත්‍රපටි ලෝකය තුළ, ඒ චිත්‍රපටියෙන් නිරූපණය වන කතාව තුළ, කතන්දරය තුළ, ඒ ජවනිකාව තුළ තමයි අපි සම්පූර්ණයෙන්ම මුළා වෙලා, ආශ්වාදයකට ලක් වෙලා, මෝහනයකට ලක් වෙලා කටයුතු කරන්නේ. මේක චිත්‍රපටියක් යැයි කියන අවබෝධයවත් අපිට නෑ. එපමණකට ඒක ආකර්ශනීයයි. අපි ඒ ලෝකයෙයි ජීවත් වෙන්නේ. ඒ හව තත්ත්වයයි අපේ හිත තුළ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඉතින් එබඳු පරිසරයක් තමයි දැන් අපේ හිත ඇතුළේ මැවිලා තියෙන්නේ. හැබැයි දැන් අපි හිතමු යම් හේතුවකට

මේ හොඳටම අපි වික්‍රපටියට බැහැගෙන, මූලා වෙලා, ඒ ජවනිකාව තුළ අතරමං වෙලා, සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ වික්‍රපටියෙන් නිරූපණය වෙන භූමිකාව තුළ අපි ජීවත් වෙන අවස්ථාවකදී මේ සියලුම ජනේල විවෘත වෙලා, නැත්නම් දෙරවල් විවෘත වුණා නම්, දැන් ඔන්න එක පාරටම ආලෝක කදම්භයක් දැන් මේ තිරය මතට පතිත වෙනවා. දැන් මොකද වෙන්නේ? දැන් මේ තිරයේ අර තිබිවිච ඒ ජවනිකාව සම්පූර්ණයෙන්ම බොඳ වෙලා යනවා. ඒ නිරූපණය කරපු ඒ විවිධ වික්‍රයන්, ප්‍රතිබිම්බයන්, ඡායාවන් සියල්ලම මැකිල යනවා. දැන් මොකද වෙන්නේ? දැන් තිරයක්ය මෙනත තියෙන්නේ කියන අවබෝධය සමහර විට අර ප්‍රේක්ෂකයාට ඇති වෙනවා. මෙතෙක් වෙලා දැක්කේ වික්‍රපටියක්ය කියලා දැන් එයා බිමට වැටෙනවා. මේ ලෝකට එනවා. ඉන්නෙ පුටුවක් උඩය කියලා දැන් එයාට මතක් වෙනවා. මේ බැලුවේ වික්‍රපටියක්ය, මේ බැලුවේ ජවනිකාවක්ය, මේක ඇවිල්ලා සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රබන්ධයක්ය කියන අවබෝධය එයාට එනවා. ඉතින් එතකොට මොකද වෙන්නේ? මේ වෙනකොට තිරයේ යම් කිසි දෙයක් නිරූපණය වෙනවා නම් ඒක නිකන් බොඳ වෙලා ගිහිල්ලා. ඒකෙ කිසි වටිනාකමක් නැති වෙලා. අර පැමිණි ආලෝක ධාරාව නිසා ඒ තිරය මත නිරූපණය වෙන ඡායාවන් ඔක්කොම මැකිල ගිහිල්ලා. ඒ වෙනුවට අර තිරයේ තියෙන පැහැදිලි බව, තිරයේ තියෙන ඒ සුදු වර්ණය තමයි දැන් ඒ ප්‍රේක්ෂකයා දකින්නේ.

පින්වත්නි, මෙන්න මෙබඳු තත්ත්වයක් අපේ හිත ඇතුළෙ ප්‍රඥව වර්ධනය වීමත් එක්ක සිද්ධ වෙනවා. දැන් නිරන්තරයෙන්ම අර අවිද්‍යාව මතින් කෙරෙන විවිධ සංස්කරණ නිසා අපි නිකන් ඉන්නෙ නෑ. හැම තිස්සෙම මොනව මොනවා හරි මේ හිතට පැමිණෙන අරමුණු මත අපි ගොඩනගනවා. සංස්කරණ කරනවා. ඒක සමහර වෙලාවට ඇහෙන්නේ බලන අරමුණු මූලික කරගෙන වෙන්න පුළුවන්. කණෙන් අහන ශබ්ද මූලික කරගෙන වෙන්න පුළුවන්. නාසයෙන් දැනගන්නා ගඳ සුවඳ මූලික කරගෙන වෙන්න පුළුවන්. දිවෙන් දැනගන්නා රස මූලික කරගෙන වෙන්න පුළුවන්. කයට දැනෙන ස්පර්ශයන් මූලික කරගෙන වෙන්න පුළුවන්. හිතටම

එන අරමුණු මූලික කරගෙන වෙන්වත් පුළුවන්. එතකොට මේ විවිධ විඥන මට්ටම් ක්‍රියාත්මක වෙනකොට අපි ඒවට රැවටිලා, ඒවා සත්‍යය වශයෙන් ගනිමින්, ඒ ඒ නාම රූප මත අපි පුදුම විදිනේ සංස්කරණ රාශියක් ක්‍රියාත්මක කරනවා. අපි ඒකට එකතු කරනවා. අපි ඒකට වැඩි කරනවා. අඩු කරනවා. කැලි එකතු කරනවා. අපේ රූවි අරුවිකම් එකතු කරනවා. සංස්කරණ රාශියක් සිද්ධ කරනවා. ඉතින් දැන් හරිම ලස්සනයි. දැන් හරිම විචිත්‍රයි. ඉතින් ඒක සත්‍යයි කියලා අපි සලකනවා. ඒ තුළ මූලා වෙලා අපි ජීවත් වෙනවා.

ඉතින් මෙතන තියෙන්නේ ලොකු මූලාවක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ දේශනාවන්වලදී පැහැදිලි කරනවා. උද්භරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, සුක්ත නිපාතයේ එන ද්වයනානුපස්සනා සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා

අනත්තනි අත්තමානිං පසුස ලොකං සදෙවකං
නිව්ඨං නාමරූපසමිං ඉදං සචන්ති මඤ්ඤති.

අනත්තනි අත්තමානිං මේ අනාත්ම වූ ස්වභාවයක් තුළ ආත්මීය තත්ත්වයක් තිබේ යැයි හඟින පසුස ලොකං සදෙවකං මේ මුළු ලෝකයා දිහා බලන්න. නිව්ඨං නාමරූපසමිං ඉදං සචන්ති මඤ්ඤති මේ නාම රූපයට බැහැරගෙන ඒකම ඇත්ත ඒකමයි සත්‍යය කියලා එයා හිතාගන්නවා. ඒ කියන්නේ දැන් අපේ හිත ඇතුළේ මේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ ඇත්ත වශයෙන් ලෝකේ තියෙන දෙයක්ය, මේ ඉන්නේ ස්ත්‍රියක්ය, මේ ඉන්නේ පුරුෂයෙක්ය, මේ තියෙන්නේ ජවනිකාවක්ය, මේ තියෙන්නේ ගිනි කන්දක්, මේ තියෙන්නේ දිය ඇල්ලක්, මේ තියෙන්නේ යම් කිසි ලස්සන රූපයක් මේ නොයෙක් අන්දමින් අපි එළියට ආරෝපණය කරනවා. එළියේ දෙයක් නොයනවා. හැබැයි ඇත්ත වශයෙන්ම හිත ඇතුළේ තමයි මේ දේවල් ගොඩනැගිලා තියෙන්නේ. හිත ඇතුළේ ඡායා මාත්‍ර වශයෙන් නාම රූප වශයෙන් තමයි මේවා ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. නමුත් අපි අපේ හිත ඇතුළේ බලන්නේ නෑ. අපි ඒ වෙනුවට එළිය බලනවා. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් අපි අර විත්‍රපටි ශාලාවේ ඉන්නකොට ඒ මත තියෙන ඒ මූලාව නිසා මේ තිරයක් මත

කෙරෙන ප්‍රතිබිම්බයක් කියලා අපිට තේරෙන්නෙ නැහැ. අපි ඒ වෙනුවට එළියේ තියෙන කතාවක අපි ජීවත් වෙනවා. ජවනිකාවක අපි ජීවත් වෙනවා. ඒක අපි රස විඳිනවා. ඒ වගේමයි දැන් අපි හිත ඇතුළු බලන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට මේ හිතේ නිරූපණය වෙන නාම රූපය, නැත්නම් විඤ්ඤාණය මත නිරූපණය වෙන නාම රූපය අපි සත්‍යය වශයෙන් සලකමින්, ඒ මත අපි විවිධ දේවල් ගොඩනගනවා.

මෙන්න මෙබඳු තත්ත්වයක් තමයි එහෙම නම් අපේ සාමාන්‍ය හිතේ සිද්ධ වෙන්නේ. මෙබඳු ස්වභාවයක තමයි අපි මූලා වෙලා ඉන්නේ. එහෙම නම් දැන් විපස්සනාවකින්, සතිපට්ඨානයකින් අපි මේ දේ තමයි ලිහාගන්න තියෙන්නේ. පුළුවන්ද අපිට මේ දේ ලිහාගන්න? අපිට පුළුවන්ද නාම රූපයක් අපේ විඤ්ඤාණ තිරයේ නිරූපණය වෙනකොට එළිය බලනවා වෙනුවට ඇතුළු බලන්න? අපිට එතෙක්ද සතිය පිහිටුවාගන්න පුළුවන්ද? එතන තමයි ඇත්තටම යෝනිසෝ මනසිකාරයක් තියෙන්නේ, ගැඹුරක් තියෙන්නේ, ප්‍රඥාවක් යොදන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ මෙන්න මේ නාම රූපයත් විඤ්ඤාණයත් අතර තියෙන සම්බන්ධය තේරුම්ගන්න. එතකොට යම් කිසි කෙනෙකුට එබඳු සම්බන්ධයක් තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, අර මං කලින් කිව්ව වගේ ඒ නාම රූපයක් නිරූපණය වෙන අවස්ථාවෙදි තමයි විඤ්ඤාණයක පැවැත්ම ප්‍රකාශ වෙන්නේ. අපි අර විත්‍රපටි උපමාවට නැවතත් පිවිසුණොත්, ඒ ආලෝක කදම්බයක් ප්‍රතිබිම්බයක් ඒ තිරය මත නිරූපණය වෙන අවස්ථාවෙදි තමයි එබඳු තිරයක් තියෙනවා කියන හැඟීමක් අපිට පහළ වෙන්නේ. ඒ තිරය අවශ්‍යයි එහෙම නම් ඒ ප්‍රතිබිම්බය නිරූපණය වෙන්න. ඒ වගේමයි මෙතනත් නාම රූපය නිරූපණය වීම සඳහා මේ විඤ්ඤාණ තිරය අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ නාම රූපය නිරූපණය වෙන අවස්ථාවෙදි විඤ්ඤාණය පණගැන්වෙනවා. මුල් බැහැරගන්නවා. අපි අවිද්‍යාවෙන් මේක ඇත්ත කියලා සැලකීම නිසාම තව තව ඒකට කැලි එකතු කරනවා. දැන් අර විඤ්ඤාණය හොඳට අනුපතර දලා විහිදිලා හොඳට මුල් බැසගන්නවා. ඉතින් එබඳු තත්ත්වයක් තමයි නිරන්තරයෙන්ම අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ.

දැන් පින්වත්නි, අපිට මේ තත්ත්වය දකින්න පුළුවන් නම්, අපේ හිත ඇතුළේ අපි කරන සංස්කරණ රාශිය අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, අපි ගිය වාරෙදීත් මතක් කළා, ඒ සංස්කාර ස්කන්ධය අපි තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න අපේ හිතේ එක්තරා අන්දමක විසංඛාර ස්වභාවයක් තමයි මතු වෙන්නේ. සංස්කරණ කරන ප්‍රමාණය අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. අර රූපයක් දැකලා අපි ඒ සංස්කරණ කරන ප්‍රමාණය අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ශබ්දයක් අහලා අපි හිතමු සංස්කරණ නොකර ඉන්නවා. ගඳක් සුවඳක් දැනිලා අපි සංස්කරණ නොකර ඉන්නවා. දිවට රසක් දැනුණහම සංස්කරණ නොකර ඉන්නවා. කයට යම් ස්පර්ශයක් දැනුණහම සංස්කරණ නොකර ඉන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් හිතට යම් අරමුණක් පැමිණියහම ඒක අරමුණක් වශයෙන් තේරුම් අරගෙන සංස්කරණ නොකර ඉන්නවා. අර දිට්ඨි දිට්ඨිමත්තං භවිස්සති, සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති, මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති, විඤ්ඤතෙ විඤ්ඤතමත්තං භවිස්සති කියලා බාහිය තාපසතුමාණන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ දීපු අවවාදය මත අපිත් පිහිටන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඉතින් එතකොට ඇත්තටම කියනවා නම් අර සංස්කරණ අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න ඒ කියන්නේ අපි මේ වෙනකොට යම් අවබෝධයක් ලබල තියෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් අපි තුළ යම් නුවණක් දියුණු වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසයි මේ සංස්කරණ අපි දැන් අවම කරගෙන යන්නේ, අඩු කරගෙන යන්නේ.

