

චක්‍රාකරා සතිපට්ඨානා

(විහිංසු සුත්‍රය ඇසුරිනි)

පුජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ

චක්‍රකාරො සතිපට්ඨානා

(විහබ්බ සූත්‍රය ඇසුරිනි)

ලබ්ධිනෝරුවකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කම්මට්ඨානාචාර්ය ඥාණපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් 2017 ජනවාරි මස 27 වැනි දින (දුරුතු පුන් පොහෝ දින) දවස පුරා එම ආරණ්‍ය සේනාසනයේ දී පවත්වන ලද ධර්ම දේශනාව අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ද, සංයුක්ත තැටි මගින් ද, බෞද්ධයා රූපවාහිනී නාලිකාව ඔස්සේ ද ප්‍රචාරය වී තිබේ. එම පහසුකම් නො මැති අයට දැනගැනීම සඳහා එම දේශනාව එලෙසින් ම ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ලෙස සකස් කොට මෙසේ සැදුනු සිතින් පිළිගැන්වේ.

ප්‍රකාශනය:

සුමග සඳහම් සමුළුව

33/6, අකුරැස්ස පාර, මාතර.

පළමුවන මුද්‍රණය - 2017 පෙබරවාරි
(පිටපත් 7000)
ධම් දානය පිණිසයි.

මෙම පොතෙහි අන්තර්ජාල සංස්කරණය හා මෙම දේශනා මාලාවේ
පටිගත කරන ලද දේශනා ශ්‍රවණය සඳහා පිවිසෙන්න
<http://sudassana.org/>

පිටපත් කිරීම:
එච්. ඒ. අමරකුංග
ලක්මි කුරුප්පු

සෝදුපත් බැලීම:
මහාචාර්ය රවින්ද්‍ර කොග්ගලගේ
චන්ද්‍රානි ධර්මප්‍රිය

සංස්කරණය:
ආර්. ඒ. අමුණුගම

පරිසරණක පිටු සැකසුම:
දිල්ලැකි විරරත්න

පිටපත් ලබා ගැනීමට:
හෝමාගම - 011 2752352
මහනුවර - කේ. දයානන්ද මහතා - 077 7665198
මාතලේ බෝගහකොටුව විහාරය - 071 4466838
මාතර - කේ. ජී. මුණිදාස මහතා - 071 4438747 - 077 3295174
පිටපතක මුද්‍රිත වියදම - රු.60/- කි.

මුද්‍රණය
කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්, නුගේගොඩ

පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්
 2013 වර්ෂයේ දී කළ දේශනයන් අනුසාරයෙන් රචිත
 'ධම්මසංඛිතය' (ද්විතීය භාගය) ධර්ම ග්‍රන්ථයේ
 401 පිටුවෙන් උපුටා ගත් පහත සඳහන් පාඨයන්
 අවධානයෙන් යුක්තව විමසන මෙන් මෙන් සිතීන් ඉල්ලමි.

පෙනෙන දේ වටිනාකම ලැබෙන්නේ, බර කියන්න පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ අතින්
 ආයතන වික ගැටගහලා හිත්දැයි කියලා දැකින්න.

අතින් ආයතන විකේ තිබ්බි හිටලා තියෙන්නේ, පෙනෙන දේ ගැට ගහලා හිත්දැයි.
 දැන් බය වික ගන්නහම පංචකාමයම තීර්ථාභ්‍යාස වෙලා.

බය කිසි විඤ්ඤාණයකින් දන යුතුයි, කිසි විඤ්ඤාණයකින් නොදන යුතුයි
 කියන ධර්මයේ අවබෝධය තැනි කම ම විතර්ථි බහුත තියෙන්නේ.

හැම ධර්මයක්ම හැම විඤ්ඤාණයෙන්ම දන හැකි යි කියන එකයි බය දැකින
 මට්ටමේ තියෙන්නේ.

බය විදියට දැකිනකොට ඉබේමයි එතැන පිවිත්ත පිහිටලා තියෙන්නේ හැම
 අරමුණක්ම හැම හිතකින්ම දන හැකි යි කියන අර්ථයක තියෙනවා.

එතකොට කිසි හිතකින් දන හැකියි, කිසි හිතකින් නො දන හැකියි කියන වික
 අයින් කරලා බොරුවේ කියන එක තියෙන්නේ පිවිත්තයෙන්ම.

එතකොට බොරුවේ අරන්න වෙලා අරන්න බොරුවේ වෙලා යි ඉන්නේ.

ඒ හිත්දැයි අපිට මෙහෙම කාම තූමියක සැප දුක් විඳින්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ.

යම් වෙලාවකදී කිසි විඤ්ඤාණයකින් දන හැකියි කිසි විඤ්ඤාණයකින්
 නොදන හැකියි කියන ධර්මයන්ගේ යථාතූත ස්වභාවය යථාතූත විදියටම දැකින
 තැනට ස්පර්ශ කරන තැනට මනස ගන්නොත්,

ඒක දැනගන්නට නෙමෙයි බය දැනගන්න දේ දැකගන්න තැනට ස්පර්ශ වෙන
 තැනට මනස ගෙනියන්න ඕනෙ. හිතට ස්පර්ශ වෙන, කයට ස්පර්ශ වෙන තැනට
 ගෙනියන්න ඕනෙ.

එහෙම ගෙනිව්ව දවසට, හැම සිතකින්ම හැම ධර්මයක්ම දන හැකියි කියන
 මට්ටමක් ඒ මට්ටමේ විඳිපු සැප දුක් වලිගුත් අපි මිදෙයි.

මතු හුදුදුන ස්වභාවයට පත් වෙයි.

3. සතිපට්ඨානසංයුත්තං 4. අනන්‍යස්සුතවග්ගො 10. විහඬගසුත්තං

326-328 පිටු

3. 4. 10.

විහඬගසුත්තං

1218. සතිපට්ඨානඤ්ච වො භික්ඛවෙ, දෙසිස්සාමි සතිපට්ඨානභාවනාඤ්ච සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදං. තං සුනාථ. කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨානං: ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සි විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං. වෙදනාසු -පෙ- චිත්තෙ -පෙ- ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං. ඉදං වුව්චති භික්ඛවෙ සතිපට්ඨානං.

කතමා ව භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨානභාවනා: ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු සමුදයධම්මානුපස්සි කායස්මි. විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං. වයධම්මානුපස්සි කායස්මි. විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං. සමුදයවයධම්මානුපස්සි කායස්මි. විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං. සමුදයධම්මානුපස්සි වෙදනාසු විහරති -පෙ- වයධම්මානුපස්සි වෙදනාසු විහරති -පෙ- සමුදයවයධම්මානුපස්සි වෙදනාසු විහරති -පෙ- සමුදයධම්මානුපස්සි චිත්තස්මි. විහරති -පෙ- වයධම්මානුපස්සි චිත්තස්මි. විහරති -පෙ- සමුදයවයධම්මානුපස්සි චිත්තස්මි. විහරති -පෙ- සමුදයධම්මානුපස්සි ධම්මෙසු විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං. වයධම්මානුපස්සි ධම්මෙසු විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං. සමුදයවයධම්මානුපස්සි ධම්මෙසු විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං. අයං වුව්චති භික්ඛවෙ සතිපට්ඨානභාවනා.

කතමා ව භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදා: අයමෙව අරියො අට්ඨකභිග්ගො මග්ගො. සෙය්‍යථිදං: සම්මාදිට්ඨි -පෙ- සම්මා සමාධි. අයං වුව්චති භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීපටිපදා නි.

අනන්‍යස්සුතවග්ගො චතුස්සො.

විහඬග සූත්‍රය.

1218. මහණෙනි, සතිපට්ඨානයන් සතිපට්ඨාන වැඩීමත් සතිපට්ඨාන වැඩීමට යන පිළිවෙතත් තොපට දේශනා කරන්නෙමි. එය අසවු. මහණෙනි, සතිපට්ඨාන කවරේ ද යත්: මහණෙනි, මෙහි මහණ කයෙහි කය අනුව දක්නාසුලු ව කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනාදැනුම ඇති ව සිහි ඇති ව කාලෙව්හි දැඩිලොබ හා දොම්නස දුරු කොට වෙසේ. විදුමිහි ... සිත්හි ... දහමිහි දහම් අනුව දක්නාසුලු ව කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනාදැනුම ඇති ව සිහි ඇති ව දහම්ලෙව්හි දැඩිලොබ හා දොම්නස දුරු කොට වෙසේ. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, සතිපට්ඨාන වැඩීම කවරේ ද යත්: මහණෙනි, මෙහි මහණ කයෙහි හටගැනුම් ස්වභාවය අනුව දක්නාසුලු ව කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනා දැනුම ඇති ව සිහි ඇති ව කාලෙව්හි දැඩිලොබ හා දොම්නස දුරු කොට වෙසේ. කයෙහි වැනසුම සැහැවි පුන පුනා දක්නාසුලු ව කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනා දැනුම ඇති ව සිහි ඇති ව කාලෙව්හි දැඩිලොබ හා දොම්නස දුරු කොට වෙසේ. කයෙහි හටගැනුම් ස්වභාවය හා වැනසුම් ස්වභාවය පුන පුනා දක්නාසුලුව කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනා දැනුම ඇති ව සිහි ඇති ව කාලෙව්හි දැඩිලොබ හා දොම්නස දුරු කොට වෙසේ. වේදනාවන්හි හටගැනුම් ස්වභාවය අනුව දක්නාසුලුව ... වෙසේ. වේදනාවන්හි වැනසුම් ස්වභාවය අනු ව දක්නාසුලු ව ... වෙසේ. වේදනාවන්හි හටගැනුම් ස්වභාවය හා වැනසුම් ස්වභාවය අනු ව දක්නාසුලු ව ... වෙසේ. සිත්හි හටගැනුම් ස්වභාවය පුනපුනා දක්නාසුලුව ... වෙසේ. සිත්හි වැනසුම් ස්වභාවය පුනපුනා දක්නාසුලුව ... වෙසේ. සිත්හි හටගැනුම් ස්වභාවය හා වැනසුම් ස්වභාවය පුනපුනා දක්නාසුලුව වෙසේ. දහමිහි හටගැනුම් ස්වභාවය අනුව දක්නාසුලු ව කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනා දැනුම ඇති ව සිහි ඇති ව දහම්ලෙව්හි දැඩිලොබ හා දොම්නස දුරු කොට වෙසේ. දහමිහි වැනසුම් ස්වභාවය අනුව දක්නාසුලු ව කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනා දැනුම ඇති ව සිහි ඇති ව දහම් ලෙව්හි දැඩිලොබ හා දොම්නස දුරු කොට වෙසේ. දහමිහි හටගැනුම් ස්වභාවය හා වැනසුම් ස්වභාවය පුනපුනා දක්නාසුලු ව කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනා දැනුම ඇති ව සිහි ඇති ව දහම් ලෙව්හි දැඩි ලොබ හා දොම්නස දුරුකොට වෙසේ. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන වැඩීම යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, සතිපට්ඨාන වැඩීමට යන පිළිවෙත කවරේද යත් : මේ අරිඅටහිමග මැ යි. එනම්: සම්මාදිට්ඨි ... සම්මාසමාධි යි. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන වැඩීමට යන පිළිවෙතැ යි කියනු ලැබේ යි.

සිවුවැනි අනනුස්සුතවර්ගී යි.

විදුම්හි ... සිත්හි ... දහම්හි දහම් අනුව දක්නාසුලු ව කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනාදැනුම් ඇති ව සිහි ඇති ව දහම්ලෙව්හි දැඩිලොබ හා දොම්නස දුරු කොට වෙසේ. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන යයි කියනු ලැබේ.

විදුම්හි ... සිත්හි ... දහම්හි දහම් අනුව දක්නාසුලු ව කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනාදැනුම් ඇති ව සිහි ඇති ව දහම්ලෙව්හි දැඩිලොබ හා දොම්නස දුරු කොට වෙසේ. මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨාන යයි කියනු ලැබේ.

වෙදනාසු -පෙ- විත්තෙ -පෙ- ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි විහරති ආනාපී සම්පජානො සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං. ඉදං වුච්චති හික්ඛවෙ සතිපට්ඨානං.

2017-01-12 දුරතු පෝය දින ලබුනෝරුවකන්ද ආරණ්‍ය
සේනාසනයේ දී පවත්වන ලද ධර්ම දේශනා මාලාව

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

*‘සතිපට්ඨානඤ්ච වො භික්ඛවෙ දෙසිස්සාමි. සතිපට්ඨානභාවනඤ්ච,
සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදං, නං සුනාථ’*

අනුශාසනාව:

පින්වතුනි, අද දවසේ දී භාවනාව කියන්නේ මොකක් ද, භාවනාවට නිමිත්ත මොකක් ද, භාවනා කරන මාර්ගය, ගමන් මග මොකක් ද කියලා මම හැම දෙනාට ම පැහැදිලි කරලා දෙනවා.

ඊට ඉස්සර වෙලා පොඩි කරුණු ටිකක් තියෙනවා මතක් කරන්න. මේ කරුණු ටික මතක් කරන්න මට අවසරයි.

මේ සේනාසනයේ ඉන්න ගෞරවණීය මහා සංඝරත්නය විතරක් නෙවෙයි, මේ රටේ ඉන්න මහා සංඝරත්නය විතරක් නෙවෙයි, සමස්ත ලෝක වාසී මහා සංඝරත්නයෙන් ම දෙපා නැමැද අවසර ඉල්ලනවා. ඒ වාගේ ම මේ පින්වතුන්ටත්, සමස්ත ලෝක වාසී බෞද්ධ පින්වතුන්ටමත් එක්කයි මම මේ වචන ටික කතා කරන්නේ.

ඒ හින්දා මේක ඉස්සෙල්ලා ම හොඳට අහන්න කියලා මතක් කරනවා. මේක ශාසනය පැත්තේ යමක්. ඊට පස්සේ මම භාවනා ගැන, කරන ආකාරය ගැන, හැම දෙනාට ම මතක් කරනවා.

ප්‍රථමයෙන් ම මතක් කටයුතුයි මම මේ අද මතක් කරන්න හදන්නේ සමස්තයක් වූ බෞද්ධ සියලු දෙනා කෙරෙහි ම පිහිටිය යුතු ධර්මයක් ගැන මිසක, මුළු ශාසනයට ම බලපාන ප්‍රශ්නයක් ගැන මිසක, තව එක පිරිසකට යම් හාමුදුරු නමක් කියන කරුණක් නෙවෙයි කියන කාරණාව මට අවධාරණය කරන්න ඕන.

නොයෙක් නොයෙක් විදියේ භාවනා ක්‍රම, ප්‍රතිපදා, තියෙයි. ඒ අතර තවත් එක දේශනාවක්, තවත් එක දේශනාවක් කළ හාමුදුරු නමක් හැටියට මාව හඳුනා නො ගනිත්වා කියන අදහසත් මම මුලින් ම මතක් කරනවා.

මම පින්වතුන්ට කරුණක් පැහැදිලි කටයුතු යි. අද මේ ශාසනය දිහා බලන්න, මේ ශාසනයට මොකද වෙලා තියෙන්නේ කියලා. අම්මෙක් අප්පෙක් නැති දරුවන් ටිකක් වගෙයි. හරි මාර්ගයක් නෑ; හරි උපදේශයක් නෑ; හරි ගුරුවරයෙක් නෑ. එක තැනක එක විදියක්. තව තැනක තව විදියක්. එක්කෙනක් තව තැනකට ඊර්ෂ්‍යා යි, තව කෙනෙක් තව තැනකට විරුද්ධ යි. තව කෙනෙක් තව තැනකට විරුද්ධ යි. මේ අසමගිතාවය ගොඩනැගිලා තියෙන්නේ ඇයි? කොතැනින් ද මේ ප්‍රශ්නයේ ආරම්භය? මේක ලිහන්න, මේක භාෂාණය, මේක බලන්න කවුරුවත් උත්සාහවත් වෙන්නේ නෑ. අපි ලෝකයට දොස් කියනවා. නමුත් ලෝකය දිහා බලන්න.

සරල නිදසුනක්: ඉස්කෝලේ උගන්නන කොට සාමාන්‍ය පෙල විභාගයට අනුරාධපුර ප්‍රදේශයේ තියෙන ඉස්කෝලවල වෙන විෂයයක් ඉගැන්වුවොත්, දකුණු පළාතේ තියෙන ඉස්කෝලවල වෙන විෂයයක් ඉගැන්වුවොත්, යාපනය ප්‍රදේශයේ තියෙන පාසැල්වල වෙන විෂයයක් ඉගැන්වුවොත්, මධ්‍යම පළාතේ තියෙන පාසැල්වල වෙන විෂයයක් ඉගැන්වුවොත්, ඌව පළාත කියන පළාත් නවයේ වෙන වෙන ම, වෙන වෙන ම පන්ති තිබුණොත්, සමස්තයක් ම එකම විභාගයක් කළ හැකි ද එකතු කරලා රටෙන්? රක්ෂාවක් ගන්න, අධ්‍යාපනය තුළ මහත් ගැටලු අවුල් වියවුල් ඇතිවෙයි නේ ද?

නමුත්, කොයි පාසැලක ඉගැන්වුවත් උගන්වන ක්‍රමය එකක් තිබුණහම හැම තැනකම පාසැල් තියෙයි. පැවැත්මට පාසැල් රාශියක් තිබුණාට කමක් නැහැ. පාසැල් රාශියක් තිබුණා කියලා උගන්වන මාධ්‍යත් රාශියක් විය යුතු ද? එකක් වුණොත්, ඒ තුළත් කාගේවත් විෂමතාවයක් නෑ. බලන්න මුස්ලිම් කියලා හෝ, දෙමළ

කියලා හෝ, සිංහල කියලා හෝ, ඒ අධ්‍යාපන ක්‍රම වේදය එකක් වුණහම ප්‍රශ්න ගැටළු තියෙයි ද? මොනවත් නෑ. මොකුත් නැහැ.

අද, මේ ශාසනයේ ඇයි ප්‍රශ්න වෙන්නේ මෙහෙම? එහෙම හරියට උගන්වන බෞද්ධ ආයතනයක් නැහැ. ඉස්සර පිරිවෙන් තිබුණා. හැබැයි මේ පිරිවෙන් ක්‍රමය නෙවෙයි.

අද පිරිවෙන් ක්‍රමය තියෙන්නේ, (පිරිවෙන්වලට දොස් කියනවා නෙවෙයි) නමුත් අද පිරිවෙන් තියෙන්නේ ශාසනයට හිතෙහි විදියට නෙවෙයි. ගිහි ගෙවල්වලට හිතෙහි විදියට යි. ගිහි ගෙවල්වල දරුවන් ටික හැදෙන ක්‍රමයට.

නමුත් ඉස්සර කොළඹ කෙනෙක් මහණ කළත්, පොඩි වේවා, වයස වේවා, නුවර වේවා, යාපනයේ වේවා, අනුරාධපුරයේ වේවා, පිරිවෙන් තිබුණා. හොඳට ධර්ම විනය උගන්වන්න. ඒ පිරිවෙන්ට දාලා ධර්මය උගන්වලා ආපහු ගත්තහම හොඳට ශාසනය ගැන දන්න, හික්ෂුත් වහන්සේලා බිහිවෙනවා.

ඒ ඔක්කෝමලා ලෝකයාට කියන්නේ එක පණිවිඩය යි. මුළු සමස්තයක් ම ලෝකය පුරාවට ම ගියත් දෙන්නේ එක ම පණිවිඩය යි. එහෙම උගන්වන ආයතන අද නැතිවෙලා. ඒක එක කරුණක්.

ඊගාවට අපි මුස්ලිම්, කතෝලික පින්වතුන්ට දොස් කියනවා. නමුත් හොඳට බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ යම් අපරිභාණිය ධර්මයක් දේශනා කළා නම්:-

- සමගිව රැස්වෙනවා,
- සමගිව විසිරෙනවා,
- නිතර නිතර රැස්වෙනවා - (අපරිභාණිය ධර්ම).

ඒක බෞද්ධකමට නෙවෙයි, ඕනෑම තැනක ඒ ගතිය තිබුණොත් පිරිහෙන්නේ නැහැ.

ඒ පින්වතුන්ට බනින්න එපා. ඒ අය පල්ලිවලට සමගිව රැස්වෙනවා. සමගිව විසිරෙනවා. නිතර නිතර රැස්වෙනවා. ඒ හින්දා ඒ අයගේ

අදහස් එකයි. මේ පල්ලියේ පූජකතුමා එහා පල්ලියේ පූජකතුමාට බනින්නේ නැහැ. ඒ බයිබලයේ යි අර බයිබලයේ යි වෙනසක් නැහැ. ඒ බයිබලයේ තියෙන එකම යි අර පල්ලියෙන් උගන්වන්නේ. ඒ පල්ලියේ තියෙන එකම යි අනිත් පල්ලියෙන් උගන්වන්නේ. මේ පල්ලියේ ලෙබ්බේ තුමා අනිත් පල්ලියේ ලෙබ්බේ තුමාට බනින්නේ නැහැ. ඒ පල්ලියේ ලෙබ්බේ තුමා අනිත් පල්ලියේ ලෙබ්බේ තුමාට බනින්නේ නැහැ. මේ පල්ලියේ කුරාණයම යි අනිත් පල්ලියේ උගන්වන්නේ. අනිත් පල්ලියේ කුරාණයම යි අනිත් පල්ලියේ උගන්වන්නේ. ඒ නිසා සමගි යි. වැරදි වෙන්න පුළුවන්. මිච්ඡා - නමුත් ශක්තියක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා නේ අපරිභාණිය ධර්මයක් ගැන. ඒ අපරිභාණිය ධර්මය ඒ ගොල්ලන් ගාව තියෙනවා.

කණගාටුයි කියන්න, කොයි බෞද්ධයෙක් ද මුළු සමස්තයක් ම සමගිව එකතුවෙලා, සමගිව විසිරිලා, නිකර නිකර රැස්වෙන්නේ? වර්ගවාදී පැවැත්මක් තියෙන්නේ.

එක පිරිසක් කැමැතියි ලබුනෝරුවේ හාමුදුරුවන්ට, හාමුදුරුවන්ගේ බණ ක්‍රමවලට - ඔන්න ඒ එක කොටසක්. එක කොටසක් කැමැතියි අසපුවට, අසපුවේ හාමුදුරුගොල්ලන් එක්ක එක කොටසක්. එක කොටසක් කැමැතියි සංස්ථාවට, සංස්ථාවේ හාමුදුරුගොල්ලෝ එක කොටසක්. මේ විදියට, එක එක, එක එක විදියට වර්ගවාදී වෙලා.

එක් කෙනෙක් කැමැතියි ගොළුන්කාජ් භාවනා ක්‍රමයට. එක් කෙනෙක් කැමැතියි මහා සියාඬෝ භාවනා ක්‍රමයට. එක් කෙනෙක් කැමැතියි පා අවුත් සියාඬෝ ක්‍රමයට. එක් කෙනෙක් කැමැතියි තවත් වෙන මොනවා හරි ක්‍රමයකට. එක් කෙනෙක් කැමැතියි ධ්‍යාන දෙන ක්‍රමයට. ඇයි මෙහෙම වෙලා තියෙන්නේ කියන මේ කාරණාව මුලින් සිහිපත් කටයුතුයි කියන කාරණාව මතක් කරනවා.

මේ කවුරුවත් වර්තමාන ශාසනයට හිතෙහි නෑ කියලා මම කියන්නේ. කවුරුවත් ශාසනයට ආදරය නෑ කියලා මම කියන්නේ. ආදරය නම් මොනවා හරි දෙයක් කරන්නේ නෑ. මොනවා හරි

දෙයක් කරලා අපි නිවන් දකින්න කියලා උත්සාහවත් වෙනවා නම්, මොනවා හරි දෙයක් කරලා නිවන් දකින්න කියලා කරන මේ දෙයින් ම නිවනක් නැතිවෙනවා, ශාසනයක් නැතිවෙනවා කියන එක හොඳට මතක තබාගන්න.