ඉතින් එතකොට එහෙම නම් අනිත් පැත්තට මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ? අර විඤ්ඤ නිරයේ නිරූපණය වෙන නාම රූප දැන් මැකිල යන්න පටන්ගන්නවා. ඉස්සර නම් අපි ඒවට රැවටිලා, ඒවා මත අපි ගොඩනගාගෙන, සංස්කරණ කරමින් අපි හුඟාක් ඒකත් එක්ක දඟලන ස්වභාවයක් තමයි ක්‍රියාත්මක වුණේ. නමුත් දැන් ප්‍රඥාව පහළ වීම නිසා අපි සංස්කරණ අඩු කරගෙන යනවා. එතකොට විඤ්ඤය මත නිරූපණය වෙන නාම රූප නිකන් බොද වෙලා යන ගතියක්, මැකී යන ගතියක්, දියාරු වෙලා යන ගතියක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. දැන් මේ පින්වතුන් නැවතත් මම අර චිත්‍රපටි උපමාවට ගෙනිව්වොත්, අර එක පාරටම අපි දෙරවල් ටික

ආර්යහම, නැත්නම් ජනෙල් ටික ආර්යහම ඒ තුළින් පහළ වෙන ඒ ආලෝක කදම්බය තිරය මත වැටුණහම, ඒ වෙනකොට තිරය මත නිරූපණය වෙමින් තිබිවිව ජවනිකාවන් විවිධාකාර ඡායාවන් ඒ සියල්ල නිකන් මැකිලා, බොඳ වෙලා, විවර්ණ වෙලා යනවා වගේ තමයි දැන් අපේ හිත ඇතුළේ නිරූපණය වෙවිව ඒ විවිධාකාර නාම රූප ප්‍රතිබිම්බයන් දැන් මැකිලා යන්නේ. එතකොට එක අතකින් කියනවා නම් දැන් හිත ටිකක් ඉඩකඩ සහිත තැනක් බවට පත් වෙනවා. දැන් කලින් නම් හැම තිස්සෙම මේ නාම රූප නිරූපණය වෙනවා. නිරන්තරයෙන් ප්‍රතිබිම්බ නිරූපණය වෙනවා. විවිධ ජවනිකාවන් නිරූපණය වෙනවා. අපි ඒ ජවනිකාව අනුව ක්‍රියාත්මක වෙනවා, මේ ජවනිකාව අනුව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. තවත් ජවනිකාවක් එනවා. ඒක අනුවත් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අතීතය හා සම්බන්ධ ජවනිකා එනවා. ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අනාගතය හා සම්බන්ධ ජවනිකා එනවා. ඒ අනුවත් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේ වර්තමානෙදින් විවිධ ජවනිකා පහළ කරනවා මේ ඇස් කන් නාසා ආදී ඉඳුරන් හරහා. ඒ අනුවත් අපි ක්‍රියාත්මක වෙනවා. පුදුමාකාර පටලවිල්ලක් අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වුණේ.

නමුත් දැන් අපි විපස්සනාවක් වඩන්න වඩන්න, සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න දැන් මේකෙ අතින් පැත්ත තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. දැන් ප්‍රඥාවක් වඩන්නේ. නුවණක් දියුණු කරන්නේ. ඒ නුවණක් දියුණු වීම නිසා දැන් අර නාම රූප ටික නිකන් මැකිල යන්න ගන්නවා. ඒ ප්‍රතිබිම්බ දැන් දුර්වර්ණ වෙන්න ගන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් ඒවා දැන් විවර්ණ වෙන්න ගන්නවා. බොඳ වෙලා යන්න ගන්නවා. දැන් මොකද එහෙනම් විඥනයට වෙන්නේ? ඒ විඥනය කිසිවක් නිරූපණය නොවන තත්ත්වයක්, විඥනයට බැහැගන්න තැනක් නැති තත්ත්වයක් තමයි ඊළඟට හිත ඇතුළේ පැන නගින්නේ. ඉතින් මේක ඇත්තටම ගැඹුරු කාරණයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ සූත්‍ර දේශනාවන්වලදී දේශනා කරල තියෙනවා, මේ විඥනයත් නාම රූපයත් අතර තියෙන අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධය කෙනෙක් ප්‍රඥාවෙන් දකිනවා නම් ඒක අතිශය ගැඹුරු කාරණාවක් කියන එක. මහානිදන සූත්‍රය ආදී

සුත්‍රවලදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ වගේමයි, නළකලාප සූත්‍රය වැනි සුත්‍ර දේශනාවලදී සාර්ථක මහරහතන් වහන්සේන් දේශනා කරනවා මේ දෙන්නා අතර තියෙන අන්‍යෝන්‍ය ප්‍රත්‍යය සම්බන්ධය.

ඉතින් මේවා තමයි ඇත්තටම ගැඹුරකට විපස්සනාවකින් අපි යනකොට, එහෙමත් නැත්නම් මේ ධම්මානුපස්සනාවක ගැඹුරට අපි පිවිසෙනකොට යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ. මේ හිත ඇතුළ තමයි දැන් එයා බලන්නේ. හිත ඇතුළේ පහළ වෙන ඒ නාම රූප ප්‍රතිබිම්බයන්ට රැවටෙන්නේ නැතිව ඉන්න එයා දැන් උත්සාහවත් වෙනවා. මේවා හුදෙක් මේ ප්‍රතිබිම්බ කියලා දකින්න එයා උත්සාහවත් වෙනවා. සංස්කරණ නොකර ඉන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ මත සංස්කරණ නොකර, ප්‍රඥාව පහළ කරමින්, ඒවා බොද වෙලා යන්න, හිතින් ඉවත් වෙලා යන්න එයා අවස්ථාවක් සලස්වලා දෙනවා. දැන් එතකොට හිත තව තව පිරිසිදු වෙනවා. හිත එක්තරා අන්දමකින් හොඳට ඉඩකඩ සහිත පවිත්‍ර ස්වභාවයක් බවට තමයි පත් වෙන්නේ. දැන් එක අතකින් කියනවා නම් මෙතෙක් වෙලා රූපයක් අල්ලගෙන කරපු උපාදන දැන් වළකින්න පටන්ගන්නවා. වේදනාවක් අල්ලගෙන කරපු උපාදන දැන් වළකින්න පටන්ගන්නවා. සංඥාවක් අල්ලගෙන කරපු උපාදන දැන් වළකින්න පටන්ගන්නවා. සංස්කාර අල්ලගෙන කරපු උපාදන දැන් වළකින්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ පින්වන්නි, දැන් හිත සෑහෙන්න උපාදනවලින් තොර තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. දැන් ඒ නිසා මේ ධම්මානුපස්සනාවේදීත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අනිසංතො ව විහරති න ව කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති. දැන් මේ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් එහෙම නම් යෝගාවචරයා ලොවේ කිසිවක් උපාදන නොකර, හිත කොහේවත් පිහිටුවාගන්නේ නැතුව, විඥනය කොහේවත් පිහිටුවාගන්නේ නැතුව අනිශ්‍රිතව වාසය කරන පදනමක් තමාගේ හිත ඇතුළේම හඳුනාගන්නවා.

ඉතින් එබඳු ගැඹුරකට තමයි මේ සතිපට්ඨානයේ ධම්මානුපස්සනාව හරහා යෝගාවචරයෙක් අවතීර්ණ වෙන්නේ. අපි

බලමු තව දුරටත් ඊළඟ දේශනාවකදී මේ සියල්ල සම්පිණ්ඩනය කරලා කොහොමද මේ ක්‍රියාකාරීත්වය හඳුනාගන්නේ? මේ ස්කන්ධයන් පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් තව දුරටත් තහවුරු කරගන්නේ? කියන කාරණය. අපි එහෙම නම් අද දවසේ දේශනාව මේ විඥන ස්කන්ධය මූලික කරගෙන යම් මග පෙන්වීමකින් අවසන් කරනවා. සියලුදෙනාටම මේ සඳහා නුවණ පහළ වේවා! අපේ හිත ඇතුළේ තියෙන නාම රූප ප්‍රතිබිම්බ ඒ අන්දමින්ම හඳුනාගන්න අවබෝධය පහළ වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කලක සිට භාවනා කරන යෝගාවචරයෙක්මි. ලණු පැදුර කෙළවර සිටගෙන මුළු ශරීරය වෙත සිත යොමා 'මම දැන් මෙතන' යැයි මෙනෙහි කළෙමි. සක්මන ඇරඹිමි. පතුල පොළවේ වදින ස්පර්ශය වෙත සතිය පවත්වමින් සිතේ ස්වභාවය වෙතද සතිමත්ව සක්මන් කළෙමි. පතුල පොළවේ වදින ස්පර්ශය කෙරෙහි සතිය පවතින අතරතුරම පයේ මෙන්ම ශරීරයේ විවිධ තැන්වල වංචල කම්පන දනෙමින්ද, ශබ්ද ඇසෙමින්ද, තුනටිය ප්‍රදේශයේ වේදනාවක් දනෙමින්ද සක්මන සිදු විය. විටෙක සිතුවිලි හටගන්නා විටම සතියට හසු වූ අතර, තවත් විටෙක ප්‍රපංචයක පැටලී සිට ඇති බව සිතට හසු වූයේ පියවර ගණනාවක් ගිය පසුය.

මිනිත්තු 20ක් පමණ සක්මන් කළ පසු කය ඉතා සැහැල්ලු බවද, සිත කිසිදු සිතුවිල්ලක් නැතිව හිස්ව විවේකීව පවතින බවටද සතිමත් වීමි. ඒ කයේ සැහැල්ලුවට, සිතේ හිස් බවට සිත ඇලෙන බවද නිරීක්ෂණය විය. අති පූජනීය ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ මෙම වැඩසටහනේ පෙර දේශනාවකදී නිවන පවතින්නේ මනාපය අමනාපය යන දෙපාවේලි දෙක අතරමැද තත්ත්වයකදී, මනාපාමනාප තත්ත්වයකදී යන බවට කී කරුණ වහා සිහියට නැගුණි. සිතේ හිස් බව කෙරෙහි පවතින මනාපයද සිත එක්

අන්තයක එල්බගැනීමක් බවත්, සිතේ හිස් බව කෙරෙහි උපේක්ෂා සහගත වන මනාපාමනාප තත්ත්වයකට පත් වන තුරු සිත වැඩිය යුතු බවටත් හැඟුණි.

භාවනා මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ ධර්මාවවාද දෙපා නමැද ඉල්ලා සිටිමි.

පි: හොඳයි. ඉතින් ඇත්තටම ටිකක් ගැඹුරු ප්‍රශ්නයක්. ඒ කියන්නේ දැන් අපේ හිත ඔය විදිහට සුක්ෂ්මව නිරීක්ෂණය කරන්න නිරීක්ෂණය කරන්න තමයි ඇත්තටම කිසිම සිතුවිල්ලකින් තොර, එහෙමත් නැත්නම් කිසිම නිරූපණයකින් තොර, කිසිම සංස්කාරයකින් තොර, නැත්නම් සංස්කාර සංසිද්ධිව අර කිව්ව වගේ නාම රූප කිසි සේත්ම නිරූපණය නොවන තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ. ඇත්තටම ඒක කායානුපස්සනාවෙදි වෙන්නත් පුළුවන්, වේදනානුපස්සනාවකදි වෙන්නත් පුළුවන්, චිත්තානුපස්සනාවකදි වෙන්නත් පුළුවන්, ධම්මානුපස්සනාවකදි වෙන්නත් පුළුවන්. ඇත්තටම ධම්මානුපස්සනාවෙදි තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සඳහාම යොමු කරන ගතියක්, කොහේදි හරි මගහැරුණා නම් ඒ මගහැරිව්ව දේවල් සියල්ල තව තව සම්පූර්ණ කරගනිමින් තව ටිකක් ඒ වෙතටම අනාත්ම ස්වභාවයකටම හිත යොමු කරන ගතියක්, එබඳු අවබෝධයක් සඳහා යෝගාවචරයෙක් පෙළගස්වන ගතියක් දකින්න තියෙන්නේ.

දැන් එතකොට අද දේශනාවත් අල්ලගෙනම අපි මේ ප්‍රශ්නයට පොඩ්ඩක් පිවිසුණොත්, දැන් හිත දිහා බලන්න බලන්න, හිත ගැන අවබෝධයෙන් ඉන්න ඉන්න, සතියෙන් ඉන්න ඉන්න, ප්‍රඥවෙන් ඉන්න ඉන්න අර හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙන කතාව සැහෙන්න අඩු වෙන්න ගන්නවා. ප්‍රපංචකරණය සැහෙන්න අඩු වෙන්න ගන්නවා. හිතේ පහළ වෙන විතර්ක පවා සැහෙන්න සංසිද්දෙන් පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතකොට තමයි මේ වාක්‍යයක් තියෙන්නේ අර හොඳට නිකන් ඉඩකඩ සහිත ගතියක්, හිත හිස් ස්වභාවයක් දැන් යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ. මොකද, හිතේ දේවල් පැන නැගුණට ඒවා රැදිලා හිටින්නේ නෑ. දැන් අපි තමයි

ඒවා සාමාන්‍යයෙන් රඳවගන්නේ අපේ තියෙන අවිද්‍යාව නිසා. අපි තව තව සංස්කරණ කරලා ඒවට පෝෂණයක් සැපයීම නිසා තමයි මේවා තව දුරටත් හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ, නැත්නම් තව තව කැරකි කැරකි තියෙන්නේ. නමුත් අපි ඒවට රැවටෙන්නෙ නැතිව ප්‍රඥාවත්තව කටයුතු කරනවා නම්, ඒවා දිගට රැඳී සිටින්නෙ නැහැ. ඒවා ඉක්මනටම අපේ හිත අතහැරලා යනවා. දැන් හිත සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. පැහැදිලිව තියෙනවා. ඉඩකඩ සහිතව තියෙනවා. දැන් එබඳු පරිසරයක් අපිට දිගට පවත්වන්න පුළුවන් නම්, එහෙම නම් එතන ඇත්තටම තියෙන්නෙ ලොකුවට සැපක් තියෙන ගතියකුත් නෙවෙයි. දුකක් තියෙන ගතියකුත් නෙවෙයි. එතන ඇත්ත වශයෙන්ම තියෙන්නේ උපේක්ෂා සහගත ස්වභාවයක්.

ඉතින් ඒක තමයි අර මනාපාමනාප කියන තත්ත්වයක් වශයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ. ඒ වචනය ඇත්තටම හම්බ වෙන්නේ මජ්ඣිම නිකායේ ඉඤ්ජියභාවනා සූත්‍රයේදී. දැන් අපි කැමතියි කියන හැඟීමක් හිතේ පහළ වුණොත් පහළ වෙන්නෙ මනාප තත්ත්වයක්. අකමැතියි කියල වගේ හැඟීමක් පහළ වුණොත් පහළ වෙන්නෙ අමනාප තත්ත්වයක්. ඒ වෙනුවට අපි මේ අන්න දෙකටම නොවැටී මැද්දේ ඉන්නවා නම් දැන් හිතේ බලපවත්වන්නේ උපේක්ෂාවක්. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ හිතේ පවතින උපේක්ෂා සහගත තත්ත්වය අගේ කරල තියෙනවා. හැබැයි මේ උපේක්ෂාව නිකම්ම නිකත් සැපයී දුකයි අතර තියෙන වේදනාව මත පමණක් පදනම් වෙච්ච උපේක්ෂාවක් නෙවෙයි. මෙතන ඇත්තටම ලොකු ප්‍රඥවක දයකත්වයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා සමහර වෙලාවට ඔය දහම් පොත්වල අපි සාමාන්‍යයෙන් වචනයක් පාවිච්චි කරනවා සංඛාර උපේක්ෂාව කියලා - මේ සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි උපේක්ෂා සහගත බවක්. රූප පහළ වුණාට ඒකට ඇලෙන්න යන්නෙ නෑ. ශබ්ද ඇහුණට ඒකට ඇලෙන්න යන්නෙ නෑ. ගඳ සුවද දැනුණට ඒකට ඇලෙන්න යන්නෙ නෑ. රස දැනුණට ඒකත් එක්ක පැටලෙන්න යන්නෙ නෑ. එහෙම නැත්නම් ස්පර්ශයන් දැනුණට ඒකත් එක්ක පැටලෙන්න යන්නෙ නෑ. හිතෙත් අරමුණු පහළ වුණාට ඒකත් එක්ක පැටලෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒවා ඒ ඒ අන්දමින්ම

දකිනවා. නුවණ එතන එතන පහළ කරගන්නවා. එතකොට හිත නිරන්තරයෙන්ම, නැත්නම් සෑහෙන වෙලාවක් ඒ පැහැදිලි ගතියක, නොබැඳුණු ගතියක, කොහේවත් නොපිහිටි ගතියක, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන ගතියක, කිසිවක් උපාදන නොකරන ගතියක තමයි ටික ටික දැන් යෝගාවචරයෙක් බලපවත්වන්න උත්සාහවන්න වෙන්නේ.

ඉතින් ඇත්තටම ඒක තමයි එයාගෙ පුහුණුව වෙන්නේ. කොහොමද මේ හිත හරියට නිකන් අර වාහනයක් අපි හිතමු දිග ගමනක් යනකොට හොඳට පාර පැහැදිලිව තියෙනවා නම්, ඉස්සරහත් වාහන නැත්නම් අපිට පුළුවන් මේ වාහනේ හොඳට මැද්දේ තියාගෙන යන්න. හැබැයි වම් පැත්තට ඇලවුණොත් ඔන්න මැද්දට ගන්න ඕනෑ. දකුණු පැත්තට ඇලවුණොත් ආයින් මැද්දට ගන්න ඕනෑ. සාමාන්‍යයෙන් අපිට කරන්න තියෙන්නේ මේ මැද්දේ තියාගෙන යන එක. අන්න ඒ වගේ තමයි අපේ හිතත්. ඒ යෝගාවචරයා එතකොට එක්තරා අන්දමකින් ටිකක් සැහැල්ලුවෙන් විවේකීව දැන් බලාගෙන ඉන්නවා හිත දිහා. බැරි වෙලාවක් මොකකට හරි ඇලෙන්න ගියොත් එයා මැද්දට ගන්නවා. මොකකට හරි ආයින් ගැටෙන්න ගියොත් ආයින් එයා මැද්දට ගන්නවා. ඉතින් එතකොට තියෙන්නේ එක අතකින් නිකන් නිරායාස ගතියක්. දැන් ඉස්සර නම් ටිකක් අර දඟලන ගතියක්, භාවනා කරනවා කියලා හැඟීමක් යෝගාවචරයට තිබුණේ. නමුත් දැන් තියෙන්නේ භාවනාව වෙන්න ඉඩ හරින ගතියක්. දැන් තියෙන්නේ නිකන් කෙරෙන්න ඉඩ හරින භාවනාවක්. මුලින් තිබුණේ කරන භාවනාවක්. දැන් තියෙන්නේ නිකන් කෙරෙන භාවනාවක්. අන්න ඒ වගේ අර නිරායාස තත්ත්වයකට තමයි යෝගාවචරයා පැමිණෙන්නේ. ඒ තත්ත්වය තමයි දැන් යෝගාවචරයෙක් වඩවඩා පවත්වන්න උත්සාහවන්න විය යුත්තේ.

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, විඥනය නිසා නාම රූපත්, නාම රූප නිසා විඥනයත් හටගන්නා බව විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපං, නාමරූපපච්චයා විඤ්ඤාණං යනුවෙන් ධර්මයේ සඳහන්

වේ. මේ කාරණය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් දෙපා නැමද ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: හොඳයි, ඒක තමයි ඇත්තටම අද අපි ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කළේ ධර්ම දේශනාවෙදී. ඇත්තටම මහානිදන සූත්‍රය, ඒ වගේම නළකලාප සූත්‍රය වැනි සූත්‍ර දේශනාවලදී ඔය කාරණය මතු කරල තියෙනවා - ඒ කියන්නේ විඤ්ඤානට නාම රූපයත්, නාම රූපයට විඤ්ඤානත් අන්‍යෝන්‍ය ප්‍රත්‍යය සම්බන්ධයක් තියෙන ආකාරය. ඉතින් ඒක තමයි ප්‍රඥාචකින් දකින්න පුළුවන් ඉතාම සුක්ෂ්ම කාරණයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. ඉතින් මේ සම්බන්ධයෙන් තියෙන අනවබෝධය නිසා තමයි කියනවා අපි දිගින් දිගට සංසාරයේ ගමන් කරන්නේ. අපිට පුළුවන්ද මෙන් මේ අවබෝධය ඇති කරගන්න? නැත්නම් විඤ්ඤානයි නාම රූපයයි අතර තියෙන මේ අන්‍යෝන්‍ය ප්‍රත්‍යය සම්බන්ධය ගැන අපි දැනුවත් වෙන්න දැනුවත් වෙන්න එක අතකින් කියන්න පුළුවන් විඤ්ඤාන නාම රූප දූලේ පැටලෙන්නෙ නෑ කියලා. ඉතින් එබඳු අවබෝධයක් කරා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මාර්ගය පෙන්න්නේ. සාමාන්‍යයෙන් නම් අපිට සිද්ධ වෙන්නේ ඇහෙන් රූප දකිනකොට ඒ තුළ ගොඩනැගෙන නාම රූපය තුළ විඤ්ඤාන පැටලෙනවා. කණෙන් ශබ්ද අහනකොට ඒ තුළින් ගොඩනැගෙන නාම රූප තුළ විඤ්ඤාන පැටලෙනවා. ඊළඟට නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලනකොට ඒ පැමිණෙන නාම රූපය තුළ, නැත්නම් ඒ ගොඩනැගෙන නාම රූප තුළ විඤ්ඤාන පැටලෙනවා. ඊළඟට දිවෙන් රස බලනකොට ඒ ගොඩනැගෙන නාම රූප තුළ විඤ්ඤාන පැටලෙනවා. කයෙන් ලබන ස්පර්ශ මත ගොඩනැගෙන නාම රූප තුළ විඤ්ඤාන පැටලෙනවා. හිතට පැමිණෙන අරමුණු මත අපි අවිද්‍යාවෙන් සංස්කරණ කරනකොට ඒ මත ගොඩනැගෙන නාම රූප මත අපේ විඤ්ඤාන පැටලෙනවා.

මෙන් මෙබඳු පැටලෙන ගතියක් තමයි සාමාන්‍යයෙන් හිත තුළ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. නමුත් යෝගාවචරයෙක්, අර කලින් මේ දේශනාවෙදින් මතක් කලා වගේ, හරියට අර වික්‍රපටි ශාලාවේ

දෙරවල් විවෘත වූණ අවස්ථාවේදී ආලෝකයක් පහළ වූණහම ඒ තිරයේ නිරූපණය වෙවී තිබිවිච ප්‍රතිබිම්බය නිකන් විචරණ වෙලා දිය වෙලා යනවා වගේ තමයි දැන් විපස්සනාවක් වඩන යෝගාවචරයෙක් තුළ, නැත්නම් සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරන යෝගාවචරයෙක් තුළ ඒ හිත ඇතුළේ මෙතෙක් ක්‍රියාවත් වෙවිච ඒ විවිධ සංඥවන් මැකිල යන්න ගන්නවා. නැත්නම් ඒ සංඥවන් කෙරෙහි එයා වටිනාකමක් නොදී ඉන්න පටන්ගන්නවා. විවිධ නාම රූප ප්‍රතිබිම්බ හිතේ පහළ වුණාට එයා දැන් ඒවට ලොකු වටිනාකම් දෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒවා ගැන එක්කො එයා සතිමත් වෙනවා. ඒවා පෝෂණය කරන එක වළක්වගන්නවා. සමහර විට හිත තාමත් ඒවා පෝෂණය කරන්න දැලෙනකොට එයා තමන්ව හික්මවාගන්නවා. මඤ්ඤනා කරන්න එපා කියලා තමන්ට අවවාද කරගන්නවා. ඔන්න ඔය වගේ ක්‍රියාවත් විමක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒ වගේ විවිධ පැතිවලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කාරණය මතු කරනවා. දැන් මූලපරියාය සූත්‍රය වැනි සූත්‍ර දේශනාවලදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, දැන් ඒ එක්තරා අන්දමකින් හික්මෙන තැනැත්තෙක් පුළුවන් තරම් මේ විවිධ දේවල් දකලා අහලා ඒ වගේ කටයුතු කරද්දී ඒවා මත ප්‍රපංච කරන්න එපාය, මඤ්ඤනා කරන්න එපාය කියලා තමන්ව හික්මවාගන්න ආකාරය ගැන විස්තර කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා එක අතකින් බැලුවහම හරිම ඒ කියන්නේ ප්‍රතිපදවක් මෙනෙත තියෙන්නේ. අපිට දවසකින් දෙකකින් කරන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. අපි මේ තත්ත්වය තේරුම් අරගෙන, මේ අතර තියෙන අන්‍යෝන්‍ය ප්‍රත්‍යය සම්බන්ධතාවය තේරුම් අරගෙන ඒක පෝෂණය නොකර ඉන්න අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. ඒ නාම රූප දූලේ පැටලෙන්නෙ නැතුව ඉන්න, ඒ තුළ මුළා නොවී ඉන්න අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. ඒකම තමයි එහෙම නම් අපේ ප්‍රතිපදව විය යුත්තේ දිගට දිගට යන්න යන්න.