ඔය ඇත්තන්ට නිවන වැඩෙන්නේ නෑ. කවදාවත් ලැබෙන්නේ නෑ. එහෙම මොනවා හරි දෙයක් කරලා නිවන් දැකපු අය අවුරුදු ගානක් පුරාවට ඉන්නවා නම් අත උස්සන්න. යටත් පිරිසෙයින් ඒ විදියට තමන් කෙරෙහි දකින්න.

මම කියන දේ පොත පතක එපා, මෙව්වර කාලයක් කටයුතු කරපු තමන්ගේ සන්තානය දිහා බලන්න. මේ ලෝකයේ වටිනාකම මැකිලා තියෙනවා ද තමන්ගේ මනසේ. තමන්ගේ ජීවිතයෙන් දුක දියවෙලා, ගෙවිලා තියෙනවා ද? නමුත් වර්ගවාදී පැවැත්මක් නම් ඇතිවෙලා තියෙනවා.

සමස්තයක්ම බෞද්ධයන්ට මතක් කරනවා, වර්ගවාදී වෙන්න එපා. පින්වතුන් සලකන්න එපා ලබුනෝරුවට විතරක්. පින්වතුන් සලකන්න එපා අසපුවට විතරක්. පින්වතුන් සලකන්න එපා සංස්ථාවට විතරක්.

මේ පැවැත්ම, මේ ශාසනය ගොඩගන්න එක වගකීමක් කියන එක හිතන්න. ස්වාමීන් වහන්සේලා පොළඹවන්න. ස්වාමීන් වහන්සේලාගෙන් අහන්න,

- ඇයි ශාසනය ඒ තත්ත්වයකට එන්නේ නැත්තේ?
- මේකට මොකක් ද කළ යුත්තේ?

වර්තමාන හුදු බෞද්ධ කියන ප්‍රඥප්ති ලේඛල් මාත්‍රයක් විතරයි. දේශපාලනයට ගැවිලා තියෙන්නේ. කවුරුවත් ශාසනයට ආදරයෙන් කරන්නේ නැහැ. බෞද්ධ ඔය ඇත්තන් මේ ටිකට කටයුතු නො කළොත්, මේ ශාසනය අවුරුදු දෙදහස් පන්සියයක් නෙවෙයි, තව අවුරුදු සියයක්වත් පවතින්නේ නැති වෙයි.

මම කවදාවත් දොස් කියන්නේ නැහැ අන්‍යාගමික කෙනෙකුට. ඒ ගොල්ලන් නෙවෙයි මේ ශාසනය නැති කළේ. ඒ ගොල්ලන් නෙවෙයි නැති කරන්නේ. වර්ගවාදී, අද අපේ ශාසනය තුළ පවතින ධනිකවාදී, විභජ්‍යවාදී, අපේ ශාසනය තුළ පවතින මේ පැවැත්ම යි, ශාසනය නැතිකරන්නේ කියන එක මතක් කරනවා.

කිසිම කෙනෙක් උත්සාහවත් වෙන්නේ නැහැ මේක පිළිකාවක්, පිළිලයක් මෙහෙම ටුනේ ඇයි? මේක විසඳන්න මොකක් ද කළ යුත්තේ කියලා.

තමන්ගේ හුදු පැවැත්ම සඳහා මොනවා හරි දෙයක් කියන්න හඳුනවා මිසක, කිය කියා අල්ලාගෙන ඉන්න හඳුනවා මිසක, මේක නෙවෙයි මේ ශාසනයට තියන ප්‍රතිපදාව කියන කාරණාව හිතන්නේ නැහැ.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, කණගාටුවට කාරණාව බෞද්ධයී කියන ස්වාමීන් වහන්සේලාත්, ගිහි පිරිසත් ත්‍රිපිටකය ප්‍රතික්ෂේප කරන කොට, කවුද මේ ශාසනය රකින්නේ?

‘අභිධර්මය අවශ්‍ය නෑ, අභිධර්මය බුද්ධ භාෂිතයක් නෙවෙයි, බමුණු මත’ කියලා කියනවා නම් බෞද්ධ කියන පිරිස ම, අබෞද්ධ කියන පිරිස මොනවා කිව්වහම මොක ද?

ඉතින් මම මේ ටික අද කතා කරන්නේ සමස්ථයක් ම බෞද්ධයින් වෙනුවෙන්. ඔය ඇත්තන්ට කවදාම හරි දවසක නිවන් දකින්න වෙන්නේ, නිවන් දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ සමගි සංඝයා බිහිවෙව්වි දවසක මිසක වර්ගවාදී ශාසනයක් තුළ නම් නෙවෙයි කියන එක මතක් කරනවා.

මට අවශ්‍ය නැහැ මේ ලබුනෝරුව සේනාසනය විතරක් දියුණු කිරීමට. මම ප්‍රාර්ථනා කරන්නේවත් නැහැ එහෙම දියුණුවීමක්. ලබුනෝරුව සේනාසනයේ ඉන්න භාමුදුරුවරු විතරක් නෙවෙයි මේ ශාසනය බේරාගන්නේ. මේ භාමුදුරුවරු ටික විතරක් නෙවෙයි මේ ශාසනය අරගෙන ආවේ.

මුළු සංඝයා ම ඒකමතික තැනකට ආවොත් විතරයි මුළු බෞද්ධ මනස ම ඒකමතික තැනකට එන්නේ. මුළු සමස්ථයක් ම, ගිහි පැවිදි ඔක්කෝම එකම දෘෂ්ටියක් වටා ගොනුවෙව්වි දවසට මේ ශාසනය හොල්ලන්නවත් බැරිවෙයි. දේශපාලඥයින්ට තියා, කිසිම ආගමකට කිසිම කෙනෙකුට හොල්ලන්න වත් බෑ.

යම් තාක් ඔබ, අප වර්ගවාදී වෙයි ද, ඒ තාක් මේ ශාසනය පහසුවෙන් විනාශ කළ හැකියි. පහසුවෙන් විනාශ කරන්නේ නෑ. පහසුවෙන් නැතිවෙයි!

අපරිභාණිය ධර්ම ටික අයිති බෞද්ධයන්ට නෙවෙයි. බෞද්ධ කියලා එකක් නැහැ. ඒ අපරිභාණිය ධර්ම රකින හැම කෙනෙක් ම - අපරිභාණිය කියන්නේ පිරිහෙන්නේ නැහැ - පිරිහෙන්නේ නැති ධර්ම යම්තාක්, පිරිසක්, කෙනෙක් ලඟ ඇද්ද, ඒ තාක් ඒ පිරිස පිරිහෙන්නේ නැහැ.

ඒක බෞද්ධ වේවා, අබෞද්ධ වේවා, කාටත් පොදු යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා නම් මේ අපරිභාණිය ධර්ම කියලා, නො පිරිහීමේ ධර්ම කියලා, ඒ ධර්ම රකින තැන, රකින කෙනා පිරිහීමක් වෙන්නේ ම නැහැ කියන එක මතක් කරනවා.

ඉතින් මම අද දවසේදී ඔය ඇත්තන්ට භාවනා ගැන කියලා දෙන්නම්. හැබැයි මේ පණිවිඩය ලෝකයට කියන්න. යමක් කරණ කොට හරියටම ඒක ජීවිතයේ තමන් දැන ඉගෙනගෙනම කිව යුතුයි.

විශේෂයෙන් ම අපි උපමාවක් කළොත්: අන්ධ මිනිස්සු සම්පූර්ණයෙන් ම ජීවත්වෙන ගමක් තියෙයි නම්, ඒ ගමේ ම හැදිලා, වැඩිලා ඒ අන්ධ මිනිස්සු ගොඩේ ම ඉපදුනු මනුෂ්‍යයෙක් පෙර කළ පින් ඇති බව නිසා, ඉතාමත් පුණ්‍ය මගිමයට ඒ ගමෙන් බැහැර, ගල් මුල්වල හැපි හැපි වෙනත් දූපතකට, වෙනත් ගමකට ගියහම, ඒ ගමට ගියත් ගිය පමණකින් ඇස් දෙක පැදුනා නම්, ඇස් ඇරුණා නම්, ඇස් පෙනුනා නම් වට පිට ඇති සුන්දරතාවය දකින, ඇස් පෙනීමේ ආනිසංශ දකින, ඇස් අන්ධකමේ, ගල්මුල් වල හැපි හැපි තුවාල වෙලා විදින්න වෙන වේදනාවල ආදීනව දකින අනුකම්පා

සහගත මේ මනුස්සයා, පෙනීම ලබාගෙන ආපනු අන්ධ ගමට ඇවිල්ලා තමන්ට හැකි පමණකින්, එක එක, එක එක, එක එක මනුස්සයා අන්ධ ගමෙන් අර ගමට අරගෙන ගිහිල්ලා, සුවපත් කරලා, කරලා, කරලා පුළුවන් පුළුවන් තරම් ආයු ඇති තාක්, කොච්චර අනුකම්පා ද කියනවා නම් තමන්ගෙන් පස්සෙන්, මේ අසරණ මනුස්සයන්ගේ අන්ධභාවය දුරුවෙලා, ඇස් දෙක පෑදිලා, 'ඇස් දෙක පෑදීමේ සුවය විඳින්න' කියන අදහස පණිවිඩය අන්ධ ගම තුළ ලියලා තියලා, ජීවිතයෙන් සමුගත්තා නම්, ඒ උපමා කළේ මගේ බුදුරජාණන් වහන්සේට යි. ඒ වගෙයි මගේ බුදුහාමුදුරුවෝ.

ඊට පස්සේ හැබැයි අන්ධ ගමෙන් එතෙරවෙත කනවැල ඇල්ලූ පණිවිඩය තියෙන්නේ අන්ධ ගම තුළ යි. ඒ පණිවිඩයේ ලියපු ගමන් මග ලියලා තියෙන විස්තරය - කනවැලක් වගේ තමයි ත්‍රිපිටකය. නමුත් මේ අන්ධ ගමේ ඉන්න මිනිස්සු මේ පිටකයෙන් පෙන්නන, කනවැල අල්ලන උපමාව, කනවැල ගන්නේ නැතුව, හැබැයි අහලා තියෙනවා. 'ගමක් තියෙනවා ගියහම සුවපත්වෙනවා' කියලා.

ඒකට යන ගමන් මග ලියලා තියෙන පොත පත බලන්නේ නැහැ, වණ්ඩි කමට, පණ්ඩිත කමට එක්කෝ නො දන්නා කමට.

නො දන්නාකම නිසාම යි, හැමෝටම බැරි නිසාම යි මේ පණිවිඩය ලියලා තියලා ගියේ. ගල් මුල්වල හැපි හැපි, වැටි වැටි, පෙරලි පෙරලි, මේකෙන් එතරවෙන්න උත්සාහවත් වෙනවා. තුවාල වෙලා, දුක් වේදනා ඇවිල්ලා, අන්ධ කම තුළ ම අන්ධ ගම අවට ම මැරිලා යනවා මිසක සැපයක් නෑ.

මතක් කරනවා අන්ධ ගමේ ඉඳලා ඇස් දෙක පෑදෙන, ඇස් සුවවෙන දිවයිනකට, ගමකට යන්න තියෙන කනවැල ඇල්ලීමක් කියලා මේ ත්‍රිපිටකය කියන්නේ.

මේ ත්‍රිපිටකය සමස්තයක් බෞද්ධයෝ උගන්නනවා නම්, - හැබැයි හොඳට මතක තබා ගන්න ඕන, මේ වෙදපොත හැමෝට ම කියවන්න බෑ. මේ වෙද පොතෙන් ම යි, මේ කනවැල අල්ලලා

දුන්න පොතෙන් ම යි, විස්තර ලියපු පොතෙන් ම යි, මේ කනවැල වරද්දාගෙන තියෙන්නේ කියන එකත් මතක් කරනවා.

අර්ථයෙන් - පෙළ වැරදි නෑ. ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ යම් සේ ද, මේ පෙළ දහම එසේ යි කියන එකත් මතක් කරනවා.

කිසිම කෙනෙකුට මේ පෙළදහම වෙනස් කරන්න පුළුවන් නම්, එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ආශ්වයථියක් නෑ නේ.

සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනයක් වෙනස් කරන්න පාතඤ්ඤ ලෝකයේ කෙනෙකුට බැහැ. එහෙම වෙන්නේ නැහැ. මේ පෙළදහම කවුරුවත් වෙනස් කරලා නැහැ. වෙනස් වෙලා නැහැ. ඒකේ අර්ථය බලාගන්න බැරි, අපේ මනස වෙනස් වෙලා.

කෙනා කෙනාගේ අදහස් වෙනස් වෙලා කියන එක මතක් කරනවා. මෙන්න මේ ත්‍රිපිටකයේ තියන ධර්මය සමස්තයක් වශයෙන්මත්, ජීවිතයට අර්ථවත් වන විදියට පැහැදිලි කරලා, හැම තැනක ම උගන්වනවා නම්, අධ්‍යාපනය තුළ කලකෝලාභලයක් නෑ, සමගිගි වගේ, ආගම්වල කලකෝලාභලයක් අතින් ආගම්වල කලකෝලාභලයක් නෑ, සමගිගි වගේ, මේ ශාසනයත් කලකෝලාභලයක් නෑ, සමගිවෙනවා. එදාට තමනුත් නිවන් දකිවි. බුදුරජාණන් වහන්සේටත් උපස්ථානයක් කළා, ධර්මයටත් උපස්ථානයක් කළා වෙනවා.

අද දවසේ දී මේ දරන උත්සාහයේ දී අපි නැසෙන්නේ ශාසනයත් නසාගෙන බව මතක් කරනවා. අද අපි නිවන් දකින්න කියලා මොකක් හරි දෙයක් කරයි නම්, ඒ කරන දෙයට යි ශාසනය නැසෙන්නේ කියලා කියනවා. මතක් කරනවා.

ඔය ඇත්තෝ දන්නවා ද මේ ධර්මය අපට ආවේ කොහොම ද කියලා. මේ ධර්මය මේ තැනකට ගේන්න දරාපු පරිශ්‍රමය, ජීවිත කැපකිරීම, වෙහෙස කොච්චර ද කියලා. ගහක් හදන්න පොහොර දාලා, පස් දාලා, වතුර දාලා හදන මනුස්සයාට බොහෝ කාලයක් යයි. අවුරුදු සිය ගණනක් යයි. ඒත් නසන මනුස්සයාට දවසයි

නැත්නම් පැය යි. හොඳට ඒක මතක තබාගන්න. ඒක රකින්න, පවත්වන්නයි අමාරු. නසන්න පුළුවන්.

පින්වතුනි, ඔය පින්වතුන්ටත් මටත් අද මේ බණ ටික ලැබෙන්නේ නිකම් නෙවෙයි. එදා සුමේධ තාපස කාලයේ බෝසතානන් වහන්සේ සතර පද ගාථාවක් අහලා නිවන් දකින්න පුළුවන්කම තිබුණත්, පින්වතුනුත් මාත් කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් ම ඒ අතට පත් නිවන් පත අතහැරලා මේ සසරට ඇවිල්ලා කාර වූ, කටුක වූ, තියුණු වූ දුක් වේදනා විඳලා යි මේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න පින් රැස් කළේ, කුසල් රැස් කළේ, පාරමිතා පිරුවේ. නිකම් ලැබුණේ නැහැ. ඒ මහෝත්තමයන් වහන්සේ නමකගේ ලේ, දහඩිය, කඳුල, මහන්සිය, ග්‍රමය යි මේ අකුරු වශයෙන් කැට්ටෙලා මෙතැන තියෙන්නේ කියන එක මතක් කරනවා.

ඒ කැපකිරීම පින්වතුන්ට කරන්න බැහැ. ඒ කැපකිරීම මට කරන්න බැහැ කවදාවත්. ඔය පින්වතුන්වත්, මමවත් කරන්නේ නැහැ කවදාවත්. අපි අපේ ලෝලත්වයට ඇලිලා ඉන්නේ.

නමුත් මම කලිනුත් මතක් කළා, ක්ෂාන්තිවාදී තාපසව ඉද්දී, අත පය කැලි කැලිවලට කපද්දී, ඒ සියලු කාරවූ, කටුක වූ, තියුණු වූ දුක් වේදනාවන් ඉවසුවේ, ඉවසලා ක්ෂාන්ති පාරමිතාව පිරුවේ, ඒ කලාබු රජ්ජුරුවන් ගැන අහිත සිත් මාත්‍රයක්වත් නැතුව යි. අත කැපුවා. ‘උමේ ක්ෂාන්තිය ඉවර නැද්ද දැන්?’ අනිත් අත කැපුවා. ‘උමේ ක්ෂාන්තිය ඉවර ද?’ ‘තවම නෑ.’ කකුල. අනිත් කකුල. නෑ. ‘එහෙනම් පපුවේ මෙතැනද තියෙන්නේ’ කියලා පපුවට ඇන්නා. ‘නෑ. ඒත් මගේ ක්ෂාන්තිය ඉවර වෙන්නේ නෑ. මම ඔබට ක්ෂාන්තියි’ කිව්වා. ඒ තරම් කරලා පාරමි ධර්ම පිරුවේ පින්වතුන්ගෙන් මගේත් ඇස් දෙක පාදන්න යි.

ඒ ශාසනයයි අපි විනාශවෙනවා බල බලා ඉන්නේ. ඒ ශාසනයයි නිවන් දකින්න කියලා මොකක් හරි කරලා අපි පැත්තකට විසි කරන්නේ කියන එක මතක් කරනවා.

එදා ඡද්දන්ත ජාතකයේ දී සවනක් සහ දළ තමන් ද කියතේ කොනක් අල්ලලා, කියතේ එක කොනක් තමන්ට විරුද්ධව තමන්ගේ දළ කපලා දාපු හතුරා අතට දීලා, ඒ කියතේ අනෙක් කොන තමන්ගේ හොඳවැලෙන් ම අල්ලලා, දළ කපලා දුන්නු ඇත් රජෙක් බෝසතානන් වහන්සේ කියන්නේ. ඒ විදියට පාරමිතා පිරුවේ සර්වඥතාඥානය නමැති දළ ලබාගෙන මේ පින්වතුන්වත් මාවත් සසරෙන් එතෙර කරවන්න යි.

එහෙවු පරිත්‍යාගයක්, එහෙවු කැපකිරීමක් කළ මහෝත්තමයකුගේ පිරිසිදු වචනයයි මේ පිටකය තුළ තියෙන්නේ කියන එක ශ්‍රද්ධාවෙන් සිහියට නගාගන්න.

ඔය ඇත්තන් අම්මලා තාත්තලා නම්, ඔය ඇත්තන් දන්නවා ඇති දරු සෙනෙහස කියන්නේ මොකක් ද, කොච්චර ද කියලා. ඔය ඇත්තන් වගේ ම හැම අම්මා කෙනෙක් ම දරුවන්ට ආදරෙයි. හැම තාත්තා කෙනෙක් ම දරුවන්ට ආදරෙයි. ඒ වූ දරු සෙනෙහස ඔය ඇත්තන් වෙනුවෙන්, මම වෙනුවෙන් කැප කළා නම් කෙනෙක්, බලන්න ඒ සෙනෙහස මොන තරම් සෙනෙහසක් ද කියලා.

වෙස්සන්තර රජ්ජුරුවන් වෙලා ඉද්දී, හදාගන්න බැරිකමට දරුවන්ව, ජීවත්කරවන්න විදියක් නැති හින්දා දරුවන්ව සුතක බමුණාට දුන්නේ නෑ. ඔය පින්වතුනුත්, මමත්, දරුවන් වගේ හිතලයි දරුවන් දන්දීලා පාරමිතා පිරුවේ.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, මේ කතා කියන්න ගියොත් මට අද ඔය ඇත්තන්ට භාවනා කියලා දෙන්න වෙන්නේ නැහැ. නමුත් හොඳට මතක තබාගන්න. ඒ සත්පුරුෂ උත්තමයන් වහන්සේගේ අනන්ත සංසාරයක ලේ දහඩිය, කඳුළු මහන්සියෙ ශ්‍රමයක ප්‍රතිපලයකින් සර්වඥතාඥානයට පත්වුනේ.

ආනාපානසති භාවනාව වඩලා මේ ලෝකයාට නො පෙනෙන, ලෝකයා නො දකින, ඒත් ලෝකය තුළ, ලෝකයා තුළ - කෙටියෙන් ගත්තොත් පින්වතුන් තුළ, පින්වතුන් නො දන්න පින්වතුන් නො දකින, පින්වතුන්ට නො පෙනෙන නමුත් පින්වතුන් තුළ සැබැවට ම

පවතින ඇත්ත අවබෝධ කර ගන්නා. අවබෝධ කරගෙන දිවි ඇති තාක් දේශනා කළා.

ඒ දේශනාවෙදී, ඔය ඇත්තන්ට තේරෙන විදියට මාතෘකාවක් මාතෘකා කරලා ඔය ඇත්තන්ගේ මනස දේශනාව තුළින් අරගෙන ගියා ඒ අවබෝධය තුළින් ඔය ඇත්තන් පවතින ලෝකයෙන් බැහැරට අරගෙන ගියා.

මේ ලෝකයා හැමදාම නො දන්න, නො දකින නමුත් ලෝකය තුළ පවතින ඇත්ත ම ඇත්ත වූ පණිවිඩය, ඒ අවබෝධයට යි මාර්ග ඵල කියලා කිව්වේ. ඒ ඇත්ත පෙනෙන මානසික මට්ටම යි.

අන්න ඒ ඇත්ත පෙනෙන මානසික මට්ටමට ලෝකය පෙනෙන හැටි අභිධර්ම පිටකයේ ලියලා තියෙන්නේ. තථාගතයන් වහන්සේගේ කාලයේ දී අභිධර්මය ලියන්න ඕන වුනේ නැත්තේ, ඒ ඇත්ත දන්න, කියන කෙනා ඉන්න නිසා. ධර්ම විනය විතරයි තිබුණේ. විනය තිබුණා. ධර්මය තිබුණා. ධර්මය මාතෘකා කරලා තමන්ගේ අවබෝධයෙන් ඒ ටික පිරව්ව්වේ. ඒ අය කවුරුවත් අභිධර්මය ඉගෙනගන්න ඕන නැහැ. ධර්මය විතරයි තියෙන්නේ. හැබැයි ඒ ධර්මය තුළ අන්තර්ගතවෙලා තියෙන්නේ ලෝකයෙන් මිදෙන පණිවිඩය යි.

උපමාවක් කළොත්: 'සංඛිත්තෙන පංචුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා' - පංච උපාදානස්කන්ධය දුක යි. මොකක් ද පංචඋපාදානස්කන්ධය කියන්නේ?

- රූප උපාදානස්කන්ධය,
- වෙදනා, සංඥා, සංඛාර, විඥාන උපාදානස්කන්ධය කියලා සූත්‍ර ක්‍රමයට මාතෘකා කළා.

පෙන්නන්න රූප උපාදානස්කන්ධය කියන්නේ මොකක් ද කියන එක, අභිධර්මය ඉගෙනගන්නේ නැතුව, අභිධර්මයේ තියෙන මට්ටම පෙන්නන්නේ නැතුව ඔය ඇත්තන්ට පෙන්නන්න බැහැ. පින්වතුන් ඉන්න තැනින් එළියට ගන්න නම්, අර අවබෝධය අවශ්‍ය යි.

ඒ නිසා එදා බණ අහන කොට අභිධර්මය කියලා දෙයක් පොතක ලියවිලා නො තිබුණ එක ඇත්ත යි. හැබැයි දේශනාව තුළ සටහනි ඒ සත්‍යය. ඊට පස්සේ ඒ අවබෝධය තුළින් ධර්මය දේශනා කරලා ප්‍රතිපත්ති ශාසනය ඇති කළා.