37 | ස්බන්ධ පබ්බය - සමාලෝචනය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි “සතිපට්ඨාන විචරණ” වැඩසටහනත් සමගයි සම්බන්ධ වෙන්නේ. අද ධර්ම දේශනාවට සවන් දීමට කලින් එහෙම නම් අපි තව ටිකක් අපේ හිත සන්සුන් කරගමු. අපේ කයත් සන්සුන් කරගමු. අපි එක්සිත්ව මේ ධර්ම දේශනාවට සවන් දීමේ අභිලාෂයෙන්, ඒ වගේමයි අපි දියුණු කරන භාවනාව තව දුරටත් වර්ධනය කරගැනීමේ අභිලාෂයෙන් එහෙම නම් කෙටි වෙලාවක් සිහිය දියුණු කරන්න, සතිපට්ඨානය වඩන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු.

මේ පින්වතුන් සියලුදෙනාම හොඳින් සකස් වෙලා වාඩි වෙන්න. බලන්න තමන්ගේ ඉරියව්ව හොඳට සකස් වෙලා සමබර ඉරියව්වක්, සමමිතික ඉරියව්වක් තමන්ට ලැබිලා තියෙනවාද කියලා. අපි විනාඩියක් දෙකක් මේ සමමිතික සමබර ඉරියව්ව වෙනුවෙන් කාලය ගත කළාට වරදක් නැහැ. මොකද, හොඳ ප්‍රශස්ත ඉරියව්වක් අපිට ලැබුණා නම් ඒක හුගක් රුකුලක් බවට පත් වෙනවා අපි කරගෙන යන භාවනාවට. හොඳට සකස් වෙලා වාඩි වුණහම සමබරයි. සමමිතිකයි. තහවුරු වෙච්ච ගතියක් අපිට දූනෙනවා. විරියවන්ත ගතියක් අපේ හිතට දූනෙනවා. දූන් අපි ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියාගෙන වර්තමානය තුළ හිත රඳවන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා.

බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. උඩු කය ඍජුව තියෙනවා. පාද නැමීලා තියෙනවා. මේ වෙලාවේදී අපි සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වෙලා ඉන්නවා. බලන්න මේ පින්චතුන්ට තව දුරටත් මම මේ කියන ස්වභාවයන් දැනගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඇස් පියවිලා තියෙනවා. පුට්ටි ස්පර්ශයක් මේ ඇති පිහාටු අතර තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. මෘදු ස්පර්ශයක් තොල් අතර තියෙනවා. අපි මොකක්වත් බරපතල ප්‍රශ්නයක් මේ වෙලාවේදී කල්පනා කරන්න නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා නළල රැලිගැන්විලා නැහැ. ඒ වගේමයි දැස්වල ඇති බැමි වකුටු වෙලා, නැත්නම් රැලිගැහිලා නෑ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි සැහැල්ලුවෙන් හුස්ම ගන්නවා. ආයාසයෙන්, බරපතල අන්දමින් එබඳු කෘතීම හුස්ම ගැනීමක් නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් කයට අවශ්‍ය පරිදි ස්වභාවිකව හුස්ම ගන්න ඉඩ දෙනවා.

දැන් අපි දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරනවා. හොඳට කය තැන්පත් වෙන්න අවස්ථාව සලස්වලා දෙනවා. අපේ බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත්වල කිසිම තද ගතියක්, හිර වෙච්ච ගතියක් නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් ඇගේ ඇතිල්ලෙන ආකාරය අපිට දූනෙනවා. ඇතැම් තැන්වල මෘදු ස්පර්ශයක්, ඇතැම් තැන්වල ඇතිල්ලෙන ගතියක්, හිර වෙච්ච ගතියක් මේ අන්දමින් ඇඳුම් ඇඟ තුළ දැවටෙන ගතිය අපිට දූනෙනවා. උඩු කය ඍජුව තියෙනවා. අපි හුස්ම ගන්නකොට උදරය ඉදිරියට නෙරාගෙන එනවා - පිම්බෙනවා. හුස්ම හෙළනකොට ආපස්සට යනවා - හැකිළෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක්, එහෙම නැත්නම් බර වීමක් අපිට දූනෙනවා. පාද නැමීල තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. දැන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රය අසලට අරගන්නවා. ඇතුල් වෙන ආශ්වාසය ගැන සතිමත් වෙනවා. පිට වෙන ප්‍රශ්වාසය ගැනත් සතිමත් වෙනවා. හිත සැහෙන දුරට

එකඟ වෙලා නම්, සිහිය පිහිටලා නම් මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව සැහැල්ලු මනසකින්, නිශ්ශබ්ද මනසකින් මේ ආශ්වාසය ගැන සතිමත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසය ගැනත් සතිමත් වෙනවා. තව දුරටත් හොඳට සිහිය දියුණු වුණහම මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසවල තියෙන සියුම් වෙනස්කම් අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ සඳහා අපි යම් අවධානයක් යොමු කරනවා. අපි මේ තත්ත්වය තව ටිකක් තීව්‍ර කරන්න ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළු ක්‍රියාවලියම දකින්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. ආශ්වාසය පටන්ගන්නා ආකාරය, ටික ටික ඒ දැනීම වර්ධනය වෙලා හොඳට මැදකට පැමිණෙන ආකාරය, ඊට පස්සේ ටික ටික ඒ දැනීම අඩු වෙලා යන ආකාරය - ඒ කියන්නේ ආශ්වාසයේ අවසානය. ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් අපිට දැනගන්න තියෙන නිකන් හිස් ස්වභාවය. ප්‍රශ්වාසයේ ආරම්භය, ප්‍රශ්වාසයේ මැද ස්වභාවය, අග ස්වභාවය. ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් තිබෙන හිස් ස්වභාවය. ඊළඟ ආශ්වාසයේ ආරම්භය.

මේ සියල්ල හොඳින් දැනගනිමින් සැහැල්ලුවෙන් වාසය කරනවා. හිතේ සතිය සම්පජ්ඣ්ඤාය හොඳට වැඩුණු බව තහවුරු වුණාට පස්සේ අපිට පුළුවන් හිත දිහාම බලන්න. සැහැල්ලුවෙන් බලන්න. හිත හිර කරගන්නෙ නැතුව හිතට කැමති දෙයක් හිතන්න දීල බලන්න. සතිය සම්පජ්ඣ්ඤාය දියුණු වෙලා තියෙන නිසා, සතිපට්ඨානයක් යම් පමණකට දැන් වඩල තියෙන නිසා පැමිණෙන සිතුවිලි සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙන්න අපිට අවකාශය තියෙනවා. ඒවා මත සමහර විට අපි සංස්කරණ කරන හැටි, ඒවා මත අපි ගොඩනගන හැටි, පැමිණෙන සිතුවිල්ලට තව සිතුවිලි එකතු කරන හැටි සමහර විට අපේ සතිමත් බවට හසු වෙන්න පුළුවන්. මේවා තේරෙන්න තේරෙන්න අපි කරන සංස්කරණයන් අඩු වෙවි. පැමිණෙන සිතුවිලි ඉක්මනටම හිත අතහැරලා යාවි. මේ පැමිණෙන සිතුවිලි හිතේ රැඳෙන්නෙ නැතිව, තව තව වර්ධනය වෙන්නෙ නැතිව, ඒවා ඉවත් වෙන්න ඉවත් වෙන්න හිත තව තව පැහැදිලි වෙනවා. හිත විවේක වෙනවා. හිත ඉඩකඩ සහිත තැනක් බවට පත් වෙනවා. අපි නින්දට හිත වට්ටගන්නෙත් නැතිව, පැමිණෙන්න

පුළුවන් විවිධ සංඥාවන්වලට රැවටෙන්නෙත් නැතිව, පැමිණෙන සිතුවිලිවලට උල්පන්දම් දෙන්න යන්නෙත් නැතිව ඒවාට යන්න ඉඩ හරිමින්, ඒ වගේමයි මේ විවේකය හඳුනාගනිමින් අපි කාලය ගත කරනවා. හිත තුළ නිශ්ශබ්ද බවක්, ඇතුළත කතාවේ නතර වීමක්, ඇතුළත සංසිද්ධිමක් අත්දකින්න උත්සාහවන්න වෙනවා. හිත කොහේවත් පිහිටුවන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද කියලා අපි උත්සාහවන්න වෙනවා. රූපයක බැඳිලත් නැති, වේදනාවක බැඳිලත් නැති, සංඥාවක පැටලිලත් නැති, සංස්කරණ කරන්නෙත් නැති තත්ත්වයක් හිත ඇතුළේ පවත්වන්න පුළුවන්ද කියලා අපි උත්සාහයක් දරනවා. සැහැල්ලුවෙන්, සරලව, නොබැඳී, විවේකීව හිත පවත්වන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

හොඳයි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේ ධර්ම දේශනාවට ඇහුම්කන් දීම සඳහා සියලුදෙනාම එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමෝ තසු භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසු

කථඤච, හික්ඛවෙ, හික්ඛු ධමමසු ධම්මානුපස්සී විහරති, පඤචසු උපාදනස්සකිංසෙසුති'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ වෙනකොට ධම්මානුපස්සනාවේ ස්කන්ධ පහ පිළිබඳවම සෑහෙන සාකච්ඡාවක්, දේශනාවක් පවත්වලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අද අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා මේ සියල්ල අනුසාරයෙන් ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ හිත කොයි තරම් දුරට දියුණු කරගත හැකිද, එබඳු දියුණුවක් අපි තුළ දියුණු වුණා නම්, ඇති වුණා නම් ඒකෙ ප්‍රතිඵලය මොන වගේ වෙයිද කියන එක ගැන ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න. දැන් අපි මුලින්ම කතා කරපු උපාදනස්කන්ධය තමයි රූප උපාදනස්කන්ධය කියන්නේ. අපි එබඳු ඒ රූපයක ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් - ඒ කියන්නේ අපේ කයට සුඤ්ච වශයෙන් අවධානය යොමු කරමින්, මේ කය ක්‍රියාත්මක වෙන ආකාරය, එහෙමත් නැත්නම් සුඤ්ච මේ සතර මහා ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්න අත්දකින්න මේ කය කෙරෙහි අපේ තිබුණ යම් කිසි බැඳීමක් තියෙනවා නම්, අනවබෝධයක් තියෙනවා නම්, මෝහයක් තියෙනවා නම් ඒවා ටික ටික අයින වෙවී අයින වෙවී, අඩු වෙවී අඩු වෙවී යන්න පටන්ගන්නවා. අර කලින් තිබිච්ච සත්ත්ව සංඥාව වෙනුවට දැන් හුදෙක් මෙතන තියෙන්නේ ධාතු සංඥාවක්, නැත්නම් ධාතු ස්වභාවයක්, ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් කියලා යෝගාවචරයෙකුට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් ඒක තමයි අපි මුල් අවස්ථාවේදී සාකච්ඡා කළේ. හරියට අර හරක් මරන තැනැත්තෙක් (ගව ඝාතකයෙක්) මුලින් ඒ හරකා මරන අවස්ථාවේදී තියෙන්නෙ සත්ත්ව සංඥාවක්. හරකෙක්

පිළිබඳ සංඥාවක්. හැබැයි ඒ කැලි කපලා යම් තැනක තියලා මස් විකුණනකොට එයාගෙ හිතේ තියෙන්නෙ දැන් මස් පිළිබඳ සංඥාවක්. ඉතින් එතකොට එක්තරා අන්දමක සංඥා පරිවර්තනයක්, සංඥාවල විපරිණාමයක් ඒ තැනැත්තා තුළ සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසාම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යෝගාවචරයෙකුත් මේ කය පිළිබඳව නිවැරදිව අවබෝධ කරගන්න අවබෝධ කරගන්න, මේ කයේ තියෙන යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න අර කලින් තිබිවිච සත්ත්ව සංඥාව, පුද්ගල සංඥාව වෙනුවට දැන් එක්තරා අන්දමකින් ධාතු සංඥාවක්, සත්ත්ව පුද්ගල ස්වභාවයකින් තොර අනාත්ම සංඥාවක් තමයි ඒ යෝගාවචරයා තුළ තහවුරු වෙන්න පටන්ගන්නේ. ඉතින් ඒ තත්ත්වය තුළ ඇත්තටම හිත බැඳෙන්න අවකාශයක් නැහැ. මොකද, හිත බැඳෙන්න නම් අනවබෝධයක් අවශ්‍යයි. නැත්නම් අවිද්‍යාවක් අවශ්‍යයි. හැබැයි අපේ හිත ඇතුළේ අවබෝධය පහළ වෙන්න පහළ වෙන්න මෙතන තියෙන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්, ස්ත්‍රියක්, පුරුෂයෙක් එහෙම තත්ත්වයක් නෙවෙයි මෙතන හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්ය තියෙන්නේ කියන අවබෝධය යෝගාවචරයෙක් තුළ පහළ වෙන්න පහළ වෙන්න, ඒකෙ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා එතන පහළ වෙන්නේ නිබ්බිදවක්, විරාගයක්. ඒ කියන්නේ අවබෝධය තුළින්ම පහළ වෙවිච කලකිරීමක්. අවබෝධය තුළින්ම හිතේ පහළ වෙන එක්තරා අන්දමක නොඇල්මක්. අන්න එබඳු නොඇල්මක්, එබඳු විරාගී ස්වභාවයක්, අවබෝධය මත ඇති වෙවිච කලකිරීමක් දැන් යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිතේ ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න එතකොට මේ රූපය හා සම්බන්ධයෙන් දැන් උපාදනයක් ඇති වෙන්න විදිහක් නෑ.

ඉතින් ඔය තත්ත්වය තමයි තව දුරටත් දියුණු වුණහම කියන්න පුළුවන් දැන් රූප හා සම්බන්ධ සංඥාවන් හිත ඇතුළේ නිරූපණය වෙන්නෙත් නැහැ කියලා. ඒ කියන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් අපි ඇසුරු කරන විවිධ රූප - ඒ කියන්නේ අපි හිතමු තවත් ටිකක් තේරෙන විදිහට කියනවා නම් අපේ ගෙවල් දෙරවල්වල ඉන්න පිරිස. අපි හිතමු අම්මලා, තාත්තලා, අයියලා, අක්කලා, ස්වාමියා,

බිරිඳ, දරුවෝ ඉතින් මේ අය සම්බන්ධයෙන් අපේ හිත ඇතුළේ නිරන්තරයෙන්ම විවිධ රූපීය සංඥ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි ඇසුරු කරන විවිධාකාර ස්ථාන සම්බන්ධයෙන් විවිධ රූපී සංඥ අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් අපි අහලා තියෙන දේවල්, දෑකලා තියෙන දේවල් සම්බන්ධයෙන් විවිධ සංඥවත් අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නමුත් දැන් මේ රූප ස්කන්ධය ටික ටික යෝගාවචරයෙක් තුළ ඒ රූප ස්කන්ධය හා සම්බන්ධ අවබෝධය වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න අර රූප සංඥ පවා මැකිලා යන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතකොට කියන්න පුළුවන් දැන් පඩවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන මේ ඉතාම ප්‍රාථමික මට්ටමේ තියෙන සතර මහා ධාතුන් දැන් මේ හිත ඇතුළේ එක්තරා අන්දමකින් ප්‍රතිස්ථාවක් ලබන්නෙ නෑ. හිත ඇතුළේ ඒවට දැන් නිරූපණය වෙන්න අවස්ථාවක් නෑ. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් මේ හිත දැන් ඒ රූපවලින් ආක්‍රමණය කිරීමක්, රූපවලින් ගිලගැනීමක්, ඒ රූප මේ හිත ඇතුළට අවතීර්ණ වීමක් දැන් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් ඇත්තටම සමහර තැන්වලදී බුදුරජාණන් වහන්සේ බරපතල අන්දමින් ප්‍රකාශ කරනවා මේ රූප විසින් හිත කා දමනවා කියලා. ඛජ්ජනීය සුත්‍රයේදී එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ඒකයි මේ රූප ස්කන්ධය විසින් අපේ හිත ආක්‍රමණය කරනවා, නැත්නම් කා දමනවා, අචුරා ගන්නවා, හිත ආවරණය කරගන්නවා. හිත පිරිල තියෙන්නෙ රූපවලින්. නමුත් දැන් අවබෝධයක් ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න, රූප ස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න, ඒකෙ තියෙන යථා ස්වභාවය යෝගාවචරයෙකුට තේරුම් යන්න තේරුම් යන්න, දැන් ඒ රූප විසුරුවා හරිමින් තමයි ඒ යෝගාවචරයා කටයුතු කරන්නේ. නැත්නම් ඒ රූප උපාදන කරනවා වෙනුවට අතහරිමින් තමයි දැන් එයා කටයුතු කරන්නේ. රූප රැස් කිරීම, ගොඩගහගැනීම වෙනුවට දැන් එයා ඉවත් කරමින්, විසුරුවා හරිමින්, අතහැර දමමින් තමයි කටයුතු කරන්නේ. ඒ වගේමයි රූප නිසා දැන් එයාගෙ හිතේ කිසි ක්ලේශයක් පහළ වෙන්නෙ නැති තරම්. රූප නිසා දැන් හිත ඇතුළේ

දැවිල්ලක්, දැවීමක් පහළ වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට දැන් ඒ දැවිල්ලක් පහළ වුණත්, දැවීමක් පහළ වුණත් ඒවා හැකි ඉක්මනින් නිවාගනිමින්, දුරු කරගනිමින් ඒ යෝගාවචරයා වාසය කරනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ වේදනා සම්බන්ධයෙනුත් ඒ අන්දමින්ම දේශනා කරනවා. දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් කටයුතු කරද්දී පැමිණෙන සැප වේදනාවන්වලට ඇලෙන ගතියක්, ඒ වගේමයි පැමිණෙන දුක් වේදනාවන් එක්ක ගැටෙන ගතියක්, උපේක්ෂා වේදනාවන් කෙරෙහි එක්තරා අන්දමක මෝහයක්, නොදන්නා ගතියක් තමයි හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. හැබැයි වේදනා උපාදනස්කන්ධය හොඳින් තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, ඒ යෝගාවචරයා මේ සැප වේදනාව සැප වේදනාව වශයෙන්ම හඳුනාගන්නවා. දුක් වේදනාව දුක් වේදනාව වශයෙන්ම හඳුනාගන්නවා. උපේක්ෂා වේදනාවන් ඒ ඒ අන්දමින්ම තේරුම්ගන්නවා. ඒ අවබෝධය තව තව වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න, හිතේ සතිය සම්පජ්ඣය තව තවත් දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න මෙතන තනි සැප වේදනාවක් නෙවෙයි මෙතන දුක් වේදනා රාශියක්, උපේක්ෂා වේදනා රාශියක් වශයෙන් දකින්න යෝගාවචරයෙකුට අවස්ථාව සැලසෙනවා. ඉතින් එබඳු අවස්ථාවන් තව දුරටත් ගැඹුරට යනකොට දැන් මේවා සැප දුක් උපේක්ෂා වශයෙන් වෙන් කරගන්න බැරි තරම් මේවා නිකන් එකට මිශ්‍ර වෙලා, ඒවා කෙරෙහි විශේෂ ඇල්මක් ඇති නොවන, ඒවා නිකන් බොද වෙලා මිශ්‍ර වෙලා තියෙන තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙක් අන්දකින් ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ මට්ටමකදී අර නිබ්බිදවක් තමයි හිතේ පහළ වෙන්නේ. දැන් මේකට ඇල්මක් පහළ වෙන්නෙ නෑ. බැඳීමක් පහළ වෙන්නෙ නෑ. මේක හොඳයි හෝ නරකයි කියන්න යෝගාවචරයෙක් යන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට දැන් මේවායින් හිත ඉවත් වෙන ගතියක්, මේ කිසිම වේදනාවක් ඇසුරු නොකර ඉන්න හිත උත්සාහවත් වෙන ගතියක්. වේදනා පහළ වෙනවා, හැබැයි ඒවා දැන් හිතට ඒ තරම් වුවමනාවක් නෑ බලන්න, ඒවා තුළ එල්බගන්න, නැත්නම් ඒවාත් එක්ක ගැටෙන්න. ඒ වෙනුවට හිත විවේකයෙන් ඉන්න උත්සාහයක් දරනවා. ඒවායින්

ඉවත් වෙලා ඉන්න උත්සාහයක් දරනවා. ඒවායින් ස්වාධීනව ඉන්න උත්සාහයක් දරනවා. අන්ත ඵලදායී තත්වයක් යෝගාවචරයෙකුට අන්දකින්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඉතින් එතකොටත් කියන්න පුළුවන් විසංයුතො නං වෙදෙති කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සූත්‍ර දේශනාවලදී දේශනා කරනවා සුඛං වෙ වෙදනං වෙදෙති, විසංයුතො නං වෙදෙති. සො දුක්ඛං වෙ වෙදනං වෙදෙති, විසංයුතො නං වෙදෙති. අදුක්ඛමසුඛං වෙ වෙදනං වෙදෙති, විසංයුතො නං වෙදෙති.³ ඉතින් මේ අන්දමින් දේශනා කරල තියෙනවා. ඒ කියන්නේ විවිධ සැප වේදනාවන් පහළ වෙනවා. හැබැයි ඒ එකකින්වත් කිසිම ක්ලේශයක් පහළ කරගන්නේ නැතුව, කිසිම උපාදානයක් තණ්හාවක් පහළ කරගන්නේ නැතුව ඉන්න යෝගාවචරයෙක් ඉගෙනගන්නවා. දුක් වේදනාවක් පහළ වුණාට ඒකෙන් කිසිම ක්ලේශයක් පහළ කරගන්නේ නැතුව ඉන්න යෝගාවචරයෙක් ඉගෙනගන්නවා. ඒ සඳහා පුහුණු වෙනවා. ඊළඟට උපේක්ෂා වේදනාවන් කෙරෙහිත් කිසිම ක්ලේශයක් පහළ කරගන්නේ නැතුව ඉන්න යෝගාවචරයෙක් පුහුණු වෙනවා. ඉතින් එතකොට මේ ප්‍රතිපදාවක් තමයි දැන් යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නේ. ඒ කියන්නේ මුලදී වේදනාව පාවිච්චි කළා සිහිය පිහිටුවගන්න. දැන් ඇත්තටම ඒ වේදනාව පාදක කරගෙන ප්‍රඥාවක් වඩාගන්නා. ඒවායේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය දකලා, සමුදය වය දකලා, විපස්සනා භාවනාවක් සතිපට්ඨාන භාවනාවක් ඒ යෝගාවචරයා දියුණු කරගන්නා. දැන් හැබැයි ප්‍රතිපදාවකට අවතීර්ණ වෙලා මේ වේදනාවන් කෙරෙන් හිත මැත් කරගෙන, වේදනාවන්වල බැඳෙන්නේ නැතුව, වේදනාවන් එක්ක ගැටෙන්නේ නැතුව, ඒවායින් කෙලෙස් ඇති කරගන්නේ නැතුව එක්තරා අන්දමකින් සහනශීලීව ස්වාධීනව හිත පවත්වන්න යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්න වෙනවා.

සංඥ පැත්ත ගත්තත් ඒ වගේමයි. ඉස්සර නම් හිතේ පහළ වෙන විවිධ සංඥන්වලට අපි මුළා වුණා. ඒවට ලොකු

3 ධාතුභිහිග සූත්‍රය : මජ්ඣිම නිකාය ; පරිවීමංසන සූත්‍රය : සංයුත නිකාය

වටිනාකමක් දුන්නා. සමහර අවස්ථාවන්වලදී අපි ඒ සංඥ එක්ක බැලුණා. ඒ සංඥවලට පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කළා. සමහර විට අපි ඒ සංඥවලට බය වුණා. ඉතින් මේ විදිහට විවිධ අන්දමින් අපි ඒ සංඥ එක්ක ප්‍රතික්‍රියා දැක්වුවා. නමුත් දැන් ඒ වෙනුවට හුදෙක් මේ ඇවිල්ල මිරිඟුවක්, මේ සංඥ කියන්නෙ හුදෙක් මිරිඟු ස්වභාවයක් කියලා ඒ යෝගාවචරයා අවබෝධ කරගන්න අවබෝධ කරගන්න දැන් මේ සංඥ ඇවිල්ල නිකම්ම යනවා. බොඳ වෙලා යනවා. හිත අතහැරලා යනවා. හිත දැන් වැඩි වැඩියෙන් විවේක වෙන්න පටන්ගන්නවා. හිතේ පැහැදිලි බව වැඩි වැඩියෙන් වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට සංඥ කෙරෙහිත් තියෙන්නෙ එක්තරා අන්දමක විරාගී ස්වභාවයක්. සංඥවන්වල පැටලෙන්නෙ නැති ස්වභාවයක්.