ලෝකය පෙන්නලා, ලෝකයාට නො පෙනෙන යථාර්ථයක් තියෙනවා කියලා අභිධර්මයේ තියෙන මානසික මට්ටම පෙන්නුවා. මෙතෙර ඉඳලා එතෙරට යන මාවතක් පෙන්නුවා. පෙන්නලා ඒ පණිවිඩය මුඛ පරම්පරාවෙන් යන්න ගෝලයන්ට උගන්නලා පිරිනිවන් පෑවා. ඒ අයත් හැමදාම මෙතෙර ඉඳලා එතෙරට ගියා. ලෝකයේ ඉඳලා අභිධර්මයේ පෙන්නාපු තැනට මනස අරගෙන ගියා, සූත්‍ර ක්‍රමයේ ඉඳලා.

පොත පතේ ලියලා තියන්න වුනේ නැහැ. ඒක අවබෝධයෙන් පෙන්නන අය කියන නිසා.

අනාගතයේ

- ප්‍රතිපත්තිය පිරිහිවිවි දවසක,
- ප්‍රතිවේදය පිරිහිවිවි දවසක

මතු දවසෙදි මේ ප්‍රතිපත්තියේ ඉපදිලා, ඒ තුළින් ප්‍රතිපලයක් ලබන ජනතාවට උපකාරය පිණිස ඒ ධර්මය පොත්පත්වල ලියලා තියලා ඒ ඒ මහරහතන් වහන්සේලාත් පිරිනිවන් පෑවා.

ඊට පස්සෙයි අභිධර්මය කියලා එකක් නිර්මාණය වුනේ. මොකක් නිසා ද? මේක මුඛ පරම්පරාවෙන් ගෙනියන්න, ප්‍රතිපත්තිය ලෝකයේ තවදුරටත් ගෙනියන්න හේතු සම්පත් තියෙන අය නෑ. හේතු තියෙන තියෙන අය සසරෙන් එතෙර වෙලා ඉවරයි.

මතු පිපෙන්න තියෙන මල්වලට හිරුඑළිය බෙදාදීම සඳහා, මතු ඥානය දියුණුවෙන පාරමිතා පිරෙන අයට සත්‍යාවබෝධයට අවශ්‍ය ධර්මය මතුකරලා ගන්න පුළුවන් හේතුව තබලා, ඒ මහ රහතන්වහන්සේලා ගිනි කඳන් වගේ දිලිසිලා නිවිලා ගියා.

එදා ඉඳලා අභිධර්ම පිටකයක් ලෝකයේ තිබුණා. හැබැයි සූත්‍ර ක්‍රමයට විනය කියන ටික ලෝකයේ පැවැත්ම යි. ලෝකයාට ඒ මට්ටම් ටික තේරෙනවා.

යම් දවසක ආපච්ඡ මේ අභිධර්මය කියන එක ගවේශණය කරලා ප්‍රතිපදාව උපදවා ගත්තහම සූත්‍ර ක්‍රමයට මාතෘකා කරලා අභිධර්මය දේශනා කරණ කෙනෙක්, කරණ අය, අභිධර්මය නෙවෙයි, මේ සත්‍යය දේශනා කරණ මනසක් ඇති වුණොත්, ඒ අය ආපච්ඡ අභිධර්මය ඉගෙනගන්න ඕන නැහැ.

මගේ දේශනා අහන ඔය ඇත්තන් දන්නේ නැතුව ඇති, ඔය ඇත්තන් අභිධර්මයයි ඉගෙනගන්නේ කියලා. ඔය ඇත්තන්ට මම උගන්නන්නේ අභිධර්මය යි.

අවශ්‍ය නෑ අභිධර්මය කියලා එකක් ඔය ඇත්තන්ට ඉගෙනගන්න. බණ අහන කොට මාර්ග ඵල ලබන්න පුළුවන්. එදත් ලැබුවා කියනවා.

ඔය ඇත්තන් දන්නවාද, මට මේ විදියට කතා කරන්න තියෙන හයිස මොකක් ද කියලා? ඒ තමයි ලෝකයාට හැමදාම නො පෙනෙන, නො තේරෙන නමුත් ලෝකයේ ඇත්තට ම පවතින පණිවිඩය ලියලා තියෙන තැන ගැන තිබුණ අවබෝධය, අභිධර්මය.

ඒක ද අභිධර්මය කියලා කනවැල වරද්දවාගත්තු, වල්මත් වෙච්චි මනසකින් මොනවා හරි තෙපලන එක නම් නෙවෙයි.

මට අවශ්‍ය නැහැ මේක පුරවන්න කොහේවත්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන හැම වචනයක්, වචනයක් ගානේ මිම්මක් දීලා තියෙනවා. වරදින්න කිසිම තැනක් නැහැ. අල්ලගෙන ගියොත් කනවැල ම, වැල අතේ ගෑවෙන, ගෑවෙන, ගෑවෙන, ගෑවෙන තැන අන්ධකමින් හැපෙනකම්ම තියෙයි.

මේ පිටකයේ වචනයට ම හිත තබලා, වචනයේ ම අර්ථය හොයාගෙන හොයාගෙන හොයාගෙන හොයාගෙන ගියොත් විතරයි

ම යි, ගල්මුල්වල පය හැපී හැපී වැටිලා වල්මත්වෙන්නේ නැතුව යන්න පුළුවන්.

එක මොහොතකට හරි මේ කනවැල අතහැරියොත් ඒකාන්තයෙන් ම මමුලා වෙනවා ම යි කියන එක මතක් කරනවා. මේ ශාසනයට වුණේ මේ කනවැල අතහැරලා තමන් දන්නා මට්ටමේ විමුක්තිය හොයන්න ගිය නිසයි.

ඒ නිසා ශාසනයට හිතෙහි නම්, ශාසනයට ආදරේ නම්, මේ පෙළ දහමේ අර්ථය නිවැරදිව ඉගෙනගන්න උගන්නන්න. ඉගෙනගන්න උගන්නන්න දන්නේ නැතිනම්, ඉගෙනගන්න උගන්නන්න ක්‍රමයක් හොයන්න. කෙනෙක් හොයන්න. පුද්ගලයෙක් හොයන්න. ඒකෙක් මේ හැකියාව තියෙන අය ඉන්නවාද මේ රටේ, මේ ලෝකයේ. සමස්තයක්ම මහා සංඝරත්නයට ආරාධනා කරනවා, සමස්තයක් බෞද්ධයින්ට ආරාධනා කරනවා මගේ බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ශාසනයට මෙහෙම වෙන්න දෙන්නේ නැතුව මේක හොයන්න.

මම කියන්නේ නෑ කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් පර්යේෂණය කරන්න. පැහැදිලිව සමස්තයක් වූ බෞද්ධයන් කෙරෙහි ලෝකවාසී ඒකත්ව වූ ප්‍රතිපදාවක් ගොඩනැගෙන විදියට ජීනවචනසුක්තතාවයෙන් යුක්ත, පෙළ දහමේ අර්ථය පෙන්නන්න පුළුවන් අය ලෝකයේ කවුද ඉන්නේ. කොතැන ද ඉන්නේ. ඉන්නවා නම් ඇවිල්ලා මේ පෙළ දහමේ අර්ථය පෙන්නලා සමස්තයක් බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ක්‍රමය ම මේ විදියට සකස් කරන්න කියලා ආරාධනා කරනවා.

මට අද කියන්න ඕන පණිවිඩය ඒක යි.

මේ ශාසනයට වෙන දේ ගැන දුකයි. මම කිව්වේ මට අවශ්‍ය නැහැ මේ ලබුනෝරුව සේනාසනය හදන්න. මම බලන්නේ ශාසනයේ දියුණුව කියලා කියන්නේ, රටේ ම සංඝයාගේ දියුණුවක් නෙවෙයි. සමස්තයක්ම, ලෝකවාසී මහා සංඝරත්නයම එක අදහසකට, එක තීරණයකට, එක ඉලක්කයකට, එක දර්ශණයකට ආපු දවසට යි ශාසනයට පිහිටක් ලැබුවා වෙන්නේ. ලෝකවාසී බෞද්ධයින් ම එක

අදහසකට, එක තීරණයකට, එක දර්ශණයකට ආප්ප දවසට යි නිර්මල බුද්ධ ශාසනය ලෝකයේ පවතින්නේ.

වර්ගවාදීන්ගේ පැවැත්ම තුළ බුද්ධ ශාසනය පවතින්නේ නෑ කියන එකක් මතක් කරනවා.

පාලන පහසුව සඳහා වෙන් වෙන්ව තිබුණාට කමක් නෑ. පාලන පහසුව සඳහා. අසපුව තිබුණාට කමක් නෑ; ඒක හොඳ යි. සංස්ථාව තිබුණාට කමක් නෑ; ඒක හොඳ යි. පාලන පහසුයි. එක ගුරුවරයෙක්ම පාලනය කරන්න බැහැ. ලබුනෝරුව තිබුණාවේ. තව අනිත් තැන්, සෙනසුන්, පන්සල්, ආරණ්‍ය, වෙන් වෙන්ව තිබුණාවේ. පැවතුණාවේ.

නමුත් දර්ශන රාශියක් නො විය යුතුයි. මාර්ග රාශියක් නො විය යුතුයි.

කවුරුත් හික්ෂුන් වහන්සේලා නම්, කවුරුත් බෞද්ධයෝ නම්, බුද්ධශ්‍රාවකයෝ නම්, ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නාපු දර්ශණය කා තුළත්, කොතැනත්, එකක් විය යුතුයි. පාලන පහසුවට තැන් රාශියක් තිබුණාට, ප්‍රතිපදා රාශියක් නො විය යුතුයි.

හැම දෙනාම හිතන්ට, කියන එක මතක් කරනවා. මේ කරණ දෙයින් ශාසනයට පිටුවහලක් වෙයි ද නො වෙයි ද කියන කාරණාව හිතන්ඩ කියන එක මතක් කරනවා.

නිවන් දකින්න කියලා පින්වතුන් විමසීමකින් තොරව මොකක් හරි දෙයක් කළොත්, පින්වතුන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනය නැතිකරන්නයි වෙර දරන්නේ කියන එක මතක තබාගන්න,

- තමන්ගේ නො දන්නාකමට සමාවක් නෑ.
- නො දන්නාකම ම යි අකුසලය.
- නො දන්නවා කියලා සමාවක් නැහැ.

නිවැරදිව යමක් කියලා දිය යුතුයි කියන දේ හරියට කියලා නො දී, යමෙක් කියලා දෙන්නේ නම්, ඒ කියලා දෙන, මොනවා හරි දෙයක් කියලා දෙන කෙනා ම යි ශාසනය විනාශ කරන්නේ කියන එක

මතක තියාගන්න. ඒ නො දන්නාකමට සමාවක් නෑ. මොනවා හරි දෙයක් කියලා දෙන කෙනා ම යි මේ ශාසනය නැති කරන්නේ කියන එක මතක තබාගන්න.

මම කවදාවත්ම මේ ශාසනයෙන් බැහැර කිසිම කෙනෙකුට දොස් කියන්නේ නෑ. දොස් කියනවා නම් දොස් කියන්න වෙන්නේ සමස්තයක් වශයෙන්ම ලෝකවාසී මොනවා හරි දෙයක් උගන්වන ස්වාමීන්වහන්සේලාටත්, මොනවා හරි දෙයක් අහන බෞද්ධයන්ටත්.

අනිත් ඕනෑම ආගමික කෙනෙකුටත් මම එක වචනයක් කියනවා. මේ පණිවිඩය, මම අද මේ කියන බණ ටික බෞද්ධ කියන කෙනෙකුට කියන්නේ නැහැ. ආගමක් වශයෙන් තිබුණාවේ. නමුත් මේක සත්‍යයක්.

මුස්ලිම් බැතිමතුන්ටත් මට යමක් කිව හැකි යි. ඔය ඇත්තන්ගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ නබි නායක තුමා ම වේවා. ඒත් මම අද දවසේ මේ කියන වචනය, ඒක ටිකක් බලන්න කියන එක මතක් කරනවා. අවශ්‍ය නෑ මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අදහන්න. එතුමාගේ ආගමික ශාස්තෘවරයා වූ නබි නායක තුමානත්, ඒ නබි නායක තුමා එතුමාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ ම වේවා. ඒත් මේ පෙන්නන දර්ශණය මොහොතකට බලන්න.

කතෝලික බැතිමතුන්ටත් අද මතක් කරනවා මම. දෙදහස් දහනේ වර්ෂයේ පළමුවෙනි පෝය මේ. ඔය ඇත්තන්ගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ ජේසුස් ක්‍රිස්තුස් වහන්සේ නම්, එතුමා ඔය ඇත්තන්ගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ ම වේවා. ඒ ශාස්තෘත්වයෙන් ඉවත්වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒත් මීට අවුරුදු දෙදහස් පන්සියයකට ඉස්සරවෙලා සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ නමැති මහා ප්‍රාඥයා ලෝකයට හඳුන්වලා දුන්නු මේ වචනය බලන්න! ඔය ඇත්තන්ගේ ශාස්තෘත්වයෙන් වෙන් නො වේවා! මේ කියන දේ බලන්න!

බුදුරජාණන් වහන්සේ මොකුත් කියන්නේ නෑ. එක ම එක දෙයයි කියන්නේ. ඔය ඇත්තන් ගැන. පින්වතුන්ට අද පවතින දුකත්, ඒ දුක

ආපු හැටිත්, මරණයෙන් පස්සේ නෙවෙයි, මේ ඇස් පනාපිට ම පෙන්නනවා,

- තමන්ට දුක ආපු හැටි.
- ඔය දුක නැතිවෙන හැටි.
- ඔය දුක නැති කරණ ප්‍රතිපදාව.

මම හිතනවා මුස්ලිම් පින්වතුන් කෙරෙහි දුක පවතිනවා. ඒ අය කැමැති ඇති දුකෙන් මිදෙන්න. ඒ අයට යි මේ පණිවිඩය.

කතෝලික, ලෝකවාසී සියලුම ආගම්වල හැම කෙනෙකුටම ඔය දුක පවතිනවා නම්, ඒ කවුරුත් නිදුක් බවට කැමැති නම්, ඒ කවුරුත් කැමැති වේවි දුක් නැතිවීමේ පණිවිඩයට.

මේකට බුදුරජාණන් වහන්සේම අදහන්න අවශ්‍ය නැහැ. කෙනා කෙනාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ, කෙනා කෙනාගේ ම ශාස්තෘන් වහන්සේ වේවා! ඒ වූ සත්‍යය වචනයක් මම ප්‍රකාශ කරන්නේ නිසැකව ම.

තව මොනවා හරි දෙයක් කියන හික්ෂුවක් නෙවෙයි මම. මම පසුගිය දවස් වල ප්‍රසිද්ධියේ මතක් කළා, මීට පස්සේ සමස්තයක්ම මේ ලෝකයේ කිසිම ආරාධනාවක් මම භාරගන්නේ නැහැ, මම පිට ධර්ම දේශනාවලට එන්නේ නෑ කියලා. මොනවා හරි දෙයක් කියන ලෝකයක් තුළ, තවත් මොනවා හරි දෙයක් කියන කෙනෙක් වෙන්න මම කැමැති නැහැ. මම ඊට වඩා වෙනස්. ඔය ඇත්තත් මොනවා හිතුවත් මට කමක් නැහැ. මම මේ බුදුරජාණන් වහන්සේට ආදරෙයි. ධර්මයට ආදරෙයි. ඒ නිසයි මම මේ ටික කියන්නේ.

මට හොඳට ඉංග්‍රීසි බෑ. මම හුඟක් ඉගෙන ගත්ත කෙනෙක් නෙවෙයි ලෝකය තුළ, බාහිර. හැබැයි මම හික්ෂුවක් හැටියට ඉගෙන ගත යුත්ත ඉගෙනගෙන තියෙනවා. මම ලජ්ජාවිය යුතුයි, හික්ෂුවක් හැටියට ඉගෙනගත යුතු දේ ඉගෙන නො ගත්තා නම්. මම ලජ්ජා නැහැ ගිහි පින්වතුන්ගේ උගත්කම මට නැති වුණා කියලා. මම ලජ්ජා නැහැ වෙන භාෂාවක් මම දන්නේ නැහැ කියලා. ඒක ලජ්ජාවෙන්න ඕන දෙයක් නෙවෙයි.

හැබැයි පැවිද්දෙක් හැටියට ශාසනයට නියම විදියට සේවයක් කරන්න දන්නේ නැත්නම් ඒකට ලජ්ජාවිය යුතුයි.

ඒ නිසා මම මේ ටික මතක් කරන්නේ, පුන පුනා මේ භාමුදුරුවෝ කියන්නේ, 'ඒ භාමුදුරුවන්ගේ බණ අහපන්' කියන එක නෙවෙයි. සත්භාවයෙන් එකක් මතක් කරනවා. 'හැම දෙයක් ම වැරදි යි, මම කියන දේ හරි' කියලා අනුන් පහත් කරලා තමන් උසස් කරණ ලාමක ඉච්ඡාවක් මට නෑ. මට තියෙන්නේ ඉතාමත් සෙනෙහසක් බුද්ධ ශාසනය ගැන. ආදරයක් ධර්මය ගැන. මම කැමැතියි මේ බුද්ධ ශාසනය නිර්මලව තව බොහෝ කාලයක් ලෝකය තුළ පවතින්න. පවතීවා! ඒකට යි මම මේ ටික කතා කරන්නේ.

ඔය ඇත්තන් එක එක තැන්වල, එක එක දෘෂ්ඨිවලට ඔඵව වනන තාක්, කොන්ද කෙලින් තියාගෙන කටයුතු නො කරන තාක්, මේ ශාසනය හැදෙන්නේ නෑ.

'කොහොම හරි නිවන් දකිනවා' කියලා අවස්ථාවාදී වෙන්න එපා. ඒකෙන් තමනුත් නැසෙනවා, ශාසනයත් නැසෙනවා මිසක, කොහොම හරි නිවන් දකින්නේ නෑ ම යි. ඒක පැහැදිලිවම මම මතක් කරනවා.

එක තැනකට, එක පිරිසකට සීමාවෙන්න එපා.

- ස්වාමීන් වහන්සේලා කියලා කියන්නේ එක ගිහි පින්වතුන් පිරිසකට විතරක් අයිති වෙච්ච, එක ගිහි පින්වතුන් පිරිසකගේ විතරක් උපකාරය අරගෙන ජීවත්වෙන පිරිසක් නො වෙන්න ඕනේ.
- ගිහි පින්වතුන් කියන්නේ එක තැනක එක ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට හෝ දෙනමකට හෝ එක පැවැත්මකට, එහෙම නැත්නම් ආරණ්‍ය, එක්කෝ පන්සල්, එක්කෝ එක ප්‍රතිපදාවකට විතරක් අයිති පිරිසක් නෙවෙයි.

ඔය ඇත්තන්ට කිසිම බෙදීමක් නැතිවෙන්න ඕන. ස්වාමීන් වහන්සේලාට, මේ පින්වතුන්ට, මේකේ තියෙන විෂමතාවය බරසාරකම තේරෙන්නේ නැහැ.

මේ ශාසනය විනාශ කරන්න ඕනෑම කෙනෙකුට පුළුවන්. මොනවා හරි සිවුරක් දාගෙන, මොනවා හරි දෙයක් කියන්න, හෙට දවසේ ඒ කතා කරන දේ පසුපස සිය ගණනක් යයි. ඒකට වාරණයක් නෑ. ඒකට නීතියක් නෑ. ඒ දේශනාවලට ප්‍රමිතියක් නෑ. ඒ දේශනාවලට ඉලක්කයක් නෑ. මේවා කියන්නේ ඇයි? මේවා කියන්නේ මොකද? මෙහෙම කියන්නේ කොහොම ද? කොහේද මේකට සාක්ෂි? කවුද මේ විදියට ඉගැන්නුවේ? කවුද තමන්ගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ? පිටකයේ නම්, පිටකයේ කොතැන ද තියෙන්නේ මේ ක්‍රමය? කියලා විමසන්න කෙනෙක් නෑ.

අම්මෙක් අප්පෙක් නැති දරුවෝ රොත්තක් වගෙයි කියලා මම පෙන්නුවේ ඒ නිසා යි. ඒ නිසා පුළුවන් නම් මේ වැරද්ද ලෝකයෙන් අයින් කරන්නේ කොහොම ද කියන තැනකට හැම දෙනා ම කටයුතු කරන්න කියන එකක් මතක් කරනවා.

හැබැයි මම අඬ අඬා පස්සෙන් එන්නේ නෑ කිසිම ගිහි කෙනෙක්වත්, පැවිදි කෙනෙක්වත් වෙනුවෙන්. මම අවංකව ම මට කුමක් කළ හැකි ද කියන එක පිළිබඳව උත්සාහවත් වෙනවා. මට පුළුවන් දෙයක් මගේ බුදුහාමුදුරුවන් වෙනුවෙන් මම තනියම කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා.

මම හිතේ තියෙන හැගීමකින් මේ ටික කියන්නේ. මේක මගේ පෞද්ගලික අදහසක් නෙවෙයි. පෞද්ගලික අදහසකට ඔය ඇත්තන්ව නමාගන්න කරණ දෙයක් නෙවෙයි. ඔය ඇත්තන් ම බලන්න. ඔය ඇත්තන්ගේ ඇස් පනාපිටම පෙනෙනවා ඇති මේ ශාසනය මෙහෙම වෙලා තියෙන්නේ ඇයි? කියලා.

මේ දේශනාවක්, මේ භාවනාවක්, ගැන කියලා මේ පුටුවෙන් නැගිට්ටොත් වෙන කෙනෙක්, ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට වේවා, ගිහි කෙනෙකුට භාවනාවක් ගැන කතා කළොත් ඊගාව පැයේ මෙනැන ඉඳගන්න කෙනා තව ප්‍රතිපදාවක් කියයි. එයා නැගිටලා යන කොට ඊගාවට එන එක්කෙනා තව එකක් කියයි. වෙන්නෙ නැද්ද මෙහෙම? වෙනවා. ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ?

මෙන්න මේ ධර්මය අර්ථය කර ගත්තේ නැති එක නිසායි කියලා මතක් කරනවා. මගේ බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ශාසනය ලෝකයේ ජීවත්කරවන්න නම් පින්වතුන් මීට වඩා ප්‍රඥාවත්ත විය යුතුයි. පින්වතුන් මොනවා හරි දෙයක් කරන්නේ නැතුව වෙහෙසෙන්න. පින්වතුන්ට ඒක පින්ක් වේවි, පාරමිතාවක් වේවි.

දැනට භාවනා කරනවා කියන එක මඳකට තබලා, සැබෑවටම නිර්මල බුදු දහම ලෝකයේ ඒකත්වයකින් දේශනා කරන පිරිසක් හදන්නේ කොහොම ද? හැදෙන්නේ කොහොම ද? කියන එකටත් හය නැතුව කොන්ද කියාගෙන කියන කියන එකට 'එහෙයි' කියන්නේ නැතුව, මේක කියන්න තියෙන හයිය මොකක් ද කියන එක පෙන්නන්න, දකින්න කියන එක.

කෙටියෙන් කිව්වොත් යම් දේශනාවක සුද්දේශිතභාවය මනින්න තියෙන ප්‍රධාන ම ලක්ෂණය තමයි බොහෝ කොට, හරවත් කොට, සාරවත් කොට ගැඹුරුයි කියලා හැගෙන, හිතෙන විදියේ වචන කතා කිරීම, වචන ඇඟීම නෙවෙයි. අවසානයේ දී පින්වතුන්ට කරන්න කියලා පනවන ප්‍රතිපදාව මොකක් ද කියන එක බලන්න හොඳට. ප්‍රතිපදාව මොකක් ද කියන එක බලන්න.¹

ඊගාව දේ, යම් දේශනාවක සුද්දේශිතභාවය මනින්න ඔය ඇත්තත් ඒ දේශනාවට ආධුනිකව මුහුණ දෙන්න. තමන්ගේ අත්දැකීම් ඒ දේශනාවේ ඇහෙන වචනවලට පුරවන්න එපා. පින්වතුන් දැන් මෙතැනත් බණ අහලා ගිහිල්ලා තව දේශනාවක් ඇහෙන කොට, 'අවිද්‍යාව' කියන වචනය ඇහෙන කොට ම පින්වතුන් බොහෝ තැන්වලින් 'අවිද්‍යාව' කියලා අර්ථ ඉගෙනගත්ත දේ පින්වතුන් සිහිකරගන්න කොට පින්වතුන්ට හිතෙන්නේ මේ බණ ම යි එතැනත් කියන්නේ කියලා. නෑ, තමන්ට ඇහිලා තියෙන්නේ තමන්ගේ බණ නිසා. නමුත් මේ පින්වතුන් ආධුනිකව ම, තමන්

¹ පුජාපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ දේශනය ඇසුරෙන්:

'පටිච්චසමුප්පාද විග්‍රහය' ග්‍රන්ථයේ පිටු 7 සිට 15 දක්වා (පළමු මුද්‍රණය: 2013 ඔක්තෝබර්)

ගෙදරින් ඉස්සෙල්ලා ම ආපු දවසේ බණ අහලා ‘මොකුත් නෑ’ කියන තැනක ඉඳලා අහලා බලන්න.