ඉතින් ඒ නිසාම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සඤ්ඤ විරතතසස න සන්ති ගන්ථා කියලා. ඒ කියන්නේ සංඥවන් කෙරෙහි ඒ යම් හෝ තැනැත්තෙකුට තියෙනවා නම් නොඇලුණු ස්වභාවයක්, ඒවායේ පැටලෙන්නෙ නැති ස්වභාවයක් තියෙනවා නම් අර කෙලෙස් ගැට ගැටගැහෙන්නෙ නැහැ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ අපි සංඥවක පැටලුණොත්, ඒවට අපි පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කළොත්, ඒවට වටිනාකම් දෙන්න ගියොත් තමයි අපි ඒවා තුළින් කෙලෙස් පහළ කරගන්නේ. සංඥව විසින් අපේ හිත ආක්‍රමණය කරන්නේ. තව තව අපේ හිත සංඥවලින් පිරෙන්නේ. නමුත් දැන් අපි ප්‍රඥව පාවිච්චි කරලා ඒවායේ ඇලෙන්න ගැටෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවායේ පැටලෙන්න යන්නෙ නැතුව මේවා හුදෙක් සංඥ බව තේරුම්ගනිමින් වාසය කිරීම නිසාම ඒ සංඥ දැන් අපේ හිතින් ඉවත් වෙවි යනවා. හැලි හැලි යනවා. හිත අතහරිමින් අතහරිමින් යනවා. හිත ඇතුළෙ සංඥ ගොඩගහගන්නෙ නෑ. සංඥ රැස් කරන්නෙ නෑ. දැන් හිත විවේක වෙනවා. හිත පැහැදිලි වෙනවා. සංඥවන්ගෙන් හිත නිදහස් වෙලා සැහැල්ලුවෙන් වාසය කරන තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා. හැබැයි මෙතනින් කියවෙන්නෙ නැහැ සංඥ වුවමනා නම් පහළ කරගන්න බැහැ කියලා. සංඥ

සම්පූර්ණයෙන් නිශේධනය කරපු ගතියක්, එහෙම නැත්නම් කිසිම සංඥාවකින් තොරව වාසය කිරීමේ ගතියකුත් නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ.

ඉතින් ඒ කාරණය අපි ඒ සංඥ ගැන කරපු දේශනාවෙදි පැහැදිලි කළා අර

**න සඤ්ඤාසඤ්ඤී න විසඤ්ඤාසඤ්ඤී,
නොපි අසඤ්ඤී න විභූතසඤ්ඤී**

කියන මෙන්න මේ අවස්ථා හතරක් විස්තර කරමින්. ඒ කියන්නේ සාමාන්‍ය සංඥාවල තත්ත්වයකුත් නෙවෙයි, ඒ වගේමයි විකෘති වෙච්ච සංඥ මට්ටමකුත් නෙවෙයි, සමාධි භාවනාවකින් චිත්ත ශක්තියකින් සංඥ යට පවත්වපු තත්ත්වයකුත් නෙවෙයි, ඒ වගේමයි සම්පූර්ණයෙන්ම සංඥ විනාශ කරපු මට්ටමකුත් නෙවෙයි කියන මෙන්න මෙබඳු ස්වභාවයකින් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙබඳු සංඥ මට්ටමක් විස්තර කරල තියෙන්නේ. ඉතින් එබඳු සංඥ මට්ටමක් යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් හිත ඇතුළෙ පවත්වනවා නම්, ඒ හිත එක්තරා අන්දමකින් නිදහස් වෙච්ච සිතක්, එහෙමත් නැත්නම් විමුක්ත වෙච්ච සිතක්, සැහැල්ලු සිතක්, සංඥාවල පැටලෙන්නෙ නැති සිතක්, අනිශ්‍රිත සිතක්, උපාදන රහිත සිතක් වශයෙන් එහෙම නම් ධර්මය අනුව අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සෙ අපි සංස්කාර ගැනත් යම් පමණක විග්‍රහයක් කළා. ඒ කියන්නේ හිතේ විවිධ සංස්කාර - අපි හිතමු සිතුවිලි කියලා. ඉතින් එතකොට විවිධ සිතුවිලි පහළ වෙනවා. ඒ සිතුවිලි අපි සාමාන්‍යයෙන් නම් සිතුවිලි වශයෙන් හඳුනාගන්නෙ නැහැ. මේවා තුළට අපි අර්ථ දැක්වීම් ඉදිරිපත් කරලා, වටිනාකම් දීලා, මේවා අනුව අපි ක්‍රියාත්මක වෙන ගතියක්, ඒ අනුව අපි අපේ ඉඳුරන් පරිහරණය කරන ගතියක් තමයි සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. අපි දිගට දිගට ඒ අනුවම හිත හිතා යන ස්වභාවයක්, දිගට දිගට කල්පනා කරන ගතියක්, ප්‍රපංච කරන ගතියක්, වටවළල්ලේ යෑමක් තමයි හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. නමුත්

යෝගාවචරයෙක් මේ තත්වය හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි දකින්න දකින්න, අවබෝධය ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න, ප්‍රඥාව පහළ වෙන්න පහළ වෙන්න දැන් එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා මේ සිතුවිලිවලට රැවටෙන්නේ නැතිව, මේ සිතුවිලිවලට උල්පත්දම් දෙන්න යන්නේ නැතිව, මේ පහළ වෙන සිතුවිලි පෝෂණය කරන්න යන්නේ නැතිව ඒවා ප්‍රපංචයක් දක්වා වර්ධනය නොවී පවත්වන්න එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. හිත කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් මුල් කරගෙන කතන්දර ගොතන එක වළක්වාගන්න ඒ තැනැත්තා උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් එතකොට එක අතකින් අපිට තේරුම් යනවා දැන් අර හිත තවත් ඉතින් විවේක වෙනවා. හිතේ ප්‍රපංචකරණය සෑහෙන්න අඩු වෙනවා. හිතේ පහළ වෙන විතර්කත් වැඩි වෙලාවක් හිත තුළ බලපවත්වන්නේ නැතිව හිත අතහැරල යනවා. සංස්කාර එන්න එන්න සමනයකට පත් වීමක්, සංස්කාර සමනයක්, ප්‍රපංච සමනයක්, විතර්ක සමනයක් දැන් යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නවා. හැබැයි මෙතනින් අදහස් වෙන්නේ නැහැ අපිට අවශ්‍ය වෙලාවට යමක් කල්පනා කරන්න, හිතලා බලන්න බැහැයි කියලා.

ඉතින් ඒක තමයි ඇත්තටම ඔය විතක්ක සංකේධාන සූත්‍රය වැනි සූත්‍ර දේශනාවලදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. දැන් යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් හොඳට මේ විතර්ක හසුරුවාගන්න, හිතේ පහළ වෙන විවිධ සිතුවිලි හසුරුවාගන්න දක්ෂතාවයක්, කුසලතාවයක් දියුණු කරගන්නා නම්, එයාට පුළුවන් කැමති වෙලාවකදී අවශ්‍ය නම් විතර්ක කරන්න. අවශ්‍ය නම් කල්පනා කරන්න. අවශ්‍ය නම් දැන් මේ හිතෙන් යමක් හිතලා තේරුම්ගන්න පුළුවන් ගතිය, නැත්නම් කල්පනා කරලා යම් කිසි අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් තක්සේරුවක් කරන්න පුළුවන් ගතිය එබඳු කුසලතාවයක් ඒ මනුස්සයා තුළ තියෙනවා. ඒ හැකියාව අවස්ථානුකූලව ප්‍රයෝජනයට ගන්න ඒ යෝගාවචරයට තියෙනවා. ඒ වගේමයි එයා තුළ තියෙනවා හැකියාවක් අනවශ්‍ය නම් - ඒ කියන්නේ දැන් හිතන්න දෙයක් නැත්නම්, එහෙම හිතන්න කල්පනා කරන්න විශේෂ අවශ්‍යතාවයක් නැත්නම්, ඒ හිත සංසිඳවමින්

පවත්වගන්න, නැත්නම් හිත නිශ්ශබ්දව පවත්වගන්න, කිසිවක් හිතන්නෙ නැතිව ඉන්න එබඳු හැකියාවකුත් දැන් යෝගාවචරයට තියෙනවා. අන්න ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ විතක්ක වශීතාවයක් කියලා. ඒ කියන්නේ අවශ්‍ය නම් හිතනවා. අවශ්‍ය නම් කල්පනා කරනවා. අවශ්‍ය නැත්නම් හිත නිශ්ශබ්දව පවත්වනවා. ඉතින් මෙබඳු කුසලතාවයක් දක්වා ඇත්තටම යෝගාවචරයෙකුට ගමන් කිරීමේ හැකියාවක් බුද්ධ දේශනාව තුළ මතු කරලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ සංස්කාර ස්කන්ධය ගැන දේශනා කරද්දී අපි තේරුම්ගත යුතුයි මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ නෑ කිසි සේත්ම අපි මේ වුවමනා අවස්ථාවෙදීත් කල්පනා නොකර ඉන්නවා කියලා. විතර්ක පහළ කරගන්නෙ නැතුව ඉන්නවා කියලා. අවශ්‍ය නම් කල්පනා කරන්න, අවශ්‍ය නම් විතර්කයක් පහළ කරගන්න, ඒ අනුව කටයුතු කරන්න අවස්ථාව තියෙනවා. හැබැයි ඒ සියල්ල එක්තරා අන්දමකින් පාලිත මට්ටමක තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. එක්තරා අන්දමකින් සති ආලෝකය යටතේ, ප්‍රඥ ආලෝකය යටතේ තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට ඒක ප්‍රපංචයක් දක්වා වර්ධනය වෙන්නෙ නෑ. අනිත් පැත්තෙන් කියන්න පුළුවන් යම් කිසි කෙනෙක් මෙබඳු අවබෝධයකින් කටයුතු කරනවා නම්, ඒ මට්ටමකදී හිත ප්‍රපංච වෙන්නෙ නෑ කියලා. දැන් රූපයක් දැක්කට ඒක ඔස්සේ දිගට දිගට කල්පනා කර කර හිතමින් කාලය ගත කරන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි යම් කිසි ශබ්දයක් ඇහුණට ඒ ඔස්සේ දිගට දිගට හිතමින් කල්පනා කරමින් ප්‍රපංච කරන්නෙ නෑ. නාසයට ගඳක් සුවඳක් දැනුණට ඒ ඔස්සේ දිගට දිගට හිතමින් කල්පනා කරමින් ප්‍රපංච කරන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි කයට යම් ස්පර්ශයක් දැනුණහමත් ඒ ඔස්සේ දිගට දිගට හිතමින් කල්පනා කරන්න යන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි හිතට යම් කිසි අරමුණක් පැමිණියත් ඒක අරමුණක් බව හඳුනාගෙන ඒක හිතින් ඉවත් වේවි එතකොට. අර හිතේ සංසිද්ධිම, හිතේ තියෙන විවේකය දැන් රැකිලා තියෙන ගතියක්, යෝගාවචරයෙක් ඒ විවේකය අත්දකින ගතියක්, විවේකය භුක්ති විඳින ගතියක් තමයි දැන් අත්දකින්නේ.

ඒ වගේමයි පින්වත්නි, දැන් ඊළඟට අපි සාකච්ඡා කළා විඥන ස්කන්ධය සම්බන්ධයෙනුත්. දැන් එතෙන්දී අපි ටිකක් ගැඹුරකට ගියා. ඒ අවිද්‍යා පසුබිමක් තියෙනකොට, අවිද්‍යාව අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනකොට තමයි මේ සංස්කාර වැඩි වැඩියෙන් සිද්ධ වෙන්නේ, නැත්නම් සංස්කරණ වැඩි වැඩියෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. අපේ හිත ඇතුළේ ලොකු රැවටීමක් තියෙනවා, අනවබෝධයක් තියෙනවා, මෝහයක් තියෙනවා. අන්න ඒ මෝහාන්ධකාරය තුළ විවිධ අන්දමේ සංස්කරණ සිද්ධ වෙනවා. විවිධ අන්දමේ රැවටීම් සිද්ධ වෙනවා. අපේ අන්දකීම අපි තුළින්ම එක්තරා අන්දමක වර්ණගැන්වීමකට, තත්වගත කිරීමකට භාජනය වෙනවා. දැන් එතකොට තවත් ඉතින් අපි රැවටෙනවා. ඒ අපිම හදගත්ත රැවටීම තුළ අපි තව තව මුළා වෙමින්, ඒකට ප්‍රපංච කරමින් කාලය ගත කරනවා. ඉතින් ඒ වගේ හරිම පැටලිලි සහගත තත්වයක් තමයි ඇත්තට මේ නුපුනුණු මනසක තියෙන්නේ. සතිපට්ඨානයක් නොවඩපු, විපස්සනාවක් නොවඩපු මනසක තියෙන්නේ අන්න එබඳු තත්වයක්. ඉතින් එබඳු තත්වයකින් ඇත්ත වශයෙන්ම ඉතින් තේරුම්ගන්න පුළුවන් අපිව අපායටත් එක්තරා අවස්ථාවකදී අරන් යනවා. එක්තරා අවස්ථාවකදී මනුස්ස ලෝකෙටත් අරන් එනවා. දිව්‍ය ලෝකෙටත් අරන් යනවා. බ්‍රහ්ම ලෝකෙටත් අරන් යනවා. ආයෙත් ඉතින් සමහර විට දිව්‍ය ලෝකෙට අරන් යනවා. ආයෙත් මනුස්ස ලෝකෙට අරන් එනවා. ආයෙත් අපායට අරන් යනවා. ඉතින් මෙබඳු මේ සංසාරය පුරා සැරිසැරීමක් එහෙම නම් මේ අනවබෝධය නිසා, අවිද්‍යාව නිසා නිරන්තරයෙන්ම සිද්ධ වෙනවා.