‘මේ දේශනාවේ මට මොනවත් කියලා දුන්නා ද අලුතෙන්? මට ධර්මය යමක් ඉගැන්නුවා ද? එහෙනම් මේ දේශනාව පිරිලා නැහැ. මම මේ පුරවාගෙන තියෙන්නේ. එහෙනම් මේ මම මගේ දැනුමෙන් ඔබ්බට ගෙනියන්න මේක සමත්වෙලා නෑ. මම මගේ දැනුම තුළම තහවුරු කරගෙන තියෙනවා මිසක් මේ වචන ඇහෙන ඇහෙන ගානේ මා ගාව තියෙන මට්ටම තහවුරු වෙලා තියෙනවා මිසක් මාව දියුණු කරලා නෑ. දියුණු කරන්න බැරි වෙලා මාව. ඒකෙන් මේ පින්වතුන්ට ගතයුතු යමක් හම්බවෙන්නේ නෑ.

නමුත් පින්වතුන් දන්නේ නෑ ඒ ඇහෙන වචනයක් වචනයක් ගානේ තමන් ගාව තියෙන ටික තමන් සිහිකරගන්න කොට, අර වගේම බණක් අතනත් කියන්නේ කියලා මේ පින්වතුන්ට හිතෙයි.

ඒ නිසා ඒ බවත් මතක තබාගෙන මේ කරුණු දෙක ප්‍රධානව මතක තබාගන්න.

- ආධුනික මනසකින් දේශනාව අහන්න.
- අහන කොට තමන් නො දැක්ක, නො දකින යමක් මේ පින්වතුන්ට පෙනෙයි නම් ඒක ගන්න.

ඊගාව දේ, අන්තිමටම පනවන ප්‍රතිපදාව ‘තමන්ගේ දුක් නිවීම පිණිස තමන්ට ම පෙනෙනවාද’ කියන කාරණාවකින් බලන්න.

ඔන්න ඔය දෙක මතක් කරමින් මගේ අනුශාසනාව අවසන් කරනවා.

‘සතිපට්ඨානභාවනාඤ්ච සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීඤ්ච පටිපදං නං සුභාථ’ කියලා මාතෘකා වශයෙන් බැලුවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ පර්යාප්ති ශාසනය කොටස් තුනකට බෙදෙනවා:

- සූත්‍ර.
- විනය.
- අභිධර්මය කියලා.

එයින් සූත්‍ර පිටකය ගත්තහම ප්‍රධාන සඟි කොටස් පහකට බෙදෙනවා.

- දීඝ නිකාය,
- මජ්ඣිම නිකාය,
- සංයුත්ත නිකාය,
- අඛණ්ණක නිකාය,
- බුද්දක නිකාය කියලා.

ඒ සංයුත්ත නිකාය වර්තමාන පහසුව සඳහා කාණ්ඩ හයකට බුද්ධ ජයන්ති ක්‍රමයට නිර්මාණය කරලා තියෙනවා. එක, දෙක, තුන, හතර, පහේ එක, පහේ දෙක කියලා. ඒ පස්වෙනි පොතේ පළමුවෙනි කාණ්ඩය. පහේ එක පොතේ සතිපට්ඨාන සංයුත්තයේ විහඞ්ග සූත්‍රය කියලා සූත්‍රයක් තියෙනවා. අන්න ඒ සූත්‍රයෙන් තමයි මේ සූත්‍ර පාඨය මාතෘකා වශයෙන් තැබුවේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා: සතිපට්ඨානඤ්ච වො භික්ඛවෙ, දෙසිස්සාමි සතිපට්ඨානභාවනාඤ්ච සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීඤ්ච පටිපදං. නං සුභාථ. කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨානං?

මහණෙනි, සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ කුමක් ද? ඉඬ භික්ඛවෙ - හොඳ වචනයක් - ඉඬ කියන වචනය.

මේ සතිපට්ඨානය ඕන තැනක, ඕන කෙනෙකුට මේ ශාසනයෙන් බැහැර කෙනෙකුටත් වඩන්න පුළුවන්. නමුත් ඉඬ කියන වචනයෙන්

කියනවා ඉමස්මිං ධම්මෙ, ඉමස්මිං චිනයෙ, ඉමස්මිං ධම්මචිනයෙ. මේ ධර්මයේ, මේ චිනයේ, මේ ධර්මචිනයේ කියන එක කියනවා.

‘ඉධ’ කියන්නේ මෙහි. මේ ශාසනයේ. *ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු* - මහණෙනි, මේ ශාසනයේ මහණ තෙම. *ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු* - මහණෙනි, (ආමන්ත්‍රණය කරනවා) මෙහි මහණ තෙම. මේක කියන්නේ ශාසනයේ භාමුදුරුවරුන්ට යි. නැත්නම් ‘මහණතෙම’ කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ භාමුදුරුවරු විතරක් නෙවෙයි, සිව්වනක් පිරිස ම යි. නමුත් ආමන්ත්‍රණයේ පහසුවට ළඟම ඉන්න පිරිස ආමන්ත්‍රණය කරනවා.

අපි දැන් මේ ළඟම මෙතැන ඉන්නවා මහත්තයෙක්. ‘ඔබතුමා දැන් මෙහෙම විදර්ශනා කටයුතුයි’ කියලා මම කිව්වොත් මම එයාට විතරක් නෙවෙයි කියන්නේ. එයා අරමුණු කරගෙන මේ සමස්තයකට ම යි. ඔක්කෝම ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ නැතුව.

ඒ වගේ භික්ෂූන් වහන්සේලා ආමන්ත්‍රණය කරගෙන ‘භික්ඛු’ කියන වචනය සමස්තයක් ම බෞද්ධයන්ට කිව යුතුයි.

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති, ආනාපී සම්පජානො සතිමා විනයෙය් ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං.

- මේ ශාසනයේ මහණතෙම කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා, මනා නුවණ ඇතුව, කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්ත වූ සිහියකින්, කයේ කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා නම්,
- මේ ශාසනයේ මහණතෙම මනා නුවණින් හා සිහියෙන් කෙලෙස් තවන වීර්යය ඇතුව වාසය කරනවා නම්,
- සිත අනුව, ධර්මය අනුව, කෙලෙස් තවන වැර ඇතුව, මනා නුවණින් යුක්තවූ සිහියකින් යුක්තව වාසය කෙරේ නම්, මේ පෙන්නනවා - මොකක් ද?

කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම කෙරෙහි කෙලෙස් තවන වැර ඇතුව, මනා නුවණින් යුක්ත වූ සිහියකින් වාසය කරන ටිකට කියනවා ‘සතිපට්ඨානය’ කියලා.

මේ ටිකේ වාසය කරන කමට 'විහරනි' කියන්නේ යැපෙනවා, වාසය කරනවා, පැමිණෙනවා. වෙහෙර කියන්නේ වාසය කරන නිසා, 'විහරනි' කියන්නේ. හොඳට මතක තබාගන්න ටිකක් වෙලා කරන එකක් නෙවෙයි, විහරනි. හොඳට මතක තබාගන්න.

සනිපට්ඨානය :

මේ අර්ථ මම ඔක්කෝම කියලා දෙන්නම්. වාසය කරන එකක්. කාය, වෙදනා, චිත්ත, ධම්ම. සමස්තයක් ම පුද්ගලයා ආවරණය කරණ ධර්මතා, මෙහි වාසය කරනවා නම්, මෙන්න මේකට කියනවා සනිපට්ඨානය.

- ඉදං වූච්චති භික්ඛවෙ සනිපට්ඨානං.

සනිපට්ඨාන භාවනා:

කතමා ච භික්ඛවෙ සනිපට්ඨානභාවනා - මහණෙනි, සනිපට්ඨාන භාවනාව කියන්නේ මොකක් ද?

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු - මහණෙනි, මෙහි මහණ තෙම

සමුදයධම්මානුපස්සී කායස්මිං විහරති ආනාපී සම්පජානො සනිමා විනයෙයු ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං. වයධම්මානුපස්සී කායස්මිං විහරති ආනාපී සම්පජානො සනිමා විනයෙයු ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං. සමුදයවයධම්මානුපස්සී කායස්මිං විහරති ආනාපී සම්පජානො සනිමා විනයෙයු ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං. සමුදයධම්මානුපස්සී වෙදනාසු විහරති -පෙ- වයධම්මානුපස්සී වෙදනාසු විහරති -පෙ- සමුදයවයධම්මානුපස්සී වෙදනාසු විහරති -පෙ- සමුදයධම්මානුපස්සී චිත්තස්මිං විහරති -පෙ- වයධම්මානුපස්සී චිත්තස්මිං විහරති -පෙ- සමුදයවයධම්මානුපස්සී චිත්තස්මිං විහරති -පෙ- සමුදයධම්මානුපස්සී ධම්මෙසු විහරති -පෙ- වයධම්මානුපස්සී ධම්මෙසු විහරති -පෙ- සමුදයවයධම්මානුපස්සී ධම්මෙසු විහරති.

කයේ ඇතිවීම නැතිවීම අනුව බලමින් වාසය කරනවා නම්, වේදනාවන්හි, සිත අනුව, ධර්මය අනුව බලමින් වාසය කරනවා නම්, මෙන්න මේ කයේ ඇතිවීම අනුව, නැතිවීම අනුව, ඇතිවීම නැතිවීම අනුව බලමින් වාසය කරන එකට කියනවා සනිපට්ඨාන භාවනා කියලා.

සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී පටිපදා:-

කනමා ච භික්ඛවෙ සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදා? මහණෙනි, සතිපට්ඨාන භාවනාගාමිනී ප්‍රතිපදාව, සතිපට්ඨානය වඩන මාර්ගය මොකක් ද?

අයමෙව අරියො අට්ඨඛිතිකො මග්ගො - මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි.

සෙය්‍යථිදං සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්පො, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තො, සම්මා ආජිවො, සම්මා වායාමො, සම්මා සති, සම්මා සමාධි. අයං චූච්චති භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨාන භාවනාගාමිනී පටිපදා ති.

එතකොට දැන් නිවන් දකින කෙනා සමස්තයක් ම බෞද්ධයෝ මුළු ත්‍රිපිටකය ම ඉගෙනගන්න ඕන නැහැ. මේ නානත්වය දුරුකරලා ඒකත්වයකට එන්න, මෙන්න මේ ටික ඉගෙනගන්නා නම් ඇති.

- බණ කියන හැමෝමත්, බණ අහන හැමෝමත්, භාවනා කරන හැමෝමත්, සිහිය පිහිටුවන්නේ කොහොම ද? නැත්නම් සිහිය පිහිටුවන තැනට තමයි, සිහිය පිහිටුවන ආකාරයට තමයි, සතිපට්ඨානය කියලා කිව්වේ.
- සිහිය පිහිටුවාගෙන කරන දේට තමයි සතිපට්ඨාන භාවනාව කියලා කිව්වේ.
- සිහිය පිහිටුවාගෙන මෙහෙම කරන්නේ මොකට ද කියන එකට තමයි ප්‍රතිපදාව කියලා කිව්වේ. මෙන්න මේකට යි කරන්නේ. මෙහෙම යන්නයි කරන්නේ.

උපමාවක් කළොත්: පින්වතුන් ඉන්න තැන ඉඳලා ඉනාමත් ම දුර බැහැර අත්‍යාවශ්‍ය කටයුත්තක් සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය තැනකට මේ පින්වතුන්ට යන්නට වන්නේ නම්,

- තමන්ට යන්න වාහනයක්, ක්‍රමයක් නැත්නම් පින්වතුන්ට යන්න බැහැ.
- පින්වතුන්ට යන්න වාහනයක් තියෙනවා. ඒ වාහනය පදවන්න හෝ ක්‍රියාකරවන්න හෝ පින්වතුන් දන්නේ නැත්නම්, ඒත් පින්වතුන්ට යන්න බැහැ.

- පින්වතුන්ට වාහනයකුත් තියෙනවා. පින්වතුන් ඒක පදවන්නක් දන්නවා. නමුත් අවශ්‍ය තැනට යන පාර දන්නේ නැහැ. කියලා දෙන්න කෙනෙක් නැහැ. ඒ හින්දා පින්වතුන් යන්නේ නැහැ.

පින්වතුන් ඉන්න තැන ඉඳලා පින්වතුන්ට අවශ්‍යම කටයුත්ත තියෙන තැනට යන්න අවශ්‍යයෙන් ම අවශ්‍ය කරුණු තුනක් අවශ්‍ය යි.

1. ගමන් කරන්න යාත්‍රාවක් අවශ්‍යයි.
 2. ඒක ක්‍රියාකරවන්න දැනුම අවශ්‍යයි.
 3. ඒක ක්‍රියාකරගෙන යන්නේ මොන පාරේද කියන දැනුම අවශ්‍යයි.
- ඒ උපමාවෙන්, පින්වතුන්ට යන්න අවශ්‍ය වුණහම වාහනයක් නැත්නම් ගමන් කරන්න දෙයක් නැත්නම් යන්න බෑ වගේ, පින්වතුන්ගේ සිහිය පිහිටුවන්න තැනක් නැත්නම්, පින්වතුන්ට කරන්න බැහැ. වාහනයකට, ද්‍රව්‍යයකට ගමන් කරන්න උපකාරක ධර්මයෝ. සතෙක් පිට හරි, මොකක් හරි, යන ක්‍රමයට, යන ද්‍රව්‍යයට, වාහනයට උපමා කළේ සිහිය පිහිටුවන තැන යි.
 - පින්වතුන් ඒක ක්‍රියාකරන්න දන්නේ නැහැ. ඒත් යන්න බැහැ. නමුත් පින්වතුන් ක්‍රියාකරන්න දන්නවා වගේ : රථයක් නම් රථය පදවන්න දන්නවා. අශ්වයෙක් නම් අශ්වයා දමනය කරගෙන යන්න දන්නවා වගේ, පින්වතුන් සතිපට්ඨානය වඩන හැටි, භාවනා කරන හැටි දන්නේ නැත්නම් පින්වතුන්ට බැහැ. ඔය පින්වතුන් භාවනා කරන හැටිත් දැනගන්න ඕන.
 - ඒ දෙක ම ඔය පින්වතුන්ට පුළුවන් වුණත්, වාහනයකුත් තියෙනවා, ඒක පදවන්නක් දන්නවා. නමුත් ඔය පින්වතුන් ගමන් මග දන්නේ නැතිනම්, ඒත් තමන්ගේ ඉච්ඡාව සම්පූර්ණ වෙන්නේ නැහැ.

ඒ වගේ ඔය පින්වතුන් සිහිය පිහිටුවන්නක් දන්නවා. සිහිය පිහිටුවලා මෙනෙහි කරන්නක් දන්නවා. හැබැයි සිහිය පිහිටුවාගෙන

මෙතෙහි කරලා යන්න ඕන කොතැනට ද කියලා ඔය පින්වතුන් දන්නේ නැහැ. යන ගමන් මග දන්නේ නැහැ. ඒත් පින්වතුන්ට හරියන්නේ නැහැ. පින්වතුන්ගේ ඉච්ඡාව සම්පූර්ණ වෙන්නේ නැහැ. පින්වතුන්ගේ කැමැත්ත සම්පූර්ණ වෙන්නේ නැහැ.

ජරා මරණ සඞ්ඛ්‍යාත මෙතෙර ඉඳලා, සසර ඉඳලා, අජරාමර සඞ්ඛ්‍යාත එතෙරට, නිවනට. නුවරවල් දෙකක්. මේ සඳහා යා යුතුයි ගමනක්. ඒ සඳහා තියෙනවා මාවතක්. අවශ්‍යයි වාහනයක්. අවශ්‍යයි ක්‍රියාත්මක දැනුමක්. ඒ ටික සම්පූර්ණ නො වුණොත්, සම්පූර්ණ නො කළොත්, ඔය පින්වතුන් කවදාවත් මෙතෙරින් එතෙරට යන්නේ නැහැ. පින්වතුන් මෙතෙරින් එතෙරට ගෙන්ගහන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මේක අවශ්‍යයෙන් ම අවශ්‍යයි.

එයින් සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨාන භාවනාව, සතිපට්ඨාන මාර්ගය -

- මූලින්ම සතිපට්ඨානය මතක් කළා.
- සතිපට්ඨාන භාවනාව මතක් කළා.
- භාවනාගාමීනී ප්‍රතිපදාව මතක් කළා.

යම් ආයුධයක්, උපකරණයක් ශුද්ධ පවිත්‍ර කරන්න ගලවන කොට මූලින් ම ගලවාපු කැල්ල තමයි හයිකරන කොට අන්තිමට ම හයිකරන්නේ. ඒ වගේ මූලින් ම මාතෘකා කරපු දේ තමයි අර්ථ වශයෙන් එන කොට අන්තිමට ම අර්ථවත් වෙලා තියෙන්නේ. සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨාන භාවනාව, සතිපට්ඨාන භාවනා ප්‍රතිපදාව.

ඔය පින්වතුන් සතිපට්ඨාන භාවනාගාමීනී ප්‍රතිපදාව ඉගෙන ගෙන, සතිපට්ඨාන භාවනාව ඉගෙනගත්තහම, සතිපට්ඨානය කියන සිහිය පිහිටුවන තැන, සතිපට්ඨානය ගැන දැනුම ඔය පින්වතුන්ට එයි.

ඔය පින්වතුන් සතිපට්ඨානය ගැන එතැනින් මාතෘකා කරලා, මේ දෙක දැනගෙන කෙළවරට ආවහම, ඒක තමයි අන්තිමටම ගලවාපු කැල්ල තමයි ඉස්සෙල්ලාම හයි කරන්නේ. ඉස්සෙල්ලාම ගලවාපු කැල්ල අන්තිමටම හයි කරන්නේ. ඒ වගේ න්‍යාය.

ඔය පින්වතුන්ට අන්තිමට ම මාතෘකා කළ දේ තමයි ඉස්සරවෙලා ම අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඊට පස්සේ ඒක තේරුම් ගත්තහම ඊගාවට භාවනාව. ඊට පස්සේ සිහිය පිහිටවන්න දන්නවා.

ඔය ටික මේ පින්වතුන්ට නිවැරදි වුණොත් පින්වතුන් කැලයකට ගියත්, කිසිම කිසි කෙනෙක් නැති මිනිස්සුන්ගේ හුළඟවත් වැදිලා නැති කැලේකට ගියත්, තමන්ට ආශ්‍රවක්ෂය කරන්න තනියම හැකියි.

මේ දැනුම ඔක්කෝ ම සම්පූර්ණ කරනවා. මේ ක්‍රමය දැනගෙන සමස්තයක් ම ලෝකය ඒ දැනුම ගන්නවා. මුළු ලෝකය ම එකම යායක් වෙයි බුද්ධ ශාසනයේ. හොල්ලන්වත් බැරිවෙයි කාටවත්.

දුක නිවාගන්න කැමැති දහස් ගණන් අන්‍යාගමික පිරිසද මේ ශාසනේට එයි. ඒ අය විසින් කියයි ඒ අයගේ අනිත් අයට එහෙම කියන්න එපා මේ ශාසනයට. මේක රැකගන්න කියලා. ඒ අය අතරින් ඒ අයගේ ම දර්ශණවලට බලපෑම් කරන අය බිහිවෙයි. අවශ්‍ය නැහැ ගහබැන ගෙන මේක රකින්න. අපි සමස්තයක් ම බෞද්ධයන්ට මතක් කරන්නේ මේ ටික ඉගෙනගන්න.

1. සතිපට්ඨාන ගාමිනී ප්‍රතිපදාව:

අන්තිමට ම ගලවාපු කැල්ල ඉස්සෙල්ලා ම හයිකරන්න වෙනවා වගේ, දැන් මට ඒ නිසා වෙනවා ඔය පින්වතුන්ට ඉස්සෙල්ලා ම සතිපට්ඨානගාමිනී පටිපදාව පැහැදිලි කරන්න. මොකක් ද සතිපට්ඨානගාමිනී ප්‍රතිපදාව?

අයමෙව අරියො අට්ඨඛිතිකො මග්ගො. මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි. *සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සනි, සම්මා සමාධි.*

සම්මා දිට්ඨිය ඇති තැන ඉතුරු අංග හත ඊට අනුගතව ම උපදිනවා.

සම්මා දිට්ඨිය පැහැදිලි කර ගත යුතුයි. ඒකයි බුදුදහමේ හදවත. හදවත නොවෙයි, මුළු දහම ම. යම් රැයක තථාගතයන් වහන්සේ සර්වඥතාඥානයට පත් වුණා ද, යම් දවසක අනුපාදිශේෂ

පරිනිව්වානධාතුවෙන් පිරිනිවන් පා වදාළා ද, ඒ අතරතුර යමක් දේශනා කළා නම්, පැවසුවා නම්, විභජනය කළා නම්, නො ගැඹුරු කළා නම්, ප්‍රකාශ කළා නම් එහි අර්ථය මේ සම්මා දිට්ඨිය යි.

මම ඒක දක්වන්නම්:

- දුක්ඛෙ ඤාණං,
- දුක්ඛ සමුදයෙ ඤාණං,
- දුක්ඛ නිරෝධෙ ඤාණං,
- දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාය ඤාණං.

මේ හතර පිළිබඳ අවශ්‍ය ම අවශ්‍ය දැනුම ඉස්සෙල්ලා ම සම්පාදනය කරගත්ත කෙනා, ඊශාවට දැනගත යුතුයි සතිපට්ඨාන භාවනාව ගැන. මේකෙන් උත්තරය එනවා. සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්නේ මෙහෙම යි කියලා. සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන එකෙන් ම උත්තර එනවා මම සිහිය පිහිටිය යුත්තේ මෙතැනට යි කියන එක. එකකට එකක් සම්බන්ධ යි. මුතු වැලක් වගෙ යි. කිසිදු වෙනසක් නෑ. මම ඒක මනාකල්පිත අදහසින්, ඇදහීම් මාත්‍රයකින් විතරක් තතර නො කොට, නුවණක් තියෙන කෙනාට මේ දැන් මේ ඇස් ඉදිරිපිටට පෙනෙන විදියට ජීවිතයෙන් මම පෙන්න්නම්.

ඒ හින්දා හොඳින් ම අහන්න ඕන. හැබැයි ගැඹුරු යි. හැමදාම මකක් කරනවා, අපි නො ගැඹුරු නිසා මිසක, ධර්මය ගැඹුරු නිසා නෙවෙයි. අපි බොහෝ ප්‍රාඥයෝ නම්, තීක්ෂණ නම්, වූටි වචනයටත් බැණගෙන, පෙනීම් මාත්‍රයට ඇලීම් ගැටීම් ඇතිකරගෙන, අපි දීර්ඝ සංසාරක මෙහෙම එන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා ඉතාමත් ම ධෛර්යයක් යොදන්න වෙනවා මේ කාරණාව පැහැදිලි කරගන්න. මුළු ජීවිතය ම වියපැහැදුම් කරගත්තත් කමක් නෑ මේ කාරණාව පැහැදිලි කරගැනීම සඳහා. එපමණකින් ම මේ ඇත්තන්ගේ දුක් සහගත සසර අවසන්. මේ දේශනාව අවසානයේ දී කාරණාව තේරුණොත් ඔය පින්වතුන්ට කිව හැකියි ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේක මනා කොට දේශනා කරලා තියෙනවා කියලා.