අපි විඥනයේ ස්වභාවය අවබෝධ කරගත්තොත්, විනිවිද දැක්කොත් එහෙනම් මේ තත්වය සැහෙන දුරකට වළක්වගන්න පුළුවන් බව අපි ගිය වාගේ දේශනාවෙනුත් යම් පමණකට සාකච්ඡා කළා. ඒ කියන්නේ දැන් ඒ විඥන තිරයේ නාම රූප ප්‍රතිබිම්බ නිරූපණය වෙන අවස්ථාවේදී අපි ඒවා ඒ හැටියටම දැක්කා නම්, අපි එළියේ බලනවා වෙනුවට එළියේ ඉන්න පුද්ගලයෙක්, තැනැත්තෙක්, තැනැත්තියක් දකිනවා වෙනුවට මේ ඇතුළේ තියෙන

නාම රූප ඡායාව අපිට දකින්න පුළුවන් නම්, නාම රූප ප්‍රතිබිම්බය අපිට දකින්න පුළුවන් නම්, එළියට යොදපු හිත අපිට ඇතුළට යොදන්න පුළුවන් නම්, එළියට යොදපු අවධානය ඇතුළට අපිට යොදන්න පුළුවන් නම් එතෙන්දී ලොකු වෙනසක් අපි තුළ සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. මොකද, දැන් එයා දකින්නේ මේ තමා තුළ, නැත්නම් තමන්ගේ විඥන තීරය තුළ නිරූපණය වෙන ප්‍රතිබිම්බ රාශියක්. ඉතින් එතකොට ඇත්තටම අර අපි අතින් දපු සංස්කරණ හුඟාක් ඉතින් අඩු වුණා කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද, අපි එළියේ කෙනෙක් දකිද්දී, එළියේ දෙයක් දකිද්දී තමයි ඉතින් ඇත්තටම ඒ තුළ ලොකු මෝහනයක්, මුළාවක් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ අනුව සංස්කරණ රාශියක් සිද්ධ වෙන්නේ. නමුත් මේ හිත ඇතුළ දකිද්දී, හිත ඇතුළේ මේ නාම රූප ප්‍රතිබිම්බය මේ සිද්ධ වෙන්නේ කියන අවබෝධයේ පිහිටාගෙන අපි කටයුතු කරද්දී ඇත්තටම මේවා විසිරෙන්න, නැත්නම් බොද වී යන්න, හිත අතහැර යන්න, ඒ නාම රූප ඡායාවන් හිතින් ඉවත් වෙන්න තමයි පටන්ගන්නේ. ඉතින් එතකොට කියන්න පුළුවන් දැන් විඥන තීරය හරි පැහැදිලි වෙලා. විඥන තීරය ප්‍රඥ ආලෝකයෙන් ආලෝකවත් වෙලා. දැන් සංස්කරණ නතර වෙලා. නාම රූප ප්‍රතිබිම්බ දැන් මැකිල ගිහිල්ලා. අන්න එබඳු පැහැදිලි දර්ශනයක්, පැහැදිලි මනසක්, කොහේවත් නොපිහිටි මනසක්, උපාදන රහිත මනසක් සමහර විට යෝගාවචරයෙකුට අත්දකින්න අවස්ථාව ලැබෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ ස්කන්ධයන් පිළිබඳ අවබෝධය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විශේෂයෙන් අගය කරලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි මේ ස්කන්ධයන් කෙරෙහි අපි බැඳුණා නම්, ඒවට ඇලුණා නම්, අපි ඒවා කෙරෙහි එක්තරා අන්දමක අභිනන්දනයක්, ඒවාට බැසගැනීමක්, එහෙමත් නැත්නම් වැඩි වැඩියෙන් ඒවා අගය කිරීමක්, පැටලීමක් සිද්ධ වෙනවා නම් අභිචාර්යයෙන් එහෙම නම් දිගට දිගට අපි සංසාරයේ යන්න, නැත්නම් අපි තුළ අවිද්‍යාව තව තව වැඩි වෙන්න, දුක වැඩි වෙන්න තමයි හේතු වෙන්නේ. ඉතින් මේ කාරණයන් එක්තරා සූත්‍ර දේශනාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කරනවා. ඒ කියන්නේ මේ රූප, වේදනා, සංඥ, සංඛාර,

විඥන කියන මේ උපාදනස්කන්ධයන්ට අපි අභිනන්දනයක්, අභිවදනයක්, අප්ප්‍රේක්ෂනයක් කරනවා නම් - ඒ කියන්නේ ඒවා ගැන සතුටු වීමක්, එහෙම නැත්නම් ඒවාට නැවත නැවත කියාපෑමක්, ඒවා අස්සට රිංගාගැනීමක් නම් සිද්ධ වෙන්නේ, ඒ සමාධිභාවනා සුභුයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා දැන් ඒ තුළින් එක්තරා අන්දමක අර මෝහ නිශ්‍රිත රාග නිශ්‍රිත සතුටක් ඇති වීම නිසා ඒවා උපාදන වෙලා තව තව මේ භව තත්ත්වයක් උද්ගත වෙලා එතන ඉපදිලා අන්තිමට ඉතින් දුකක් උරුම වෙනවා. ඒ තුළ තමයි මේ ස්කන්ධයන් තව තව වැඩෙන්නේ.

හැබැයි ඒ වෙනුවට අපිට පුළුවන් නම් මේ එකක්වත් උපාදන නොකර - නාභිනඤ්ඤි නාභිවද්ධි නාසේක්ඛාසාය තිඨ්ඨි කියන වචනවලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා - මේ එකක්වත් අපි උපාදන කරන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවා අගේ කරන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවාට අධික වටිනාකම් දෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවා අස්සට රිංගගන්න යන්නෙ නැතුව අවබෝධයෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා නම් දැන් අරවා නිකන් ලිහිලා යන්න පටන්ගන්නවා. ඒවා අස්සට අපි දැන් රිංගගන්න යන්නෙ නෑ. වටිනාකම් දෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒවා ඒ යථා ස්වභාවයෙන්ම දකින තත්ත්වයක් අන්න යෝගාවචරයෙක් තුළ හටගන්නවා. දැන් එතකොට ඒ හිතේ පහළ වෙනවා නම් යම් කිසි මෝහ නිශ්‍රිත රාග නිශ්‍රිත සතුටු ස්වභාවයක් ඒක දැන් රැඳෙන්නෙත් නෑ. දැන් එහෙනම් මේ උපාදනස්කන්ධයන් විසුරුවා හරිමින්, බොද කර හරිමින්, එහෙමත් නැත්නම් හිත උපාදනවලින් වළක්වාගනිමින් යෝගාවචරයෙක් වාසය කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා ඇතැම් රහතන් වහන්සේලා දේශනා කරපු ඒ ඵෙර ගාථාවල එහෙම සඳහන් කරනවා උන්වහන්සේලා ඒ උපාදනස්කන්ධ පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් ඇති කරගත්තා. ඒ නිසාම මේ ජාති සංසාරය සම්පූර්ණයෙන්ම, විශේෂයෙන්ම ක්ෂය කර හැරියා කියලා. සාමීදත්ත ඵෙර ගාථා කියලා ඵෙර ගාථාවක් එහෙම සඳහන් වෙනවා. ඒකෙදි ඒ සාමීදත්ත කියන මහරහතන්

වහන්සේ සඳහන් කරනවා ඒ උපාදනස්කන්ධයන් පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් තමන්වහන්සේ ඇති කරගත්තා. ඒ නිසාම මේ ස්කන්ධයන් නිකම්ම නිකන් බිමට දැන් වැටිලා තියෙනවා. ඒවායේ කිසිම බලයක් දැන් නැහැ. ඒවා නිකම්ම ක්ෂය වෙලා හැරල තියෙනවා. ඒ නිසා මම ජාති සංසාරයෙන්, මේ සංසාරගත දුක්ඛයෙන් නිදහස් වුණා කියලා උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඇත්තටම මේ ස්කන්ධයන්වල එකතුවටකට තමයි අපි මේ සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් කියලා නිකන් නමක් දීලා තියෙන්නේ. එහෙම නැතුව ඇත්ත වශයෙන් ඉන්න සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්, ස්වභාවයක් නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ කියලා ඔය වජ්රා රහත් තෙරණිය දේශනා කරන ඒ හික්කුණි සංයුක්තයේ එන ඒ ගාථා දේශනාවලදීත් සඳහන් වෙනවා. ඇයත් ප්‍රකාශ කරනවා දැන් හරියට නිකන් කැලී ගොඩක එකතුවක් නිසා - අපි වාහනයක්, කරත්තයක්, නැත්නම් කාර් එකක්, ලොරියක් කියනවා වගේ - මේ ස්කන්ධවල එකතුවට අපි සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් කියලා ව්‍යවහාරයක් යොදනවා. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් මෙතන සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් ලැබෙන්නේ නැහැ කියලා.

ඉතින් ඒ නිසා ඇත්ත වශයෙන්ම දැන් මේ ධම්මානුපස්සනාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව මෙබඳු අනාත්ම දර්ශනයක් කරා ගැඹුරට අරගෙන යනවා. ඉතින් මුල් අවස්ථාවේදී අපි මේ එක එක ස්කන්ධයක සතිය පිහිටෙව්වා. ඊට පස්සේ ඒවාම හොඳින් නිරීක්ෂණය කරමින් සතිපට්ඨාන භාවනාවක් වැඩුවා. ඒ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අර අනිශ්‍රිත භාවයක්, කිසිවක් උපාදන නොකරන තත්ත්වයක්, විවේක තත්ත්වයක්, හිතේ කිසිවක් නිරූපණය නොවන තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙක් අත්දැක්කා නම්, ඊට පස්සේ අන්න ඒ තත්ත්වය වඩ වඩා පැවැත්වීම සඳහා දැන් ඒ යෝගාවචරයා ප්‍රතිපදාවක් ආරක්ෂා කරනවා. ඒ ප්‍රතිපදාවට තමයි සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ව්‍යවහාර කරන්නේ. ඒ තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය. එබඳු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීයක් දැන් යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගෙන, ශීල සමාධි

ප්‍රඥ මාර්ගියක් හඳුනාගෙන, ඒ ශීල සමාධි ප්‍රඥ මාර්ගිය ප්‍රගුණ කරන්න දැන් යෝගාවචරයා උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි, මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ, සතිපට්ඨාන භාවනාවේ, සතිපට්ඨාන භාවනා ප්‍රතිපදාවේ ඇත්තටම පුදුමාකාර ගැඹුරක්, ප්‍රායෝගික වටිනාකමක් තියෙනවා. අපි ඒ කරුණු හොඳින් තේරුම් අරගෙන, මේ උපාදානස්කන්ධයන් පිළිබඳව අපි තුළත් ගැඹුරු අවබෝධයක්, ප්‍රායෝගික වැටහීමක් ඇති කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, වීර්යයෙන් හා කැමැත්තෙන් සතිමත් බව පුහුණු කරන මා දිනක් රෝහලට ගියා ලේ පරීක්ෂණයක් සඳහා. ලේ පරීක්ෂණය සඳහා විනාඩි 5ක් පමණ ගත වෙන බව මා දන්නවා. එදින පරීක්ෂණය සඳහා ඉතා ප්‍රියමනාප නව යොවුන් හෙදියන් දෙදෙනෙක් මා අසලට පැමිණියා. ඔවුන්ට අවශ්‍ය පරිදි පරීක්ෂණය කරගැනීමට ඉඩ හැර මා ඇස් පියාගත්තා. හුස්මට අවධානය තබාගත්තා. ක්ෂණයයි. ලයිට නිවා දැමුවා වගේ. හෙදියන් දෙදෙනාගේ රූපකායන්, ඇඳුම් පැළඳුම් කිසිවක් ප්‍රතිරූපගත කිරීමට නොහැකි වුණා. බොඳ වී ගියා.

මුළු ශරීරය ඉතා සන්සුන් වුණා. ඇතුළත කථාව නැවතිලා. ඇතුළත බලා සිටින සන්සුන් පුංචි හිතක් තිබුණා. ලේ පරීක්ෂණය සඳහා භාවිතා කරන පුංචි උපකරණ කිහිපය සිලි කවරයෙන් එළියට ගන්නා ශබ්දය පමණක් ඇසුණා. ශබ්දය ඔස්සේ සිතුවිලි මැවුණේ නැහැ. දැනී නොදැනී ගිය පුංචි වේදනාවක් තිබුණා. ඉතා සියුම් හුස්ම ප්‍රණීතව දැනුණා. ශරීරය ඉතා සියුම් වෙලා.

අවසානයේ 'හරි මිස්' කිව්වා. මා ඇස් ඇරියා. මට දැනුනේ පැය ගාණක් නිදා සිටියා වගේ. පුදුම නැවතීමක් විවේකයක් ගතට සිතට දැනුණා.

ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පතමි.

පි: ඔව්. ඇත්තටම ඉතින් මේක ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක් කියල කියන්න පුළුවන්. දැන් අපි ඇත්තටම 'සතිපට්ඨාන විවරණ' වැඩසටහනේදී මේවා සම්බන්ධ සිද්ධාන්ත සැහෙන දුරට සාකච්ඡා කළා. ඒ වගේමයි, ප්‍රායෝගිකවත් යම් පමණකට විස්තර කරන්න උත්සාහවන්න වුණා. නමුත් ඇත්තටම ප්‍රායෝගික ජීවිතයේදී අපි මේ සතිපට්ඨානය යොදා ගැනීම අතිශය වැදගත්. එහෙම නැතුව අපි මේ වෙන් කරගන්න අවස්ථාවකදී, යම් කිසි කොට්ටයක් උඩ ඉඳගෙන පැදුරක් උඩ ඉඳගෙන කරන භාවනා පරිච්ඡේදයේදී විතරක් නෙවෙයි මේ සතිපට්ඨානය වඩන්න තියෙන්නේ. ඔන්න ඔය වගේ අපි ගෙදර දෙපේ වැඩ කටයුතු කරනකොට, රැකීරක්ෂා ස්ථානවල කටයුතු කරනකොට, වෙනත් වෙනත් කටයුතුවලට බාහිරයේ යනකොට, මිනිසුන් ඇසුරු කරනකොට මේ වගේ අවස්ථාවන්වලදී තමයි අපිට උත්සාහයක් දරන්න තියෙන්නේ. අපි මේ වඩන දහම දැන් කොහොමද ප්‍රායෝගිකව යොදා ගන්නේ? මේ වඩන දහම තුළින් මම එක්තරා අත්දැකීම් මගේ අත්දැකීම් විමසගන්නේ කොහොමද? වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්නේ කොහොමද? අළුත් අත්දැකීමක් ලබන්නෙ කොහොමද? කියනවා වගේ ප්‍රවිෂ්ටයක් අපි අරගත්තොත්, ඇත්තටම ඔය වගේ අත්දැකීම් ලැබෙන්න අවස්ථාව තියෙනවා.

ඉතින් ඇත්තටම උදහරණයක් කියනවා නම් දැන් ඔය වගේ තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙක් සමහර විට අත් දෙක බැඳගෙන වාඩි වෙලා සමහර විට කයට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නකොට, හිතට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නකොට, හිතට පැමිණි විවිධ සිතුවිලි සියල්ල සමනය වෙලා හිතින් ඉවත් වෙලා යනකොට සමහර විට අත්දැකීන් පුළුවන්. ඒ වගේමයි, සක්මනකට ගිහිල්ලා එයා හිතට එන විවිධ සිතුවිලි දිහා බල බලා යනකොට ඒවා හිතින්

ඉවත් වෙලා ගියහම සමහර විට ඔය වගේ තත්ත්වයක් අත්දකින්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි, දැන් මෙතෙක්දීත් එබඳුම ක්‍රියාවක් - දැන් අර වගේ යම් කිසි කටයුත්තක් යෙදිලා තියෙනවා. හැබැයි ඉතින් ඒ කටයුත්ත අතින් අයට කරගන්න ඉඩ දීලා ඉතින් අපිට කරන්න එතෙක්දී දෙයක් නැහැ. අපිට තියෙන්නේ ඒ අයට ඒ කටයුත්ත කරගන්න ඉඩ දීලා අපිට විවේක වෙන්න තියෙන්නේ. දැන් අපි මේ ගැන ලොකුවට හිතන්න ගියොත්, මේ පැමිණෙන අය ගැන සිතේ සැකයක් පහළ කරන්න ගියොත්, මෙයා මේ වැඩේ හරියට කරයිද කියලා අපි නිකන් එහෙම හිතන්න ගියොත් ඉතින් අපි අපේ හිතට නිකන් අනවශ්‍ය බරක් මේ දෙන්නේ. ඉතින් ඒ වෙනුවට අපිට පුළුවන් දැන් මේ කරල තියෙන අන්දමින්ම අපි ඒගොල්ලන්ට වැඩේ භාර දුන්නා. මම විවේක වෙනවා. මම ඇස් දෙක පියාගන්නවා. ඉතින් හිතත් විවේක වෙනවා.

ඉතින් එතකොට එබඳු තත්ත්වයක් තමයි අත්දකලා තියෙන්නේ. ඉතින් තව තව මෙබඳු අපේ ජීවිත අත්දකීම්වලට මේ විදිහට අපේ භාවනාව එකතු කරගන්න පුළුවන් නම්, අපේ අවබෝධය එකතු කරගන්න පුළුවන් නම් එතකොට ඉතින් අපිට පුළුවන් නොබැඳුණු හිතක් පැවැත්වීම සඳහා යම් කිසි ප්‍රයත්නයක් දරන්න. ඉතින් ඒක හුඟක් වෙලාවට ඉබේ වෙත එකක් නැහැ. ඒක අපි ඔය වගේ අවස්ථානුකූලව ඒ නොබැඳුණු හිතක්, කොහේවත් නොපිහිටි හිතක්, නතර වෙච්ච හිතක් පැවැත්වීම සඳහා අපේ පැත්තෙන් යම් කිසි පෙළගැස්වීමක්, යම් කිසි උනන්දු කිරීමක්, ඒ සඳහා යම් උරගා බැලීමක්, උත්සාහයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒක තමයි අපි දියුණු කරන්න තියෙන්නේ.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සක්කාය දිට්ඨිය යන සංයෝජන ධර්මය ප්‍රභාණය වීමට තමාගේ කය කියා අල්ලාගන්නා රූපය පිළිබඳව මම, මගේ, මගේ ආත්මය යන දෘෂ්ටිය ප්‍රභාණය වීම ප්‍රමාණවත්ද?

පි: ඔව්. ඇත්තටම දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ සූත්‍ර දේශනාවලදී දේශනා කරනවා දැන් ඔය සක්කාය දිට්ඨිය විසි

ආකාරයකට පැතිරීලා තියෙනවා කියලා. එතකොට රූපය ගැන විතරක් නෙවෙයි. දැන් රූපය හා සම්බන්ධයෙන් සක්කාය දිට්ඨිය හතර ආකාරයකට පැතිරෙනවා කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ රූපය කියන්නෙම කෙළින්ම මම කියලා සලකනවා. රූපය කියන්නෙම පුද්ගලයෙක් කියලා සලකනවා - ආත්ම ස්වභාවයකින් සලකනවා. එහෙම නැත්නම් රූපය තුළ මම ඉන්නවා කියලා, නැත්නම් රූපයට අයිතියක් මට තියෙනවා කියලා ඔය අන්දමින් සලකනවා. නැත්නම් මට රූපය අයිතිය කියලා ඔන්න ඔය වගේ ටිකක් අර රූප සම්බන්ධයෙන් එබඳු දෘෂ්ටියක්, දැඩිව ගැනීමක්, රූපය තියෙනවා කියලා ගැනීමක්, ඒකකයක් වශයෙන් ගැනීමක්, ඝන සංඥාවෙන් ගැනීමක් තුළ සක්කාය දිට්ඨියක් තියෙනවා.

හැබැයි එපමණක් විතරක් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා වේදනාව හා සම්බන්ධයෙනුත් ඔක තියෙන්න පුළුවන්. වේදනාව හා සම්බන්ධයෙනුත් තවත් හතර ආකාරයකින් ඔය විදිහටම විස්තර කරනවා සක්කාය දිට්ඨිය පිහිටනවා කියලා. ඒ වගේමයි, සංඥාවන්වලත් ඒ වගේම තියෙන්න පුළුවන්. සංඥාවක් හිතට පහළ වුණහම ඒක එක පාරටම අපි මම කියලා ගන්නවා. ඒකට පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරගන්නවා. ඊට පස්සේ ඒක මට අයිති දෙයක් කරගන්නවා. ඒ වගේමයි, සංස්කාර ගැනත් දේශනා කරනවා. දැන් හිතේ විවිධ සිතුවිලි පහළ වෙනවා. ඉතින් ඒක දැන් මම කියලා හිතාගන්නවා. දැන් අපි එදා අර සංස්කාර ගැන කතා කරන දේශනාවෙදි අර සංවේනනීය සූත්‍රයේදි එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ හිතක් තියෙනවා. දැන් අපි හිතනවා නේ එහෙම. නේද? මට හිතක් තියෙනවා. එයාටත් හිතක් තියෙනවා. එහෙම නේ අපි ගන්නේ. නැත්නම් අපිට මනසක් තියෙනවා. ඉතින් එහෙම අපි අර මේක ඝන සංඥාවකින් ගැනීම තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ හරහා සැප දුක් පහළ වෙනවා. දැන් අපිට තේරෙන්නෙ නෑ මේකෙ මේ සිතුවිලි පහළ වෙලා යන තත්ත්වයක්ය මෙතන තියෙන්නේ, මේ සිතුවිලි කියන්නේ හිත කියලා ගන්න බැහැය කියලා එබඳු අවබෝධයක් අපිට නැහැ. දැන් අපි ඇත්තටම අදත් සාකච්ඡා කළේ දැන් අර විඥන තිරයේ නාම රූප

ප්‍රතිබිම්බ නිරූපණය වෙත අවස්ථාව ඒ අන්දමින් දැකින්නේ නෑ අපි හුඟක් වෙලාවට. අපි හිතන්නේ මේක තමයි යථා ස්වභාවය. මේ පිළිබිඹුව තමයි ඒ සත්‍යය. චිත්‍රපටියේ නිරූපණය වෙත ජවනිකාව තමයි අපි සත්‍යය වශයෙන් දැකින්නේ. නමුත් ඒ ප්‍රතිබිම්බවලින් විසුක්ත වෙච්ච, ඒ ප්‍රතිබිම්බවලින් නිදහස් වෙච්ච, ඒ කිසිවක් නිරූපණය නොවන තත්ත්වයක් හිතේ තියෙයි කියලා අපේ හැඟීමක්වත් නෑ. ඉතින් එතකොට අපි ඉන්නේ මුළාවක. ඉතින් ඒ නිසා එබඳු ඒ සංස්කාර සම්බන්ධයෙනුත්, විඥන සම්බන්ධයෙනුත් සක්කාය දිට්ඨියක් තියෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

කිහිපවිධාන විවරණ

- ක්වීවන ශතාවක -

හ සඤ්ඤාසඤ්ඤාඤ්ඤා හ විසඤ්ඤාසඤ්ඤාඤ්ඤා
නොපි අසඤ්ඤාඤ්ඤා හ විභූතසඤ්ඤාඤ්ඤා,
ඵඵං සමෙතසස විභොති රූපං
සඤ්ඤා නිදානා හි පපඤ්ඤාවසඤ්ඤා.

හේ ප්‍රකෘතිසංඥායෙන්
සංඥා ඇතියේ නො වෙයි.
විකෘතසංඥායෙන් විසංඥ ද නො වෙයි.
සංඥා විරහිත ද නො වෙයි.
ඉක්ම ද වූ සංඥා ඇතියේ ද නො වෙයි.
මෙසෙයින් පිළිපත්තනුට රූපය නො වෙයි.
ප්‍රපඤ්ඤාව සංඛාවන්
සංඥා නිදාන කොට ඇති හෙයින්.

- කලහවිවාද සූත්‍රය (සුන්ත නිපාතය)

ISBN 978-624-5512-25-6



9 786245 512256

Quality Printers
0112 809 499