එහෙම කියන්න තියෙන හයිය ඒ දේශනාව හරි නම්. දේශනාව සුදේශිත නම්, නියම බුද්ධ භාෂිතයක් නම්, ඒක හඳුනාගන්න ලක්ෂණයක් තියෙයි. අහන කෙනාට නෑ බෑ කියන්න බැරි විදියට තමුන්ගේ ඇත්ත පෙන්නලා තියෙන්න ඕන.

‘පින්වතුන් ඊයේ දවසේ දී දවාලට මෙන්න මේවා නේ ද ආහාර චේලට ගත්තේ’ කියලා මම කිව්වොත්, මම කියන්නේ බොරු ද ඇත්ත ද කියලා පින්වතුන්ට පෙනෙනවා, තමන්ගේ ඇස් පනා පිට වූ දෙයක් නිසා. ‘මනා කොට ම හාමුදුරුවෝ මේක කිව්වා නේ’ කියලා තමන්ට ඒක ම සාක්ෂි වෙයි තමන් කෙරෙහි දකින හින්දා.

බැරිවෙලා මම කියපු එක වැරදි නම්, පින්වතුන්ට මනා කොට ම ඔප්පු වෙයි, ‘දුර්භාෂිතයක් මේ හාමුදුරුවෝ කිව්වේ’ කියලා. අදහන්න දෙයක් නෑ, විශ්වාසයෙන්. අර අවුරුද්දට කණාමුට්ටි ගහන්නේ, ඇස් දෙක බැඳගෙන. වැදුණොත් හරි කියන තැනකින් කරන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි මේක. නියම බුදු දහම ඇහුවොත් තමන්ගේ ජීවිතය ම පෙනෙන්න ඕන.

මම ඉස්සෙල්ලා හිතුවේ දුක්බෙ ඤාණය, දුක්බ සමුදයෙ ඤාණය, දුක්බ නිරෝධෙ ඤාණය, දුක්බ නිරෝධගාමිනීපටිපදා ඤාණය කෙලින් ම පැහැදිලි කරන්න යි. නමුත් ඒක පැහැදිලි කරන්න ඉස්සෙල්ලා ඔය ඇත්තන් ඉන්න තැන, ඉන්න ටික කෙටියෙන්:-

- දුක්බෙ අඤාණං,
- දුක්බ සමුදයෙ අඤාණං,
- දුක්බ නිරෝධෙ අඤාණං,
- දුක්බ නිරෝධගාමිනී පටිපදාය අඤාණං

අයං වුවච්ඡි භික්ඛවෙ මිච්ඡා දිට්ඨි කියපු ටික පැහැදිලි කරලා ඉන්නම්. එතකොට මේක තේරුම්ගන්න ලෙහෙසි යි.

දුක්බෙ - අපේ දර්ශනය:

මේ ඇහැට පෙනෙන, කනට ඇහෙන, ආයතනවලට සම්බන්ධවන ලෝක ධාතුව තුළ අම්මා තාත්තා, දුව පුතා, අයියා අක්කා,

නැදැයෝ, ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම්, මිල මුදල් තියෙනවා. දුක.

තමන් ලෙඩ වුණොත්, මහලු වුණොත්, මැරුණොත්, තමන්ගේ අම්මා තාත්තා, දුව පුතා, නැදැයෝ ලෙඩ වුණොත් මහලු වුණොත්, මැරුණොත් අද මේ පින්වතුන්ට දුක එනවා.

මම කියන දේ වැරදි නම් මට කියන්න. මේ සාස්තරේ එහෙනම් වැරදියි. අද මේ පින්වතුන්ට තමන්ගේ අම්ම තාත්තා, දුව පුතා ලෙඩ වුණොත්, මහලු වුණොත්, මැරුණොත් දුක යි. මේ පින්වතුන් ලෙඩ වුණොත්, මහලු වෙනවා නම්, මැරෙනවා නම්, පින්වතුන්ට දුක එනවා. මේ පින්වතුන්ගේ ගෙවල් දොරවල්, ඉඩකඩම්, යාන වාහන, රන් රිදී, මුතු මැණික්, වටිනා කියන වස්තු තියෙයි නම් ඒවා නැති වුණොත්, විනාශ වුණොත්, දුක එනවා.

මේ පින්වතුන් දුක දකින්නේ, 'මට දුක ආවේ, දරුවා ලෙඩවෙච්චි නිසයි, දරුවා මැරිච්චි නිසයි, අම්මා මැරිච්චි නිසයි, තාත්තා මැරිච්චි නිසයි, තාත්තා ලෙඩවෙච්චි නිසයි, තාත්තා මහලුවෙච්චි නිසයි, දුක ආවේ' කියලයි ඔය ඇත්තන් දකින්නේ. මේ ලෝකෙ අය දකින්නේ.

දුකේ නිරෝධයක් ඔය පින්වතුන් දන්නවා.

දරුවා මැරෙන්නේ නැත්නම්, දරුවා ලෙඩ වෙන්නේ නැත්නම්, දරුවා මහලු වෙන්නේ නැත්නම්, අම්මා මැරෙන්නේ නැත්නම්, අම්මා ලෙඩ වෙන්නේ නැත්නම්, අම්මා මහලු වෙන්නේ නැත්නම්, මම මැරෙන්නේ නැත්නම්, මම ලෙඩ වෙන්නේ නැත්නම්, මම මහලු වෙන්නේ නැත්නම්, දුක නැතුව ඉන්න පුළුවන්.

මේ පින්වතුන් දුකත් දකිනවා, දුකට හේතුවත් දකිනවා, දුකේ නිරෝධයකුත් දකිනවා,

මේ පින්වතුන් දුක්ඛ නිරෝධයට කැමැති නිසා දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාවකුත් පුරනවා. දරුවෝ ලෙඩ නො වී බලාගන්න හදනවා තමන්ගේ දුකෙන් බේරෙන්න.

මේ පින්වතුන් දුකෙන් මිඳෙන්නේ, දුක නැති වෙන්නේ දරුවා ලෙඩ නො වුණොත් නේ. දරුවා ලෙඩ වුණොත් මේ පින්වතුන්ට දුක එනවා නම්, මේ පින්වතුන්ට දුක නො එන්න නම් මොකක් ද වෙන්න ඕන? දරුවා ලෙඩ නො වෙන්න ඕන. මේ පින්වතුන් අවිච්ඡා වැස්ස පින්න වෙහෙස නො බලා, රැකීම-රක්ෂා කරලා දරුවා ලෙඩ නො වෙන්න, රැක බලාගන්න වෙහෙසෙනවා. ඒ දරුවාට ආදරයට නෙවෙයි, තමන්ගේ දුක් නිරෝධයට තමන් කැමැති නිසා. දරුවා මැරුණොත් පින්වතුන්ට දුක එනවා. පින්වතුන්ට දුක නො එන්න නම් මොකක් ද වෙන්න ඕන? දරුවා නො මැරෙන්න ඕන.

අවුච්ඡා, වැස්ස, පින්න, සීත, උෂ්ණයෙන්, මැසි මදුරු, අවු සුළං වලින් පීඩා විඳිමින්, පින්වතුන් යමක් හොයලා හොයලා දරුවා ආරක්ෂා කරගන්නවා, මැරෙන්න නො දී, එතැන තියෙන ආදරයට නෙවෙයි, තමන්ගේ දුක් නිරෝධයට තමන් එව්වර කැමැති නිසා. නිදුක් බවට කැමැති නිසා. අම්මා තාත්තා ලෙඩ වුණොත්, මහලු වුණොත්, මැරුණොත් පින්වතුන්ට දුක එන නිසා ඒ ඇත්තන් රැකගන්න හදනවා.

තමන්ගේ කයට තමන් බොහෝම ආසයි, ආදරෙයි. ඒක නැති වුණොත් පින්වතුන්ට දුක එනවා. තමන්ගේ නිදුක් බව සඳහා යි තමන් මේ කය ආරක්ෂා කරගන්නේ.

මේ කය තමන් නෙවෙයි. තමන්ගේ නිදුක් බවට උපකරණයක්. තමන්ගේ නිදුක් බව සඳහා ඒක රැකගන්න තමන් බොහෝම වෙහෙසෙනවා. අවුච්ඡා, පින්න, සීතල, වැස්ස, මැසි, මදුරු, අවු, සුළං, පීඩා විඳිමින් තමන් වෙහෙසෙන්නේ තමන්ගේ නිදුක් බව සඳහා යි කියන එක පින්වතුන් පිළිගන්නවා ද?

ඔන්න ඔය දර්ශනයට, දුක ඔය විදියට දැකලා, දුක ඇතිවෙන විදිය ඔය විදියට දැකලා, දුක් නිරෝධය ඔය විදියට දැකලා, දුක නැති කරන ප්‍රතිපදාව ඔය විදියට දකින දර්ශනයට කියනවා මිච්ඡා දිට්ඨි කියලා. දැකීම වැරදි යි.

දැකීම වැරදි වුණහම හඳුනාගන්න ලක්ෂණයක් තියෙනවා, සංකප්පය මිහිමා යි. දැන් හැම වෙලාවේ ම කාම සංකප්ප තියෙනවා. ගේ හදන්නේ කොහොම ද? රක්ෂාවට යන්නේ කොහොම ද? මුදල් හොයන්නේ කොහොම ද? මොකද, දර්ශනය තියෙන්නේ මේවා කැඩෙන්නේ බිඳෙන්නේ නැතිවෙන්න ජීවත් කරගන්න නේ. ඒවා ජීවත් කරගන්න මුදල් හොයන හැටි, මුදල් හම්බකරන හැටි, ගෙවල් හදන හැටි, රක්ෂාවල් කරන හැටි, කාම සංකප්පය තමන් තුළ ඉබේම ඉපදිලා ඇති.

තමන් ප්‍රිය මනාප දෙයට - යමක් නැසීම නිසා පින්වතුන්ට දුක එයි නම්, ඒ දෙය නැසෙන්න, විනාශ වෙන්න, යන කොට පින්වතුන්ට ව්‍යාපාද, හිංසා කල්පනා උපදිනවා.

තමන්ගේ මනස තුළ පෝෂණය වෙලා ඇති, ඔය දර්ශනය තියෙන කෙනාට ඉබේම කාම සංකප්ප, ව්‍යාපාද සංකප්ප, හිංසා සංකප්ප. තමන්ගේ දෘෂ්ටියත්, තමන්ගේ හිතත්, එබඳුයි ලෝකයාගේ. මේ ශාසනයේ දර්ශනය නෙවෙයි.

එයා යම් සිහියක් යොදයි නම්, යම් උත්සාහයක් යොදයි නම්, යම් සිතේ එකඟකමක් යොදයි නම්, තමන්ට දුක එන්නේ නැති විදියට, ඒවා රැකගන්න විදියටයි හැම උත්සාහයක් ම යොදලා තියෙන්නේ, හැම වෙලාවේම සිහිය පවත්වලා තියෙන්නේ : ගෙදර හදන්න, දරුවා හදන්න, උගන්නන්න, එතැන ලෙඩ හැදෙන්නේ නැතුව ඉන්න, මේ රැකගන්න, මේ පින්වතුන්ගේ ප්‍රතිපදාව යි.

අපි පුද්ගලයෙක්, අපි සත්ත්වයෙක් කියලා හිතුවාට, අපේ ජීවිතයට කෙටි කරලා, කැටි කරලා, නම් කළ හැකියි මිහිමා අංග අට කියලා. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි, මේ ලෝකයේ තියෙන ධර්මතා.

- යම් තැනක එක්කෝ 'සම්මා' අංග අටක්, යම් තැනක 'මිහිමා' අංග අටක්.

අද පින්වතුන්ගේ ජීවිතය කියලා කියන්නේ (පින්වතුන්ගේ කිව්වොත් වැරදි ද මම දන්නේ නැහැ) ලෝකයාගේ ජීවිතය කියලා කියන්නේ,

මිච්ඡා අංග අටට නමක්. මිච්ඡා අංග අටේ ලක්ෂණය තමයි හඳුනාගන්න ලේසියි:

දෘෂ්ඨිය මිච්ඡා නම්, සංකප්පය වැරදිලා ඇති. වැරදියට දැකලා, වැරදියට හිතන කෙනාගේ කායික ක්‍රියාව, වාචසික ක්‍රියාව, දිවි පැවැත්ම වැරදියටයි උපකාර වෙලා තියෙන්නේ, වැරදියට තමයි ඒ ටික පිහිටලා තියෙන්නේ. එයාගේ යම් උත්සාහයක් තියෙනවා නම්, සිහියක් තියෙනවා නම්, වීර්යයක් තියෙයි නම්, සමාධියක් තියෙයි නම්, ඒ ටික මිච්ඡා යි.

දිට්ඨිය මිච්ඡා වෙන කොට ඉතුරු අංග හත ඊට අනුගතව ම වැරදියට හිතලා, වැරදියට කියලා, වැරදියට කරලා, වැරදි විදියට ජීවත්වෙලා, ඒ සඳහා සිහියත් යොදවලා කියන කරුණු ටිකේ ප්‍රතිඵලය අද ඔය පින්වතුන්ව මේ විදියට ජීවත්කරවලා ඇති.

මේ අංග අට කියලා කිව්වේ වෙන කොහේවත් තියෙන එකක් නෙවෙයි. වැරදියට දැකලා, වැරදි විදියට හිතපු මේ පින්වතුන්ගේ සිතත්, ඒ සිතට අනුව මේ පින්වතුන් කය, වචන දෙක හසුරුවමින් ජීවත් වෙන ක්‍රමයට තමයි වාචා, කම්මන්ත, ආජීව කියලා කිව්වේ. යම් විදියකට දැකලා, යම් විදියකට හිතමින්, ඒ විදියට වචනය හසුරුවමින්, කය හසුරුවමින් ජීවත් වෙනවා. ඒ සඳහා උත්සාහවත්, උපකාරක වෙලා තියෙනවා, සිහියයි, උත්සාහයයි, එකඟකම යි. අර ටික මේ පින්වතුන්ගේ ජීවිතය. මේ පින්වතුන්ගේ සිත, කය, වචනය.

මේ පින්වතුන්ගේ සිත, කය, වචනය වැරදියට දැකලා සිත, කය, වචනය කියන තුන් දොරේ ඒ වැරදි පැවැත්මට සිහිය, උත්සාහය යෙදිලා තියෙනවා.

මේ පින්වතුන් අද ජීවත්වෙන, මේ පින්වතුන්ගේ ජීවිතයට නමක්, ඔය ජීවත් කරන ක්‍රමයට නමක් මිච්ඡා ප්‍රතිපදා කියලා මිසක, මේ පින්වතුන් මිච්ඡා ප්‍රතිපදාව දන්නවා නෙවෙයි.

තව මේ අපේ හොඳ කෙනෙක් ඉන්නවා වෙනම. එයා මිච්ඡා අංග අටකින් යුත් ප්‍රතිපදාව දන්නවා. එහෙම එකක් නෙවෙයි.

මේ පින්වතුන් අද ජීවත්වෙන මේ ක්‍රමයට නමක් - මිච්ඡා පටිපදා. ඒක සමස්තයක් ම ලෝක ධාතුවටම අයිති අංගයක්. කාම ලෝක වේවා, රූප ලෝක වේවා, අරූප ලෝක වේවා, තුන් භවයේ ම පැවැත්ම මිච්ඡා පටිපදා යි.

ඔන්න ඔය විදියට වැරදියට දැකලා, වැරදියට හිතලා, ඒ දර්ශනයට කය වචන දෙක උදව් කරගෙන, සිහිය උත්සාහය උදව්කරගෙන, ඉන්න ලෝකයටයි, සම්මා පටිපදා කියලා එකක් පෙන්නන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළවුණේ.

- ඒ සම්මා පටිපදාවේ ආරම්භය, (මිච්ඡා පටිපදාවේ ආරම්භය, මිච්ඡා දිට්ඨි වගේ), සම්මා පටිපදාවේ ආරම්භය සම්මා දිට්ඨි යි.²

ලෝකයාට මුළු ප්‍රතිපදාව ම වරදින තැනට ඉලක්ක වුණේත් දුක ම නේ, දුකේ ඇතිවීම, නැතිවීම, නැතිකරන මග ම නේ. සම්මා පටිපදාවේ ආරම්භයත්, ඉලක්කයත් ඒක ම යි. දුකම යි. දුකේ ඇතිවීම යි, නැතිවීම යි, නැතිකරන මග යි. ඔව්වරයි වෙනස.

අර දැකපු එක විදියට ම මේ පින්වතුන් දැන් දැක්ක යුතුයි මෙහෙම:

- දුක්ඛෙ ඤාණං,
- දුක්ඛ සමුදයෙ ඤාණං,
- දුක්ඛ නිරෝධෙ ඤාණං,
- දුක්ඛ නිරෝධගාමිනීපටිපදාය ඤාණං.

ඒ ටික දැක්ක පමණකින් මේ පින්වතුන් භාවනාගාමිනී ප්‍රතිපදාව, භාවනා කරනවා කියන ගමන් මග උපන්නා වෙනවා. ඒක නිවන් දකින්න අවශ්‍යයෙන් ම අවශ්‍ය යි.

ඒ ටික නො දැන, (තවම මම මතක් කළේ නැහැ) භාවනා, සතිපට්ඨාන, භාවනාගාමිනී ප්‍රතිපදාව නො දන්නා කිසිදු කෙනෙක්, කිසිදු කලෙක ආශ්‍රවක්ෂය කරගන්නේ නැහැ.

² පූජ්‍යපාද මාන්කඩ්වල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් 2011 වර්ෂයේ දී බෞද්ධයා රූපවාහිනී නාලිකාවේ විකාශනය වූ ධර්ම දේශනාවක් ඇසුරෙන් රචිත 'සම්මාදිට්ඨි' ධර්ම ග්‍රන්ථයේ පිටුව 35 සිට 56 දක්වා.

ඒ ටික විස්තර කරන්න ඉස්සෙල්ලා අවධාරණයෙන්, විශ්වාසයෙන්, ප්‍රත්‍යක්ෂභාවයෙන්, මතක් කරනවා එක දෙයක්. කිසිදු භාවනා ක්‍රමයකින් ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්වේ නැහැ. භාවනා ක්‍රම තියෙයි. භාවනා ක්‍රමයට හිත වැඩෙයි. ආවරණය ධර්ම දුරුවෙයි. ධ්‍යානක් ඕන නම් ලැබෙයි. ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්වේ නැහැ.

මේ ලෝකයේ ආශ්‍රවක්ෂය කරගන්න භාවනා කරනවා. නමුත් ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්වේ නැහැ.

භාවනා කරන ලෝකය, අපි කියමු,

- කෙනෙක් හිත පැත්තෙන් භාවනා කරයි. මොනවා හරි දෙයක් මතක්වෙන කොට හෝ සිහි වුණොත් හෝ 'මේක අපේ සිතේ නේ උපන්නේ, සිතිවිල්ලක් නේ. ධම්ම සංඥාවක් නේ. චිත්තජ රූපයක් නේ. මනෝ සම්ඵස්සය නිසා හටගත්ත එකක්. මනෝ සම්ඵස්සය නැතිවෙන කොට, නැතිවෙන එකක් නේ. මේක විතර්කයක් නේ' කියලා හිත පැත්ත භාවනා කරයි.

- තව කෙනෙක් රූපය පැත්තට නැඹුරුවෙලා 'මේ රූපය කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර-ඇට-ඇටමිදුළු, කුණප කොටස් ටිකක් තියෙන්නේ. පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ සතර මහා ධාතු යි. කන, බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය ඇතිවෙනවා. ආහාර නැති වුණොත් නැතිවෙනවා නේ ද' කියලා පින්වතුන් රූපය පැත්ත විදර්ශනා කරයි.

පින්වතුන් නාම පැත්ත විදර්ශනා කළත් පින්වතුන්ට ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්වේ නැහැ. පින්වතුන් රූප පැත්ත විදර්ශනා කළත් පින්වතුන්ට ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්වේ නැ. පින්වතුන් නාම රූප දෙක ම කලින් කලට මාරුවෙන් මාරුවට බැලුවත් පින්වතුන්ට ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්වේ නැහැ.

- මේ මුළු ලෝකය ම කරන්නේ ආශ්‍රවක්ෂයට ඔය ටික විතරයි. ඔය දෙක විතරයි.

ඊට එහා ක්‍රමයක් තියෙනවා නම්, මේ ලෝක ධාතුවෙම ඉන්නවා නම් කෙනෙක් පෙන්නන්න කියන්න, ඔයින් තොරව.

අපේ මාතෘකාව බලන්න, දැන් අද කළ.

- සතිපට්ඨානය,
- සතිපට්ඨාන භාවනාව,
- සතිපට්ඨාන භාවනාගාමී ප්‍රතිපදාව.

දැන් ඔය කියපු ටික, විදර්ශනා කරනවා කියපු ටික අයිති කුමකට ද? සතිපට්ඨාන භාවනාවට යි. සමුදයධම්මානුපස්සිවා, වයධම්මානුපස්සිවා නේ. සතිපට්ඨාන භාවනාවට. කය කෙරෙහි හිත තබාගෙන, කයේ ඇතිවීම නැතිවීම බලන කොට සතිපට්ඨානයට හිත තබලා, සතිපට්ඨාන භාවනාව කරනවා කියන ටික විතරයි නේද තියෙන්නේ ඒකේ.

තියෙනවාද සතිපට්ඨාන භාවනාගාමී ප්‍රතිපදාව ඒකේ? ඒ කියන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තියෙනවා ද ඒකේ? ඔය කරන එකේ?

(මම කියන එක තේරෙනවා ද? මම මේ කියන ටික ඉතාම තීක්ෂණ යි. ඉතාමත් ම සුක්ෂම යි. හොඳට මතක තබාගන්න.)

මට සිහි වුණා අම්මා. ‘අම්මා’ කියන එක සිතිවිල්ලක් නේ. මගේ හිතේ නේ ඇතිවෙන්නේ ‘අම්මා’ කියන අදහසින් යුක්ත සිතක් ඉපදිලා, මේ ස්පර්ශය නැතිවෙන කොට ම නැතිවෙනවා. නාමරූප නැතිවෙන කොට ම නැතිවෙනවා කියලා මම හිත විදර්ශනා කළොත් හිත හඳුනාගත්තා. ඔන්න විත්තානුපස්සනාව. සිතේ ඇතිවීම නැතිවීම බැලුවා. සතිපට්ඨාන භාවනාව මිසක ප්‍රතිපදාව ඒකේ නැහැ.

රූපයට හිත තිබ්බා, මේ රූපය කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු, කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර-ඇට-ඇටමිදුලු කුණප කොටස් ටිකක්, කන බොන ආහාරය නිසා රූපය ඇතිවෙනවා. ආහාර නැතිවෙන කොට නැතිවෙනවා. කය කෙරෙහි සිත තබන එක සතිපට්ඨානය. ඇතිවීම නැතිවීම බලපු එක සතිපට්ඨාන භාවනාව. ප්‍රතිපදාව තියෙයිද ඒකේ? නෑ.

දැන් අපේ මාතෘකා තුනක් තිබුනා නේ.

ඒ නිසා ආර්ය අෂ්ඨාභිගික මාර්ගය නෑ. ඒ නිසා මතක් කරනවා නාම ධර්ම විදර්ශනා කෙරුවත්, රූප ධර්ම විදර්ශනා කෙරුවත්, නාමරූප දෙකම විදර්ශනා කෙරුවත් ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්තේ නැහැ. ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්තේ සම්මා දිට්ඨියට යි. හොඳට මතක තබාගන්න ඕන.

සම්මා දිට්ඨි සා විජ්ජා, විජ්ජා උප්පාදො අවිජ්ජා නිරොධා. සම්මා දිට්ඨිය කියන්නේ විද්‍යාවක්. විද්‍යාව උපන් කල්හි අවිද්‍යාව නිරුද්ධ වෙනවා. අවිජ්ජා නිරොධො සංඛාර නිරොධා.

අන්න ආශ්‍රව, සංඛාර කියන ගොඩටයි ආශ්‍රව අයිති. අවිද්‍යාව නැති වුණොත් සංස්කාර නැතිවෙනවා කියන ධර්මතාවක් තියෙනවා.

ඒ නිසා එහෙනම් අවශ්‍ය ම යි අපට සම්මා දිට්ඨිය.

දැන් හෙමින් හෙමින්, එක එක උපමාවෙන් උපමාවෙන් සම්මා දිට්ඨිය ගැන උදේ වරුවේ මම පැහැදිලි කරනවා. හවස් වරුවේ මම සම්මා දිට්ඨිය පැහැදිලි කරන්නේ නෑ ආපහු. සතිපට්ඨානය සහ සතිපට්ඨාන භාවනාව විතරයි පැහැදිලි කරන්නේ. නමුත් මේ දේශනා එකින් එකට සම්බන්ධතාවය අවශ්‍ය ම බව මතක තියාගත යුතුයි. සතිපට්ඨානය සහ සතිපට්ඨාන භාවනාව විතරක් කළාට ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්තේ නැහැ කියන එක.

සම්මා දිට්ඨිය:- දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරොධෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරොධගාමිනී පටිපදාය ඤාණං. ඔය ටික ඇතිවෙන්න ඕන.

අපි දැන් ඉස්සෙල්ලා ලෝකය ගැන කතා කළා නේ. වැරැද්ද ගැන කතා කළා නේ. දැන් *දුක්ඛෙ ඤාණං* කියන එක. දුක ගැන නුවණක් ඇතිවෙන්න ඕන. මොකක් ද දුක ගැන නුවණ?

පින්වතුනි මේ හැම වචනයක ම වචනය ඇතුළේ යි අර්ථ තිබ්ලා තියෙන්නේ. ඒකයි මේ අපට ගිලිහිලා තියෙන්නේ. ඒ අර්ථය එළියට ගන්න බැරි කමෙකුයි නිවන් මග අතහැරිලා තියෙන්නේ.

සංකීර්තන පංචපාදානස්කන්ධා දුක්ඛා- යම්කිසි කෙනෙකුට මේ පංච උපාදානස්කන්ධය දුකයි කියලා තේරුණොත්, ඒකට කියනවා දුක්ඛෙ ඤාණය කියලා.

දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණය කියන්නේ ඒ පංච උපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි යම් ඡන්දරාගයක් තියෙයි නම් ඒ ඡන්දරාගයයි, ඒ තණ්හා උපාදානයයි³ දුකට හේතුව කියලාත් එයාට තේරෙන්න ඕන.

දුක්ඛ නිරෝධයක් තියෙයි නම්, මේ පංච උපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි යම් ඡන්දරාගයක් තියෙයි නම්, ඒ ඡන්දරාගය නැති වුණොත්, නැති කළොත් මේ පංච උපාදානස්කන්ධ දුක නිරුද්ධ වෙනවා කියන ‘නුවණක්’ තියෙන්න ඕන.

ඒ සඳහා මෙහෙම කටයුතුයි කියන අවබෝධයක් තියෙන්නට ඕන. අන්න ඒ අවබෝධයටයි ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ. ඒ අවබෝධයයි පින්වතුන්ව මේ සතිපට්ඨානය හා සතිපට්ඨාන භාවනාවේ අරගෙන යන්නේ. ඒ අවබෝධයෙන්.

පින්වතුන්ට වරදින්නේ නැහැ කොහේවත්. පින්වතුන්ට ලොකු අවබෝධයක් ඇතුවයි මේ නුවණ ආවේ. පින්වතුන් සතිපට්ඨානය

³ පුජාපාද මාත්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ ‘සම්මාදිවයි සූත්‍රය’ ධම් ග්‍රන්ථයේ පිටුව 110 සිට 126 දක්වා - උපාදානය පිටුව 127 සිට 145 දක්වා - තණ්හාව පුජාපාද මාත්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් 2011.07.26 වෙනි දින සිට 2013.02.19 වෙනි දින දක්වා කාලය තුළ දේශනා ඇසුරෙන් රචිත ‘ධම්මසඛිගණි විචරණය’ (ප්‍රථම භාගය) ධම් ග්‍රන්ථයේ 81 පිටුවේ සිට 115 පිටුව දක්වා.

- අත්ථි රූපං උපාදා - අත්ථි රූපං නො උපාදා.
- අත්ථි රූපං උපාදින්නං - අත්ථි රූපං අනුපාදානියං.
- අත්ථි රූපං උපාදින්නුපාදානියං - අත්ථි රූපං අනුපාදින්නුපාදානියං.

430 පිටුවේ සිට 460 පිටුව දක්වා

- උපාදින්න උපාදානිය ධම්මෝ.
- අනුපාදින්න උපාදානිය ධම්මෝ.
- අනුපාදින්න අනුපාදානිය ධම්මෝ.

වඩන්න සිහිය පිහිටියේත්, සිහිය පිහිටවලා භාවනා කළේත්, ලොකු අර්ථයක් ඇතුළු යි. ලොකු දැක්මක් ඇතුළු යි.

මම ඒක එක එක උපමා වලින් පැහැදිලි කරනවා. මෙන්න මේ ටික ඉතාමත් ම තීක්ෂණව අහන්න. සුක්ෂමව අහන්න.

පඤ්චඋපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා- කියපු අර්ථය හරි ගැඹුරුයි. හරි ශ්‍රේෂ්ඨයි. මොනවට දුක් ගෙවීම පිණිස පවතිනවා. පින්වතුන්ගේ ඇස් පනාපිට දුක් ගෙවීමට පත්වෙන දර්ශනයක් මේ. කල්ප ගණන් යන්නේ නැහැ.

මම පින්වතුන්ට නිදසුන් දෙමින්, උපමාවට හොඳට හිත තබන්න. උපමාව පෙන්නලා, උපමාව ඇතුළේ විදර්ශනා කරන හැටිත් පෙන්නනවා.

ඊශාවට උපමාවක් දීලා, ඒ උපමාව අනුසාරයෙන් විදර්ශනා කරන හැටි උගන්නනවා. මෙහෙම කරලා පින්වතුන්ට උපමෙයා මම අල්ලා දෙන්නම්.

පළමුවෙනි උපමාව: පිදුරු ටිකකුයි, කෙම්කල් (රසායන ද්‍රව්‍ය) ටිකකුයි - (තවත් දේවල් ගන්නවා ඇති. මගේ දැනුම දුප්පත්). ඔය වගේ දේවල් ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය කරගෙන කඩදාසි හඳුනවා. ඒ වගේ කඩදාසියක තීන්ත දියසායම් වලින් ඇඳපු චිත්‍ර කොළයක් පාරක තිබුණොත් පුංචි දරුවෙකුත්, අපිත් දෙගොල්ලන්ම මේ කඩදාසි කොළය දැක්කොත් දෙන්නාටම මේ ඇහැට පෙනෙන රූප සටහන එකයි, සමානයි, පෙනෙනවා. (තේරෙනවාද මම කියන ටික?) දෙන්නාට ම සමාන යි. ඒත් ඇහැට පෙනෙන තැන රූපයේ අන්තර්ගතය මම මතක් කළේ. පිදුරු, කෙම්කල් වලින් නිර්මිත යි කඩදාසිය. ඒක වර්ණ ගන්වලා, හැඩ ගන්වලා තියෙයි නොයෙක් විදියට තීන්ත වලින්. ඔය කොළය දකින කොට පොඩි ළමයගෙයි, අපෙයි මනස සමාන යි, පෙනීම එක යි.

මේ රූපය දකින කොට ම අපට ඇතිවෙනවා, 'රූපියල් පන්දාහක්' කියන සංඥාව. නමුත් පොඩි ළමයාට එහෙම දැක්කාට ඇතිවෙන

අදහසක් නැති නිසා කොළය පැත්තට වටිනාකමක් එයාට යෙදෙන්නේ නැහැ. හිතේ අදහසක් ඇති නො වෙන නිසා.

අර කොළේ ‘පෙනීම’ පොඩි ළමයාටත්, මටත් දෙන්නාට ම සමානයි. හැබැයි ඒ කොළය දකින කොට, ‘පන්දාහක්’ කියන හැඟීම දූන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ කා ගාවද කියන එක අපට ඔප්පුවෙලා පෙනෙන්නයි මම ‘පොඩි ළමයාටයි අපටයි පෙනීම සමානයි’ කියලා කිව්වේ.

පෙනීම සමාන නම්, දැනුම අසමාන වෙලා නේ ද? පොඩි ළමයාගේ දැනගැනිල්ල සාමාන්‍ය යි. අපි දැනගත්තේ ‘රූපියල් පන්දාහක්’ කියලා. ‘පන්දාහ’ කියලා දැනගන්න කොට ම ඔය ටික තුළ වටිනාකමක් අපේ තියෙනවා.

අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. ආයුහණා සංඛාරා⁴ කියලා කියන්නේ. ‘පන්දාහක්’ කියන එක අරහයා මේකෙන් ගනු දෙනු කරන්න පුළුවන්. හාල් ගත්ත හැකියි, පොල් ගත්ත හැකියි. බඩු මුට්ටු ගත්ත හැකියි. සෙල්ලම් බඩු, ඔර්ලෝසු, කාර්, බස් ගත්ත හැකියි. ඕන තැනක ගිය හැකියි කියලා මේකෙන් මෙහෙම දේවල් කරන්න පුළුවන් කියලා, ‘පන්දාහක්’ කියන ගතියට ආයුහණය කරලා තියෙනවා. ‘පන්දාහ’ කියන කොට වටිනාකමෙනුත්, වටිනාකම පන්දාහෙනුත් වෙන් කරන්න බැහැ. (තේරුණා ද කියපු එක) මෙන්න මේකට කියනවා, දැන් මේ ‘පන්දාහක්’ කියලා වටිනාකම දැනෙන ගතියට කාම උපාදානය කියලා කියන්නේ. තමන්ගේ මනසේ තියෙන කැමැත්ත, කාම උපාදානය, ‘පන්දාහ’ කියන නම කැමැත්තෙනුත්, කැමැත්ත පන්දාහෙනුත් වෙන් කරන්න බැහැ. මුලින් තිබ්බේ කඩදාසිය. කඩදාසිය දකින කොට පන්දාහක් කියන වටිනාකමත් එක්ක සිහිවෙන ගතියට කිව්වේ ‘උපාදානය’ කියලා.

⁴ පූජාපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ ‘සම්මාදිට්ඨි සූත්‍රය’ ධම් ග්‍රන්ථයේ පිටුව 226 සිට 239 දක්වා - සංඛාර වාරය

දැන් කෙනා කෙනා දකින්න ඕනේ තමන් තුළ: දැන් මේ රූපය දකින කොට 'පන්දාහ' කියන වටිනාකමෙන් යුක්ත 'ගතිය' තමන් තුළ නේ ද උපදින්නේ කියලා පින්වතුන් කඩදාවක් ඉගෙන ගෙන නෑ. පින්වතුන්ට උගන්වලා නෑ. පින්වතුන්ට හඳුන්වලා නෑ. මේ 'කෙලෙස්' කියන ගති ටික සිත පිළිබඳ වූවක් කියන එක පින්වතුන් දැනගෙන නෑ. උගන්වලා නෑ.

ඒ අවිද්‍යාව නිසා පින්වතුන්ට මේ කෙලෙස් ටිකෙන් සංස්කාර නිමිත්තක් හදනවා. නැත්නම් මේ කෙලෙස් ටික ඇතිවෙන්න උපකාර වෙච්චි කඩදාසිය පැත්තට මේ කෙලෙස් ටික පින්වතුන් ඔක්කෝම බඳිනවා.

පින්වතුන්ගේ මේ වටිනාකමට මම කිව්වා උපාදානය කියලා. උපාදානය ඇතිවෙන්න හේතු වෙච්චි රූපස්කන්ධයට පින්වතුන් උපාදානය බැන්දහම, පින්වතුන්ගේ උපාදානය පතිතවෙච්චි ස්කන්ධ ටික පින්වතුන්ට දුකක් වෙනවා.

ඉස්සෙල්ලාම තිබ්බ කඩදාසියට කියන්නේ කඩදාසියක්. ස්කන්ධ යි. ඒ ටික නිසා තමන් තුළයි වටිනාකම නැත්නම් පොහොසත්කම, උපාදානය කියන එක ආවේ. හැබැයි 'පන්දාහයි', 'වටිනාක ම යි' දෙකම එකටයි තියෙන්නේ. පන්දාහ වටිනාකමෙනුත්, වටිනාකම පන්දාහෙනුත් වෙන් කරන්න බැහැ. ඒක හිතේ.

දැන් පොඩි ළමයාට වටිනාකම නැතිවුණේ පන්දාහක් නො වුණු නිසයි. පන්දාහක් නො වුණේ නො වටිනා නිසයි. කොළය විතරයි එයාට. අපට 'පන්දාහ' කියන වටිනාකම එන කොට උපාදානය යි.

තමන්ගේ උපාදානය යම් රූපස්කන්ධයක් මත පතිත කළොත්, ඒක පින්වතුන්ට රූප උපාදානස්කන්ධය වෙනවා. තමන්ගේ උපාදානය පතිත වෙච්චි ස්කන්ධ දුකක් කියලා පින්වතුන්ට පෙනුනොත්, දැන් ඒ කඩදාසිය පින්වතුන් 'පන්දාහක්' කියලා දකින කොට ඒ පැත්තට, ඒ කඩදාසිය පින්වතුන්ට වටිනවා.

දැන් ඒ කඩදාසි කැල්ල පින්වතුන්ට ඉතා ම වටිනවා. ඒකේ පිදුරු පෙනෙන්නේ නෑ. කෙමිකල් (රසායන ද්‍රව්‍ය) පෙනෙන්නේ නෑ. තීන්ත පෙනෙන්නේ නෑ. පින්වතුන්ට ඒක වටිනවා. ඒ කඩදාසි කැල්ල ඉරුණොත් පින්වතුන්ට දුක ඒවි. කඩදාසි කැල්ල උදුරාගත්තොත් පින්වතුන්ට දුක ඒවි. කඩදාසි කැල්ල නැති වුණොත් තමන්ට දුක ඒවි. ඒ කඩදාසි කැල්ල පිවිටුණොත් තමන්ට දුක ඒවි.

පින්වතුන් දන්නවා දුකට හේතුව. මගේ පංච උපාදානස්කන්ධ දුකක්. උපාදානය පතිත වෙච්චි ස්කන්ධයෝ දුකක්. පින්වතුන්ට හොඳට පැහැදිලි යි. උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා - උපාදානය පතිත වෙච්චි ස්කන්ධ ටික දුකක්.

පාරේ තියෙන කොල කැලි ඇහිඳ ඇහිඳ මලුවලට දදා යන අයට, කඩදාසි කැලි ඇහිඳ ඇහිඳ යන අයට පිස්සුයි කියනවා නේ. 'ඔය වගේ කොල' කැලි දිගටම තිබුණොත් කට්ටිය පෙනෙයි ඇහිඳ ඇහිඳ මලුවලට පුරව පුරවා යන හැටි බලන්න!

සබ්බෙ පුපුජ්ජනා උම්මන්තකා - කියලා කිව්වේ මනසේ වටිනාකම භෞතික ලෝකයට ආදේශ කරලා කඩදාසි ඇහිඳ ඇහිඳ ඉන්න තත්ත්වයට අපි පත්වෙලා තියෙනවා.

හොඳට මතක තියාගන්න. මේ උපමාවක් මම කියන්නේ. '**පඤ්චඋපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා**' කියන කොට මෙහේ තියෙන උපාදානස්කන්ධයක් දකින්න එපා. තමන්ගේ උපාදානය පතිතවෙච්ච ස්කන්ධ දුකක්.

පින්වතුන්ට දැන් ඒ කඩදාසි කැල්ල ඉරුණොත්, මුලින් ම කඩදාසිය පොඩි ළමයාටත්, මටත් දෙන්නාට ම එක යි. ඒකට කිව්වා ස්කන්ධ. ඒ කඩදාසිය දකින කොට ම වටිනාකම ඇතිවුණේ කොහෙද, කොතැන ද? තමන්ගේ මනසේ. හැබැයි පන්දාහ යි. පන්දාහෙන් වටිනාකමත්, වටිනාකමෙන් පන්දාහත් වෙන් කරන්න බැහැ නේ ද? බෑ. වටිනාකම ඇතිවෙන්න හේතු වෙච්චි කඩදාසියට, තමන්ගේ මනසේ තියෙන වටිනාකම බැන්දහම, කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුරක්

තිබුණේ නෑ, සත්පුරුෂ ඇසුරක් තිබුණේ නෑ, ස්කන්ධවලට තමන්ගේ උපාදානය පතිත කළොත් දුක එනවා කියලා උගන්නන්න.

උපාදාන වශයෙන් කිසිවක් ඒ නිසා ගන්න එපා, තමන්ට දුක එයි කියන එක උගන්නන්න කෙනෙක් හිටියේ නෑ අපට. ඒ හින්දා උපාදානය ඇති වුණා. ඇතිවෙච්චි උපාදානය යම් ස්කන්ධයක, රූපස්කන්ධයක බැසගත්තා නම්, අපට මනසේ තියෙන වටිනාකම දැන් ඔක්කෝ ම පෙනෙන්නේ අර කඩදාසියෙන්. මගේ වටිනාකම, මගේ උපාදානය යෙදුණු ස්කන්ධ දුකක්.

- ලෝකයා දැක්කේ ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම්, සල්ලි මිල මුදල් නැතිවෙච්චි නිසා නේ දුක එන්නේ කියලා.
- ආර්ය ශ්‍රාවකයා දකින්නේ සල්ලි නැතිවෙච්චි නිසා නෙවෙයි දුක. උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

උපාදානය පතිතවෙච්චි ස්කන්ධ ටිකයි දුක. කඩදාසියට තමන්ගේ වටිනාකම බැසගත්ත නිසයි නේ ද? දැන් ඒ කඩදාසිය ඉරුණොත් ඔය පින්වතුන්ට දුක එනවා ද, නැද්ද? එනවා. පිච්චුණොත් දුක එනවා ද නැද්ද? එනවා. හිතන්න: 'පිදුරු වලින්, කෙම්කල් (රසායන ද්‍රව්‍ය) ටිකකින් හැදුණු කොළයක දියසායම් ටිකක් ඇඳි කඩදාසියක් ඉරන කොටත් හිත රිදෙනවා නම් මගේ, කඩදාසියක් පිච්චුනහමත්, නැති වුණහමත් දුක එනවා නම් මගේ, මගේ දුකට මේ රූපය ඉරෙනකම ද හේතුව? එහෙම නම් මට කවදාවත් දුකෙන් මිදෙන්න බැහැ නේ. ශාස්තෘවරයෙක් ලෝකයේ පහළ වුණත් වැඩක් නැහැ නේ. පෙන්නන්න බැහැ නේ, එහෙනම් මේ දුකෙන් මිදීමක්'. පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා. උපමාව.

ඒ නිසා පින්වතුන්ට පෙනෙනවා මේ දුකට හේතුව මේ කඩදාසි කොළය නැතිවෙන කොට, කැඩෙන කොට, ඉරෙන කොට තමන්ට දුක එනවා නම් - පිය විප්පයෝග දුක්ඛයක් තමන්ට එයි. දුකට හේතුව දකිනවා, උපාදානය. 'පන්දාහක්' කියලා මනසේ තියෙන තණ්හාව, වටිනාකම, මේ කඩදාසියට බැඳපු හේතුව යි.

මේ රූපය දකින කොට තමන්ගේ මනසේ තියෙන ‘පන්දාහ’ කියන වටිනාකම මේ රූපයට පින්වතුන් නො තැබුවොත් ඒ රූපය කැඩුනාට බිඳුනාට පින්වතුන්ට දුක එන්නේ නෑ. රූපය කැඩුනාට බිඳුනාට පින්වතුන්ට දුක එන්නේ නෑ.

- ඒ නිසා දුක්බනිරොධගාමිනී පටිපදා - ඔය පන්දාහ කඩදාසියෙනුත්, කඩදාසිය පන්දාහෙනුත්, වෙන් කරන්න ඕනේ. පන්දාහ කිව්වේ මේ නිමිත්තට යි, තණ්හාවට යි. කඩදාසිය කියලා කිව්වේ භෞතික නිර්මාණයට යි.

ඒ නිසා කොළය ඇස් ඉදිරිපිටට එන කොට මේ පින්වතුන් දෙපැත්තකින් දෙකක් කටයුතු යි. පිදුරු, කෙමිකල් (රසායන ද්‍රව්‍ය) ටිකක් නිසා හැදුණු කඩදාසියක දිය සායම්වලින් ඇඳපු චිත්‍රයක් නේද තියෙන්නේ කියලා පින්වතුන් මෙනෙහි කරනවා.

- කඩදාසියට හිත තබපු එක, පින්වතුන්ගේ සිහිය පිහිටුවීම කය කෙරෙහි වගේ යි.
- ඒක ඇතිවෙච්චි හැටි බලන එක සතිපට්ඨාන භාවනාව වගෙයි.
- පිදුරු, කෙමිකල් (රසායන ද්‍රව්‍ය), දියසායම් ටිකක් නිසා නේ ද මේ කඩදාසිය හැදිලා තියෙන්නේ කියලා එහෙම බලනවා.

පින්වතුන් ඔය බලන ක්‍රමයට නෙවෙයි ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ.

ඇයි පින්වතුන් එහෙම බලන්නේ? ‘එහෙම බලන්න බැරි වුණොත් ඕක දකින කොට ‘පන්දාහක්’ කියන වටිනාකම මගේ මනසේ ඇතිවෙලා, මේ රූපය පන්දාහක් වෙලා මට දුක ගෙනැත් දෙනවා නේද’ කියන අවබෝධයක් තියෙයි. ‘මෙහෙම බලන කොට පන්දාහක් කියන මගේ මනසේ අලුතෙන් වටිනාකම උපදින්නේ නැහැ. උපන්න වටිනාකමක් තිබුණා නම් ටික ටික ගෙවෙනවා නේ ද? නූපන් ආශ්‍රව නූපදිනවා, උපන් ආශ්‍රව ගෙවෙනවා’ කියන අවබෝධයක් පින්වතුන්ට තියෙයි. ඒ නිසයි ඕක ඔහොම බලන්නේ.

- ඔය කය පැත්තෙන් බැලුවොත්.

- එහෙම නැත්නම් පින්වතුන් තමන්ගේ හිත පැත්තෙන් බැලුවොත්. රුපියල් පන්දාහක් කියන එක සිහිවෙන කොට මේ රුපියල් පන්දාහ කියන එක සිහිවුණේ මගේ මනසේ නේ ද? හිතේ නේ ද? පන්දාහක් කියන එක සිහිවිල්ලක්, අදහසක්, හිතේ පහළවෙන විතර්ක මාත්‍රයක් නේ ද කියලා පින්වතුන් බලනවා.
- ඔය විත්තානුපස්සනාවට.
- ධම්මානුපස්සනාවට හිත තබලා, පින්වතුන් ඔය බලන එකට නෙවෙයි ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ. පින්වතුන් බලන්නේ ඇයි කියන එකට යි. මට මෙහෙම බලාගන්න බැරි වුණොත් පිදුරු, කෙමිකල් (රසායන ද්‍රව්‍ය) ටිකකින් නිර්මාණය වෙච්ච කඩදාසියක තියෙන තීන්ත ටිකකින් හැදුණු කඩදාසියක් මත වටිනාකමක් පෙන්නලා කඩදාසිය ඉරිච්චි දවසට දුක ගෙනැත් දෙයි නේ ද? ඒ නිසා මම මෙහෙම බලන කොට මගේ මේ වටිනාකම කඩදාසියක රැඳෙන්නේ නෑ. එතකොට මට කඩදාසිය කැඩුනහම දුක එන්නේ නැහැ කියන අවබෝධය නිසයි, දුක්බ නිරෝධයට ඇති අවබෝධය නිසයි පින්වතුන් මනස පිළිබඳව වූවක් කියලා මෙය හඳුනාගන්නේ. පින්වතුන් රූපය හඳුනන්නේ වටිනාකමින් යුත් මනස නූපදින්න යි. වටිනාකමින් යුත් මනස හඳුනාගන්නේ භෞතික වස්තුව නො වටිනා කරගන්න යි.

මේ ටික මෙහෙම කරන්නේ ඇයි? පඤ්චඋපාදානස්කන්ධා දුක්ඛා. මගේ උපාදානය පතිතවෙච්චි ස්කන්ධයෝ දුකක් කියලා දකින නිසා යි. (තේරුණා ද මම කියපු එක?)

ඔය දර්ශනයට යි භාවනාගාමිනී ප්‍රතිපදාව කිව්වේ.

ඒ වගේ හොඳට අහන්න මේ දර්ශනය. නිසැකව ම මේ පින්වතුන් දුකින් එතෙර කරවනවා. පින්වතුන්ට තේරෙයි *ස්වාක්ඛානො භගවතා ධම්මො* කියලා පින්වතුන් කළොත්. (ඒකයි මම කිව්වේ මේ මගේ පෞද්ගලික අදහසක් නෙවෙයි.) කඩදාසි, කෙමිකල් (රසායන ද්‍රව්‍ය) ටිකක් නිසා, දියසායම් වලින් නිර්මිත කොලයකට මම උපමා කළේ,

ඒ වගේ පින්වතුන්ගේ ඇස් ඉදිරිපිටට කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු, කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර-ඇට-ඇටමිදුලු කුණප කොටස් ටිකක් මත පිහිටි වර්ණ සටහනකුයි පින්වතුන්ගේ ඇස් ඉදිරිපිටට එන්නේ.

ඒ රූපය එන කොට 'පන්දාහ' කියන නම වටිනාකමකින් යුක්ත වූ කඩදාසිය පින්වතුන්ගේ මනස තුළ උපදිනවා වගේ, මේ මගේ දරුවා, මගේ පුතා කියලා ඉතාමත් වටිනාකමින් යුක්ත නිමිත්තක් පින්වතුන්ගේ මනස තුළ උපදියි. රූපය දකින කොට ම මනස තුළ සිහිවෙයි දරු සෙනෙහස, ආදරය කියන හැඟීම් කැට්ටෙව්ව, තණ්හාව කැට්ටෙව්ව නිමිත්ත. සතරමහාධාතු රූපය කන බොන ආහාරයෙන් හැදුනේ. ඒ රූපය දකින කොට 'දරුවා' කියන ආදරය සෙනෙහස ඇති නිමිත්තක් සිහිවෙනවා.

ඒ රූපයම මගේ ඇස් ඉදිරිපිටටත්, වෙන කෙනෙකුගේ ඇස් ඉදිරිපිටටත්, දෙන්නාටම එන්නේ. එක විදියට සමානව පෙනෙනවා. අනික් කෙනාට ඒ රූපය 'මගේ දරුවා' කියලා ආදරයෙන් පෙනෙන්නේ නැත්නම්, පෙනීම සමාන යි. පෙනීම සමාන වුණාට 'මගේ දරුවා' කියලා ආදරය සෙනෙහස කියන තැන එයාට හිතෙන්නේ නැත්නම්, එයාටයි, මටයි පෙනෙන දෙය එක යි.

නමුත් 'දරුවා' කියන හැඟීමෙන් වටිනාකමත්, වටිනාකමෙන් දරුවා කියන හැඟීමත් වෙන් කරන්න බැහැ. ගතිය මගේ හිතේ යෙදෙන්නේ.

- දරුවා කියන වටිනාකමින් යුක්ත නිමිත්තටයි බුදුරජාණන් වහන්සේ තණ්හාව කියලා කිව්වේ. තණ්හාව කියන කොට 'දරුවා' කියන කමින්, 'දරුවා' කියන කම තණ්හාවෙනුත් වෙන් කරන්න බැහැ.

ඒ දරුවා කියන වටිනාකම තමයි මගේ උපාදානය, තණ්හා උපාදානය කියලා කියන්නේ. ඒ මගේ උපාදානය යම් ස්කන්ධයක් මත පතිත වෙයි නම්, මම 'දරුවා' කියන අදහසින් රූපයක් දෙස බැලුවොත්, ඒ රූපය මට දැන් පෙනෙන්නේ දරුවා වගෙයි. දැන් ඒ

රූපයේ දිරන බවත් මට දුක යි, රූපය ලෙඩවෙන බවත් දුක යි, රූපය නැසෙන බවත් දුක යි.

එයා දන්නවා, මගේ උපාදානය පතිත වෙච්චි ස්කන්ධයෝ දුකක්. උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා. දරුවා මැරිච්චි හින්දා නෙවෙයි මේ දුක; උපාදානය නිසයි දුක. උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා. ඒකෙන් පෙන්නුවා නේ, අපට පෙනුනා නේ පඤ්චුඋපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා කියපු එක පන්දාහේ උපමාවෙන්. නේ ද?

- පන්දාහ වගේ තමයි මනසේ තියෙන ‘දරුවා’ කියන අදහස. පිදුරු, කෙමිකල් (රසායන ද්‍රව්‍ය) වලින්, නිර්මිත යි කඩදාසිය. වටිනාකම යෙදුනු ‘පන්දාහ’ මනසේ.

හොඳ අදහසක් පෙන්නනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ. මේ වචනවල අර්ථ තේරුම්ගන්න:

- ‘උපාදානය’ කියලා කියන්නේ ඔය පින්වතුන් හිතන්නේ දැඩිව ගන්නවා කියලා යි. අපි ඉගෙනගෙන තියෙන්නේ එහෙම යි. ඒ කියන්නේ මේ කියන දේ මම දැඩිව ගන්නවා කියලා යි. ඒකෙන් අර්ථ පැහැදිලි වෙන්නේ නැහැ.

නමුත් ‘උපාදානය’ කියන එකට නියම ලක්ෂණය මොකක් ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙලෙස් ටික නම් කරනවා ස්වභාව වලින්.

- මොහො අවිජ්ජා - අවිද්‍යාවේ ලක්ෂණය මෝහ ස්වභාවය යි.
- ආයුහණා සංඛාරා - සංස්කාරයන්ගේ ප්‍රධාන ලක්ෂණය රැස්කරවන ගතිය යි.
- නිකාන්ති තණ්හා - තණ්හාවේ ප්‍රධාන ලක්ෂණය සතුටුවෙන ගතිය යි.
- උපගමනං උපාදානං - උපාදානයේ ප්‍රධාන ලක්ෂණය උපගමනයයි, එළඹීම යි.

තමන්ගේ මනසින් රූපය කරා යම් රූපයකට තමන් එළඹෙයි නම් උපාදාන වශයෙන් රූපය ගන්නවා. රූපය උපාදානය කරගන්නවා කියලා මෙහාට නෙවෙයි. තමන්ගේ මනස පැත්තේ නම් උපාදානය

තියෙන්නේ පින්වතුන් නේ උපාදානය වශයෙන් රූපයට එළඹෙන්නේ.

කඩදාසිය දකින කොට 'පන්දාහ' කියන ගතිය මේ පින්වතුන්ගේ මනසේ නම් ඇතිවුණේ, දැන් උපගමන ස්වභාවය යි දෝෂය. මේ 'පන්දාහ' කියන ගතියෙන් නැවත රූපය පැත්තට යන එකෙහුයි දුක නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නේ.

රූපය නිසා තමන් තුළ ඇති වුණාට කියලා නෑ 'රූපෙ පන්දාහක්' කියලා. ඒක දකින කොට කෙනා කෙනාට එක එක දේවල් හිතෙන්න පුළුවන්. නමුත් එක එක දේවල් හිතෙන විදියට රූපය බලන්න ගත්තහම රූපය පෙනෙන්නේ එක එක විදියට යි. ඒකයි තියෙන ප්‍රශ්නය. මේ ශාසනයට වෙලා තියෙන්නේ අද ඒක යි.

ඉතින් මේ රූපය දකින කොට 'දරුවා' කියන අදහස, උපාදානය ඇතිවෙනවා. ඒක කෙලින්ම නෙවෙයි තව වැඩ තියෙනවා. නමුත් කෙටි කරලා ගත්තහම. 'දරුවා' කියන අදහස, නිමිත්ත ඇතිවෙනවා. ඒකට කියනවා උපාදානය කියලා.

මේ පින්වතුන්ගේ උපාදානය යම් ස්කන්ධයක් මත පතිත කළොත්, උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා. උපාදානස්කන්ධය දුක්ඛය. මේ පින්වතුන්ගේ උපාදාන වශයෙන් ගත්තා වූ, මේ පින්වතුන්ගේ උපාදානය පතිත වූ ස්කන්ධ ටික දුකයි කියලයි ආර්ය ශ්‍රාවකයා දකින්නේ මිසක, මිනිහෙක් ඉන්නවා, මැරුණාට දුකයි, මිනිහා ලෙඩ වුණහම දුකයි, මිනිහා මහඵවෙච්චි නිසා දුකයි, සත්ත්වයා ලෙඩවෙච්චි මහලුවෙච්චි නිසා දුකයි කියලා නෙවෙයි එයා දකින්නේ.

උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා:- තමන්ගේ උපාදානය යම් රූපයක් මත පතිත වුණොත්, ඒ රූපය සවිඤ්ඤාණක වේවා, අවිඤ්ඤාණක වේවා, සචේතනික වේවා, අචේතනික වේවා, දුක එනවා ම යි.

- උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා කිව්වොත් ඒකට සවිඤ්ඤාණක වෙන්න ම ඕන නැහැ. මේ පින්වතුන්ගේ ගෙදර ගහක් හරි තියෙයි නම්, පින්වතුන් කැමැතියි නම් ඒ ගහට, පින්වතුන්ට දුක එනවා ම යි. එතකොට ගහ කියන එක කැමැත්තෙනුත්,

කැමැත්ත කියන එක ගහෙනුත්, වෙන් කරන්න බැහැ. පින්වතුන් ඉදිරියට එන්නේ සතරමහාධාතු වර්ණ සටහනක්. ඒක දකින කොටයි මේ 'ගහ' කියන අදහස එන්නේ. 'ගහ' කියන අදහසින් යි මේ සතරමහාධාතුව පින්වතුන් උපාදාන කරලා තියෙන්නේ කියන එක දත යුතුයි.

අපට හිතෙන්නේ මෙහෙම නේ : 'මේ දරුවා ඉන්නවා. තණ්හාව අපේ' කියලා නේ. මේ කොළය පන්දාහ. ඒකට කැමැත්තයි අපේ කියලා නේ හිතෙන්නේ. 'ඒ වැරද්දයි මේකේ අතහැරෙන්නේ'.

කොළය පන්දාහ නෙවෙයි. පිදුරු, කෙමිකල් වලින් නිර්මාණය වෙච්ච වර්ණ සටහනක් තියෙන්නේ - කොළයේ ඇත්ත. පන්දාහ යි වටිනාකම යි මනසේ.

රූපය දරුවා, දරුවාට තණ්හාව නෙවෙයි. රූපය කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු කුණප කොටස් ටිකක්. ඔය රූපය දකින කොට 'දරුව යි' දරුවගේ වටිනාකම යි දෙක මනසේ.

වටිනාකමින් දරුවන්, දරුවාගෙන් වටිනාකමත් වෙන් කරන්න බෑ.

පින්වතුන්ට වටිනාකමක් අවශ්‍ය නෑ. දරුවා විතරයි බලන්න ඕනෑ. පින්වතුන්ට දරුවෙක් ඕන නෑ, වටිනාකම විතරයි යෙදෙන්න ඕනේ. පින්වතුන්ට දුක එනවා. ඒ නිසා පින්වතුන් දැන් මෙනෙහි කරනවා, විදර්ශනා කරනවා.

උපාදානය පතිත වෙච්ච ස්කන්ධය දුකක්. උපාදානක්බන්ධා දුක්ඛා. ශ්‍රාවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේක හොඳට දකිනවා.

පින්වතුන් දැන් ස්කන්ධයන්ගේ උදය වැය දකිනවා. මොකක් ද? මේ දුකට හේතුව. රූපය බලනවා පින්වතුන්. කන බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය ඇතිවෙනවා.

- සතිපට්ඨානය - පින්වතුන් කය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවාගන්නවා.

- සතිපට්ඨාන භාවනාව පිත්වතුන් කන බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය ඇතිවෙලා ආහාරය නැති වෙන කොට නැති වෙනවා බලනවා.
- ඇයි පිත්වතුන් මෙහෙම කරන්නේ? සතිපට්ඨානභාවනාගාමී ප්‍රතිපදාව පුරන්න යි.

මේ විදියට බලන්න බැරිවෙන කොට මේ මගේ පුතා කියන වටිනාකමින් යුක්ත නිමිත්ත මතසේ උපදිනවා. නූපන් නිමිත්ත උපදිනවා. උපන් නිමිත්ත වැඩෙනවා. වැඩුනොත් තියෙන දෝෂය මේ රූපය පුතා, දරුවා කියලා පෙන්නලා රූපය කැඩුන බිඳුන දවසට දරුවා මළ දුක ගෙනැත් දෙනවා නේද මට කියලා දන්නවා.

සතරමහාධාතුව විපරිණාම වෙද්දී දරුවා මළ දුක විදින්න වෙනවා කියලා එයා දන්නවා. ඒ නිසා රූපය බලන්නේ දරුවා කියන වටිනාකමින් යුක්ත සංයෝජනය නූපදින්න සහ උපන් එක ගෙවන්න.

හිත පැත්තෙන් මේ පිත්වතුන් චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා පැත්තෙන් බැලුවොත් දරුවා කියලා සිහිවෙන කොට ම, 'මේ දරුවා කියලා සිහිවෙන එක සිතිවිල්ලක්' නේ. විතර්කයක් නේ. මනෝ සම්ඵස්සය නිසා හටගත්ත එක මනෝ සම්ඵස්සය නැතිවෙන කොට නැති වෙනවා නේ' කියලා පිත්වතුන් හිත විදර්ශනා කරනවා.

- පිත්වතුන්ට ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ විදර්ශනා කරන එකට නෙවෙයි. සම්මා දිට්ඨියට යි. සතිපට්ඨානභාවනාගාමී ප්‍රතිපදාව ගැන තියෙන නුවණට.
- මෙහෙම බලන්න බැරිවෙන හැම තැනකම කුණප කොටස් ටිකක් දරුවා කියලා පෙන්නලා තියෙයි. කුණප කොටස් ටික විපරිණාම වෙන දවසට දරුවා මළ දුක විදින්න වෙනවා. ඒකෙන් වෙන්වීම සඳහා යි මේක කරන්නේ කියන නුවණ තියෙනවා.
- මේ දරුවා කියලා සිහිවෙන එක මම අල්ලාගන්නේ, හදාගන්නේ, මෙතැනින් අල්ලාගන්නේ මේ ගතිය බාහිර

රූපයක නො පිහිටන්නයි කියන නුවණ තමන්ට තියෙන ගිණිදැයි, පින්වතුන් 'සිත පැත්තට ගිත තබන්නේ'.

- පින්වතුන් කය පැත්තට ගිත තබන්නේ දරුවා කියන ප්‍රථම සංඥාව තමන් තුළ නූපදින්න යි.
- ප්‍රථම සංඥාවට ගිත තබන්නේ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත ස්කන්ධ ටිකට බැස නො ගන්න යි.

මේ දෙක දෙපැත්තට යි.

ඒ විදියට හැම වෙලාවෙම ස්කන්ධ, උපාදානස්කන්ධ කියන දෙක හොඳට පැහැදිළි කරගන්න.

- **සා බො පනෙසා තණ්හා කන්ථ උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, කන්ථ නිව්සමානා නිව්සති? චක්ඛුං ලොකෙ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති එන්ථ නිව්සමානා නිව්සති.**

මේ තණ්හාව කොහේද උපදින්නේ? තණ්හාව කොහේද පවතින්නේ? යමක් ලෝකයේ ප්‍රියයි නම්, මධුරයි නම් තණ්හාව එහි උපදිනවා, තණ්හාව එහි පවතිනවා.

- කුමක් ද ලෝකයේ ප්‍රිය? කුමක් ද ලෝකයේ මධුර? ඇහැ ලෝකයේ ප්‍රියයි මධුර යි. රූප ලෝකයේ ප්‍රියයි මධුර යි. කනත් ශබ්දත් මේ වාගෙයි. බොහෝම කරුණු තියෙනවා.
- ඇහැත් රූපයත් දෙක නිසා තණ්හාව ඉපදිලා, ඒ ඇහැත් රූපයත් දෙක ඇසුරු කරගෙනම තණ්හාව පවතිනවා.

ඒකට මම මතක් කළේ, වියළි දර කැලි දෙකක් නිසා ඇති වෙන ගින්න, ගින්න උපදවාපු දර කැලි දෙක ම ආපසු ඇසුරු කරගෙන පවතිනවා. දර ගින්නට උපාදාන යි. ගින්න පවතින්න දර ටික උපාදාන යි. දර උපාදාන කරගෙන ගින්න පවතිනවා. ගින්නට සාපේක්ෂව යි දර උපාදානීයයි⁵ යන ගණයට යන්නේ.

⁵ පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ සම්මාදිට්ඨි සූත්‍රය බර්ම ග්‍රන්ථයේ (පිටුව) 110 සිට 126 දක්වා - උපාදානය. 127 සිට 145 දක්වා - තණ්හාව.

එන්ථ උප්පජ්ඣානා උප්පජ්ඣානි, එන්ථ නිව්සමානා නිව්සති: එහිම ඉපදිලා එහිම පවතිනවා.

දර කැලි දෙක නිසා ම උපන්න ගින්න, ඒ දර කැලි දෙක ම ඇසුරු කරගන්නවා. දර කැලි දෙක නිසා උපන්න ගින්න ඒ දර කැලි දෙක ම ඇසුරු නො කළොත් මොකක් ද වෙන්නේ? නිවෙනවා. පවතියි ද? නෑ. දර යම්තාක් ඇද්ද, ඒ තාක් ගින්න තියෙයි. ගින්න යම්තාක් තියෙනවා නම් සාක්ෂියක් ඒ තාක් දර තියෙ යි.

දර කැලි දෙක නිසා ඇතිවෙව්වි ගින්න යම් කලෙක දර කැලි දෙක ඇසුරු නො කළොත් විතරයි නිවෙන්නේ.

දර කැලි දෙක නිසා හටගත්ත ගින්න, මේ වියලි දර කැලි දෙක දිගයි නම් කල්ප ගණනක්, කල්ප ගණනක් ගින්න තියෙයි නේ ද? කවදාවත් නැතිවෙයි ද? කවදාවත් නැතිවෙන්නේ නෑ.

- ඒ වගේ, හොඳට මතක තබාගන්න ගින්න කියන්නේ දර කැලි දෙක ද? නෑ. දර කැලි දෙක කියන්නේ ගින්න ද? නෑ.

පින්වතුන්ගේ ඇහැ එක දර කැල්ලක් කියලා හිතාගන්න. ඇස් දෙක ඉදිරිපිටට ආපු කඩදාසි කොළය - පිදුරු, කෙම්කල් වලින් හදාපු කඩදාසි කොළය, එක දර කැල්ලක් වගේ කියලා හිතාගන්න. දර කැලි දෙක නිසා ම ගින්න උපන්නා වගේ, ඇහැ නමැති, රූපය නමැති දර කැලි දෙක නිසා ම පන්දාහක් කියන වටිනාකමෙන් යුක්ත ගිනි දැල්ල උපන්නේ. ගිනි දැල්ල උපද්දපු දර කැලි දෙකම ගිනි දැල්ල අල්ලා ගන්නවා වගේ, ඇහැත් රූපයත් දෙක නිසා පින්වතුන්ගේ මනස තුළ වටිනාකම ඇතිකරපු ගතිය, ඒ ගතිය ඇති කරපු ඇහැ රූපයම බදාගත්තම පින්වතුන්ට දැන් රූපය පන්දාහක් වගේ පෙනෙ යි. ඇහෙන් පන්දාහ දකින්න පුළුවන් වගේ පෙනෙයි. පන්දාහට රූප ඇති තාක්, රූපවලට පන්දාහ ඇති තාක් පන්දාහේ වටිනාකමේ ගින්න පින්වතුන්ගේ සන්තානයේ නිවෙන්නෙ නැහැ.

පන්දාහට රූප නැහැ, රූපවලට පන්දාහක් නැති බව තමන් යම් කලක දැක්කේ නැත්නම්, දර කැලි දෙක නිසා ඇතිවෙච්චි ගින්න, දර කැලි දෙකම අල්ලා ගත්තා නම් කවදාවත් නිවෙන්නේ නෑ.

ඒ ඇහැත්, පිදුරු, කඩදාසි, කෙමිකල් (රසායන ද්‍රව්‍ය) - පන්දාහේ කොළයක් නෙවෙයි මේ කියන්නේ - යථාර්ථයට ම යා යූතුයි. මහාභූත වර්ණ සටහනක් විතරයි යථාර්ථය. පිදුරු කෙමිකල් (රසායන ද්‍රව්‍ය) කඩදාසියෙන් හැඳුණු, තීන්ත ටික එක දර කැල්ලක්, පින්වතුන්ගේ ඇහැ එක දර කැල්ලක්, වියලි දර කැබැලි දෙක නිසා පින්වතුන්ගේ සන්නානයේ ඇතිවෙච්චි වටිනාකමින් යුක්ත පන්දාහට, පන්දාහෙන් යුක්ත වටිනාකමටයි ගිනි දැල්ල කියලා මතක් කළේ. ගිනි දැල්ල දර කැලි දෙක නෙවෙයි, දර කැලි ගිනි දැල්ල නෙවෙයි නේ ද?

- ඇහැත් රූපයත් වටිනාකමින් යුත් පන්දාහේ ගතිය නෙවෙයි.
- පන්දාහේ ගතිය ඇහැත් රූපයත් නෙවෙයි.

අපට තවත් ඔප්පු කරලා පෙන්විය හැකියි.

අද ආණ්ඩුවේ නීතියක් දැම්මොත් අද ඉඳලා මේ කඩදාසිය වලංගු නෑ කියලා. එදාට ආයෙත් නිකම්ම කඩදාසියක් තමයි. එතකොට මනසෙන් ප්‍රඥප්තියක් මතයි මේ වටිනාකම තියෙන්නේ. මීට පෙර කොහේ හරි කාලෙක මේ වාගේ සල්ලි අවලංගු කරලා තියෙනවා නේ. එතකොට වටිනාකම තිබුණා නම් හැමදාම කඩදාසියේ කාටවත් ඕක, අවලංගු කළ හැකි ද? බෑ.

ඇහැ එක දර කැල්ලක්. රූපය එක දර කැල්ලක්.

පන්දාහක් කියන වටිනාකමට යි කාමරාගය, කාමච්ඡන්දය, කාම ආශාව, කාම උපාදානය කියන නම් වලින් හඳුන්වන ඔක්කෝම ගති ටික ඔය හැඟීම් ඔය ගතියට යි.

දර කැලි දෙක නිසා ඇතිවෙච්චි ගින්න වගේ ඇහැත් රූපයත් දෙක නිසා ඇතිවෙච්චි වටිනාකම ඒ ඇහැ රූපෙම බදාගත්තහම

වටිනාකමින් යුත් පන්දාහ අර රූපය වගේ, මේ ඇහෙන පන්දාහ දැක්ක හැකි වගෙයි.

පින්වතුන්ට පන්දාහේ කොළයකුත්, පන්දාහ දකින ඇහැකුත් යම් තාක් ඇද්ද, ඒ තාක් වටිනාකම අඩුවෙන්නේ නෑ මනසේ. වටිනාකම යම්තාක් මේ පින්වතුන්ගේ මනසේ ඇද්ද, ඒ තාක් පින්වතුන්ට පන්දාහේ රූපයකුත්, පන්දාහ බලන ඇහැකුත් තියෙනවා. කවදාවත් නිවෙන්නේ නැහැ.

මේ ගින්න නිවන්න නම් - දර නිසා ඇවිලෙනවා ගින්න. කරන්න දෙයක් නෑ. හැබැයි එයා දක්ෂයි ගිනිදැල්ලට නැවත දර අල්ලාගන්න දෙන්නේ නැහැ. දර ටික දව දවා, දව දවා උපදින ගිනිදැල්ලට නැවත දර දවන්න දෙන්නේ නැහැ. දර ටික ඇවිලෙන්න දෙන්නේ නැහැ. ගින්න නිවනවා.

- ඒ වගේ ඇහැත් රූපයක් දෙක නිසා පින්වතුන්ගේ මනසේ උපදින තණ්හාව නැවත ඇහැ රූප දෙක අල්ලාගන්න නො දෙන එකට පින්වතුන් තණ්හාව නැතිකරනවා කියලා කියන්නේ.

ඒ සඳහායි පින්වතුන්ට සම්මා දිට්ඨි භාවනා කරන ප්‍රතිපදාව තිබුණේ. මොකට ද? ඇහැ රූපය දෙක පෙන්නන්නේ ඇත්ත. පන්දාහ එක්ක තණ්හාව කියන නිමිත්ත නූපදින්නත්, උපන්න නිමිත්ත මේ රූපයට නො බැඳෙන්නත්. පන්දාහ කියන නිමිත්ත පැත්තට හිත තබන්නේ නූපත් නිමිති නූපදින්නත් උපන්න නිමිත්ත අර රූපයට බැස නො ගන්නත්. මේ දෙක දෙපැත්තට වෙන් කරන්න.

දර ගින්නට ඇසුරු කරන්නත්, ගින්න දරට ඇසුරු කරන්නත් නො දෙනවා. මෙහෙම කරන කොට, කරන කොට උපාදාන රහිතව නිවෙනවා.

- න ව කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති - මේ ලෝකයේ කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් නො ගෙන කෙලෙස්⁶ පිරිනිවීමෙන් පිරිනිවෙනවා එයා. මේ ආයතන කිසිවක් උපාදාන කරගෙන පවතින්නේ නෑ ඒ මනසේ. ඒකට කියනවා අනුපාදා පරිනිර්වානය කියලා.

පින්වතුන් උපාදාන සහිතව ඉන්න එකයි පින්වතුන්ගේ දුකට හේතුව. පින්වතුන් ස්පර්ශ ආයතන හයේ වාසය කරනවා කියලා කියන්නේ ආයතන හය උපාදාන කරගෙන.

දර කැලි දෙක නිසා උපදින ගින්න නැවත දර කැලි දෙක දවමින් ඉන්න එකේ ලක්ෂණයක්, පින්වතුන් ඇහැ පැත්තට, රූපය පැත්තට නැඹුරුවෙලා ඇති. පින්වතුන් කන පැත්තට, ශබ්දය පැත්තට නැඹුරුවෙලා, නාසය ගන්ධය පැත්තට නැඹුරු වෙලා, දිව රස පැත්තට නැඹුරුවෙලා, කය පොට්ඨබ්බය පැත්තට නැඹුරුවෙලා, මනස ධම්මායතන පැත්තට නැඹුරුවෙලා තියෙන තාක් දකින්න දර නිසා ආපු ගින්න නැවත දර කොට දවමින් පවතිනවා කියලා.

ඒ වගේ පින්වතුන්ගේ ඇහැ එක දර කැල්ලක්. කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු, කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර-ඇට-ඇටමිදුලු වලින් පිරුණු, කුණප ටිකක් ඇසුරු කරමින් තියෙන වර්ණ සටහන එක දර කැල්ලක්. ඔය දෙන්නා නිසා වටිනාකමින් යුක්ත 'දරුවා' කියන නිමිත්ත ගිනිදැල්ල වගේ. 'දරුවා' කියන හැඟීම වටිනාකමෙනුත් වටිනාකම දරුවා කියන 'හැඟීමෙනුත්' වෙන් කරන්න බැහැ. මොකද ඒ 'වටිනාකම දරුවා' කියන චේතනාව මුල්කරගෙනයි පින්වතුන් සකස් කරලා තියෙන්නේ.

'මගේ දරුවා. දරුවාගේ නම මේකයි. දරුවා පොඩිකාලේ හිනාවුණේ මෙහෙම යි. මම වඩාගෙන හිටියා. දරුවා මට මෙහෙම මෙහෙම කළා. මාව ඉඹිනවා. මේ විදියට කැව්වා. මේ විදියට මට විහිලු කලා.

⁶ පුජාපාද මාන්කධවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ 'ධම්මසඛිගණි විවරණය' (ප්‍රථම භාගය) පිටුව 461 සිට 485 දක්වා - සංකිළිට්ඨ සංකිලේසිකා ධම්මා, අසංකිළිට්ඨ සංකිලේසිකා ධම්මා, අසංකිළිට්ඨ අසංකිලේසිකා ධම්මා,

මේ විදියේ හුරුතල් වචන දරුවා කතා කරනවා' කියලා බොහෝම විස්තර ඒ 'දරුවා' කියන නිමිත්තට පින්වතුන් හිතේ හිතේ බැඳලා තියෙන්නේ.

අර රූපය දකින කොට එක ක්ෂණයෙන් මේ මොළයේ ශෛල සක්‍රියයි. මතකයේ නෙවෙයි. ඒ විත්තප් සටහන් වේගයෙන් පින්වතුන්ට දෙනවා විත්තප් රූප ටික. එක ක්ෂණයකින්, එක දශම මාත්‍රයයි ඕන. ඔක්කෝම විස්තර ටික, ගොනුවම අරන් දෙනවා.

එතකොට තමන්ගේ සිතේ මහා සෙනෙහසේ ගතියක් නිර්මාණය වෙනවා. පින්වතුන් ඒ ගති ටික, රූපය දකින කොට, 'මගේ මනස තුළ මේ වාගේ ගති ටිකක් නිර්මාණය වුණා, සිතිවිලි ටිකක් පහළවුණා' කියලා දන්නේ නෑ. ඒ වේගයෙන් ම, ඒ හිතේ ගතියේ වේගයෙන් ම පින්වතුන් රූපයට බැඳෙනවා. පින්වතුන් හිතාගෙන ඉන්නේ ඒ ගති ටික ඔක්කෝම රූපයෙයි කියලා යි.

දර කැලි දෙක නිසා හටගත්ත ගින්න දර කැලි දෙක ම බදාගත්තා වගේ, ඇහැන් රූපයත් නිසා ඇති වෙච්චි වටිනාකමින් යුක්ත 'දරුවා' කියන නිමිත්ත අර කන බොන ආහාරයෙන් හැදුනු සතරමහාධාතු රූපය අල්ලලා බදාගත්තහම, දැන් මේ පින්වතුන්ට සම-මස්-ලේ-නහර පෙනෙන්නේ නැහැ. කබ-කඳුලු-මල-මුත්‍රා-සෙම-සොටු-කෙල ඕවා පෙනෙන්නේ නැහැ. 'දරුවා' කියලා පෙනෙන්නේ. පින්වතුන්ගේ උපාදානය පතිත වුණ ස්කන්ධ ටික දුකක්. ඒ ස්කන්ධයෝ දුකක්. උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

- දරුවාගේ රූපය යම් තාක් ඇද්ද, දරුවා බලන ඇහැක් පින්වතුන්ට ඒ තාක් ඇද්ද, ඒ තාක් දරු ගින්න පින්වතුන්ගේ සන්තානයෙන් නිවෙන්නේ නැහැ.
- පින්වතුන්ගේ සන්තානයේ යම්තාක් දරු ගින්න ඇද්ද, ඊට සාක්ෂියක් පින්වතුන්ට දරුවෙක් ගේ රූපයකුත්, දරුවා බලන ඇහැකුත් තියෙන බවට.
- දරුවාගේ රූපයකුත්, දරුවා බලන ඇහැකුත් පින්වතුන්ට යම්තාක් ඇද්ද, ඒ තාක් පින්වතුන් ගාව දරු තණ්හාව, දරු ගින්න තියෙයි.

- දරු තණ්හාව දරු ගින්න යම්තාක් සන්තානයේ තියෙයිද සාක්ෂියි දරුවා බලන ඇහැ, දරුවාගේ රූපයක් ඇති බව. දරු කැලි දෙක සාක්ෂියි ගින්නට; ගින්න සාක්ෂියි දරු කැලි දෙකට.

මේ දරු කැලි දෙක දිගයි නම් කල්ප ගණනක්? නිවෙන්නේ නෑ කල්ප ගණනක්. මේ මනසේ උපදින දරු තණ්හාව හැමදාම සසරේ තණ්හාව ඇති වුණොත් ගින්න හටගන්න හේතුවෙව්වි දරු කැලි දෙක බදාගත්තා වගේ, ඇහැත් රූපයත් දෙක නිසා හටගත්තු දරු තණ්හාව ඇහැ රූපය බදාගෙන ම පැවැතුණා නම්, ඒ ඇහැ දිගයි නම් කල්ප ගණනක්, ඒ රූපය දිගයි නම්, මේ පින්වතුන්ට පවතී නම් කල්ප ගණනක්, මේ පින්වතුන්ගේ දරු ගින්න නිවෙන්නේ නැහැ.

පින්වතුන්ගේ දරු ගින්න නිවෙන්නෙ කවදාහරි, යම් කලෙක මේ පින්වතුන්ට සළායතන නිරෝධ වුණොත්, පින්වතුන්ට දරුවා බලන ඇහැක් නැති වුණොත්, දරුවගෙ රූපයක් පින්වතුන්ට නැති වුණොත් පින්වතුන්ගේ දරු ගින්න නිවෙනවා. ඊට මෙහා කවදාවත් නිවෙන්නේ නැහැ.

පින්වතුන්ගේ දුක ඇතිවෙව්ව හැටි පින්වතුන් හොඳට තේරුම්ගන්න. පින්වතුන්ගේ දුක නිවෙන හැටි පින්වතුන් හොඳට තේරුම් ගන්න. එහෙම තේරුම් අරගෙන පින්වතුන් ප්‍රතිපදාව පුරන්න.

මේ කාරණාව හරියට තේරුම්ගන්න කියන එක මම කියන්නේ. මොනවා හරි දෙයක් මේ අවබෝධය නැතුව, මේ ටික අහගන්නේ නැතුව කවදාවත් හීනයකින්වත් නිවන දෙසට යන්නේ නැහැ. හීනෙන්වත් යන්නේ නැහැ.

පින්වතුන් හිත පැත්තේ භාවනා කළත්, රූපය පැත්තේ භාවනා කළත්, නාම පැත්තේ භාවනා කළත්, රූපය පැත්තේ භාවනා කළත්, නාම රූප දෙක ම භාවනා කළත්, නිවන් දකින්නේ නෑ. ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ නෑ. ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ නාම රූප දෙකෙන් එකකින්වත් කරන භාවනාවකින් නෙවෙයි, සම්මා දිට්ඨියට යි.

මේ ලෝකයාට කොච්චර කතා කෙරුවත්, බීරි අලියාට විණා ගන්නවා වගේ තමයි. ටිකකින් කියන්නේ 'ඔබවහන්සේ කියන දේ ම අසවල් තැනත් කියනවා කියලා' - මට එහෙම මසුරු කමක් නෑ. නමුත් මම කතා කරන්නේ ලොකු අර්ථයකට හිත තබලා. ඒ බණ අහන කෙනා වචන වලට විතරක් හිත තියලා බැලුවහම හැම තැනක ම කියන්න වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨි, සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත කියන වචන ටික නේ. සමාන යි කියනවා.

යමක්, ධර්මයක් සමාන ද, අසමාන ද, කියන එක බලන්නේ වචනයෙන් නො වෙයි, අර්ථයෙන්. වචනය අතහැරලා අර්ථයට හිත තැබුවොත් විතරයි ඒක වෙන්නේ. ඒක ද මගේ දෙයක් නෙවෙයි, මම මේ කියන්නේ ඔය පින්වතුන්ට වෙලා තියෙන දේ යි.

ඔය පින්වතුන් දකින්න, *උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා* - මගේ උපාදානය පතිත වෙච්චි ස්කන්ධ දුක්ඛ.

ඔය පින්වතුන්ගේ උපාදානය පන්දාහක් වෙලා අර කඩදාසියට පතිත වුණොත්, ඒ කඩදාසිය ඉරුණු දවසටත්, ඒ කඩදාසිය ඉරිච්චි එකටත් ඔය පින්වතුන්ට දුක එනවා. දුකට හේතුව පින්වතුන්ගේ මනසේ තියෙන වටිනාකම ඒ රූපයට බැඳපු නිසයි.

පින්වතුන්ට දරුවා මළ දුක ආවා නම්, පින්වතුන් දෑක්ක යුතුයි පංචඋපදානස්කන්ධය දුක්ඛ, දරුවා කියන උපාදානය ස්කන්ධය මත පතිත වෙච්චි එකටයි මේ දුක. හොඳ අර්ථයක් ඒකේ තියෙන්නේ: උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

- අශ්‍රැතවත් පෘතග්ජනයා දකින්නේ දරුවා මළ දුක යි. ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා දකින්නේ උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

එයා උපාදානය කියන වචනය භාවිතා කළේ දරුවා කියන හැඟීමට. තණ්හාව යෙදුනු දරුවා කියන නිමිත්තටයි, උපාදානය කියන එක, අත්තවාද උපාදානය.

- රූපං අන්තනො සමනුපස්සති: රූපය ආත්ම වශයෙන් දකිනකමට.
- රූපවන්තං අන්තානං: රූපවත් වූ ආත්මයක් දකිනකමට.
- අන්තනීවා රූපං: ආත්මයට හිත වූ රූපයක් දකින කොට.
- රූපස්මිං අන්තානං: රූපයේ ඇතුළත ආත්මයක් දකිනවා කියලා තේරෙන ගතියට යි උපාදානය කියලා කිව්වේ.

ඒ රූපය කෙනෙක් කියලා දකිනකම අලුත්වැඩියා කරලා 'දරුවා' කියලා. ඒ දරුවා මෙහෙම යි මෙහෙම යි කියලා - ඒ ආයුහණ ලක්ෂණය යි.⁷

මේ උපාදාන කියන ගතිය පින්වතුන් පුරවලා - මාලුම්පිස් කරලක් පලලා, උම්බලකඩ අරව මේවා දාලා හොඳට අල දාලා පුරවලා බැඳලා හදන්නේ. ඒ වගේ උපාදානය කියන ගතිය හොඳට තෙම්පරාදු කරලා පුරවලා හදලා යි තියෙන්නේ මේ හිතේ දරුවා කියලා.

රූපං අන්තනො සමනුපස්සති - රූපය ආත්මය වශයෙන් දකින ගතියයි මේ පින්වතුන් තෙම්පරාදු කරලා, බැඳලා, සකස් කරලා, රසකාරක පුරවලා, හදලා තියෙන්නේ මේ දරුවා කියලා. ඒ දරුවා කියලා හදාපු නිමිත්තයි මේ තෙලේ බහලා තියෙන්නේ. මේ ස්කන්ධ ටිකේ බහලා තියෙන්නේ. හොඳට රසට, සුවඳට හිටින විදියට, දරුවා දිහා බලලා සතුටුවෙන්න පුළුවන් විදියට, දරුවෙක් හදාගෙන සතුටු වෙන විදියට හදලා තියෙන්නේ.

උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා- එයා දන්නවා එතකොට. ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා හොඳට උපාදානයේ අර්ථය ඉගෙනගෙන තියෙනවා. උපාදානය කියන්නේ පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි යම්

⁷ * 'ධම්මසංගහි විවරණය' (ප්‍රථම භාගය) - පිටුව: 526 සිට 531 දක්වා.

(ද්විතීය භාගය) - පිටුව: 434 සිට 437 දක්වා.

* පුජාපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ 'අසඹිබහගාමී මග්ගො' (කායගතා සූත්‍රය) පිටුව: 24 සිට

* පුජාපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් 2013 වර්ෂයේ දී පවත්වන ලද දේශනය ඇසුරෙන් රචිත 'පටිච්චසමුප්පාද විග්‍රහය' පිටුව 35 සිට 36 දක්වා.

ජන්දරාගයක් වේ ද, ඒ උපාදානය යි. ස්කන්ධය කෙරෙහි නැමී පවතින ගතියට ම යි උපාදානය කියලා කියන්නේ. උපගමන ස්වභාවයට යි උපාදානය කියන්නේ. (තේරුණද කියාපු එක? හවස කියලා දෙන්නේ නැහැ සම්මා දිට්ඨිය. ආයෙ හවස කියලා දෙන්නෙ සම්පූර්ණ ප්‍රතිපදාව.)

එතකොට අනිවාර්යම යි මේ ටිකයි හදවත. ඒ සතිපට්ඨානය හවස කියලා දෙන ටික නෙමෙයි. මේ ටික නො දැන, ඒ ටික මැරෙනතුරාවට ම, කල්පය පුරාවට ම කෙරුවත් ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ නැහැ. නාම ධර්ම භාවනා කෙරුවත්, රූප ධර්ම භාවනා කෙරුවත්, නාමරූප දෙක ම භාවනා කෙරුවත් ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ නැහැ.

දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව කියන්නේ මේ සම්මා දිට්ඨියෙන් යුක්ත, සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, කියන මේ අංග අටකින් යුක්ත මාර්ගය.

සතිපට්ඨානය කියන්නේ මග්ග අංග යි.

- **මග්ගඛිනපරියාපන්න** - මාර්ග අංග අනුව ගිය ධර්මයක් මිසක මාර්ගයක් නෙවෙයි.

තව උපමාවක්⁸ කිව්වොත්: පින්වතුන් චිත්‍රපට බලලා ඇති. ටීවී බලලා ඇති. සිනමා ශාලාවල්වලට ගිහිං දර්ශණ තිරයේ පතිතවන රූප දැකලා ඇති. තිරය ඇතුළේ තියෙන රූපත් ඇත්ත කරගෙන, ඒ රූප දිහා බලාගෙන, සත්ත්ව පුද්ගල භාවයෙන් දුක්චිදින මානසික මට්ටමට යි 'ලෝකය' කියලා කියන්නේ. ටීවී එකේ තියෙන චිත්‍රපටියේ කතාවත් ඇත්ත වෙලා, මිනිසුන් මැරීවි උකට අඬන, මිනිසුන් ලෙඩවෙච්චි උකට අඬන, මිනිසුන් මහළුවෙච්චි උකට අඬන මනසටයි 'ලෝකය' කියලා කිව්වේ. හොඳට බලන්න. සුදු රෙද්දක් එලාපු දර්ශණ තිරය ඇතුළේ සුදු රෙද්ද ඇතුළේ පතිතවෙන ඡායාව ද ඇත්ත කරගෙන, මිනිසුන් ලෙඩවෙච්ච, මිනිසුන් මහලුවෙච්ච,

⁸ 'අසඛිකගාමී මග්ගො' (කායගතා සූත්‍රය) පිටුව: 14 සිට 20 දක්වා.
පූජ්‍යපාද මානකඩ්වල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ (කත්තබ්බං කුසලං බහුං) (අරක සූත්‍රය) පිටුව: 15-23 දක්වා.

මිනිසුන් මැරීම් මට්ටමක දුක් විඳින මට්ටමටයි ලෝකය කියලා කිව්වේ.

- ඒ දුකටයි දුක්බෙ අඤාණං කියලා කිව්වේ.
- ඒ දුක ඇතිවෙන හේතුවටයි දුක්බ සමුදයෙ අඤාණං කියලා කිව්වේ.
- ඒ දුක් නැතිවීම දකින ක්‍රමයටයි නිරොධෙ අඤාණං කියලා කිව්වේ.
- ඒ දුක් නැතිකරන ප්‍රතිපදාවක් එයාට නෑ. දුක නැතිකරන්න ක්‍රමයක් නෑ. ඔය රූප ටික පවත්වන්න එහෙම නො කර ඉන්න තියනවා කියන තැනකින් විතරයි තියෙන්නේ.

ඒ වාගේ ලෝකයකට බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළවෙලා, දේශනා කළේ මොකක් ද? ඇස් ඉදිරිපිට පහළවෙන රූප ඉස්සෙල්ලා හොඳට හිත තබන්න කියලා දේශනා කළා - සම්මා දිට්ඨි.

පිදුරු කෙමිකල් වලින් යුක්ත කඩදාසිය පෙන්නවා වගේ, කුණප කොටස් ටිකකින් යුක්ත සතරමහාධාතු ටික පෙන්නවා වගේ, තිරය විදුරු, විදුරුවෙන් එහා පැත්තේ වයර් කැලි, කන්ඩෙන්සර්, ට්‍රාන්සිස්ටර්, රෙසිස්ටර් කියලා තියෙයි. ක්ෂුද්‍ර තරංග ටිකක් එයි. ආලෝක දහරාවකුයි, තින් ටිකකුයි, මත පතිතවෙච්චි රූපයක් පෙනෙයි. තිරයේ නම් කපු හරි, මොනවා හරි රෙදි කැල්ලක් තියෙන්නේ. රෙදි කැල්ල මත පතිත වෙච්ච ඡායාවක් තියෙන්නේ. තිරයේ කවුරුවත් නෑ, ස්කන්ධ යි. පුද්ගලයින් නෑ. එතැන දරුවෙක්, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා තණ්හාව ඇතිවෙනවා නෙවෙයි.

හොඳට බලන්න. රූපයක්. රූපය දකින කොට තමන් තුළ රූපං අත්තතො සමනුපස්සති: රූපය ආත්මය වශයෙන් දකින කෙල්පය ඇතිවෙන කොට ඒක පුරවලා තියෙන්නේ 'දරුවා' කියන අදහසින් නම්, ඒ රූපය දකින කොට, 'දරුවා', 'පුද්ගලයෙක්', 'සත්ත්වයෙක්' කියන හැඟීම එයි.

තමන් තුළ ඇතිවෙව්වි සත්ත්ව පුද්ගල හැඟීමෙන් යුක්ත උපාදානය නැවත අර රූපය මත පතිත කළොත්, උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා, තමන්ගේ උපාදානය පතිත වෙව්වි ස්කන්ධ දුකක්.

බලන්න උපාදානය යම් රූපයක පතිත වුණොත්, උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

උපාදානය වශයෙන් ගත්තු ස්කන්ධය දුකක් කියන එකට සාක්ෂි ටීවී එකේ තියෙන රූපය පින්වතුන්ට දුක දෙනවා. දර්ශන තිරයේ ඇතුළේ තියෙන රූපයත් පින්වතුන්ට දුක දෙනවා. එතකොට එතැන මිනිහෙක් ලෙඩවෙලා, මහඵවෙලා, මැරිව්වි හින්දා නෙවෙයි, පින්වතුන් දකිනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවේ උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා:- උපාදානය පතිතවෙව්වි ස්කන්ධ ටික දුකක්. පින්වතුන්ගේ ඇහැ එක දර කැල්ලක් වගෙයි. චිත්‍රපටයේ, ටීවී එකේ දර්ශන තිරයේ තියෙන රූපය එක දර කැල්ලක් වගෙයි. ඒ දෙන්නා නිසා සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, කෙනෙක් කියන හැඟීමක්, උපාදාන ගතියක්, පුද්ගලයෙක් පෙනෙන ගතියක්, වෙයි නම්, ඒක ගිනි දැල්ල වගෙයි. ඒක පින්වතුන්ගේ මනසේ යි හටගන්නේ.

දර කැලි දෙක නිසා හටගත්ත ගින්න දර කැලි දෙක බදාගත්තා වගේ ඇහැත් රූපයත් දෙක නිසා තමන් තුළ ඇතිවෙව්වි පුද්ගල හැඟීම ඒ ඇහැ රූප දෙකම බදාගත්තොත් පින්වතුන්ට ටීවී එකේ පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා වගේ පෙනෙයි ටීවී එක ඇතුළේ, ඒ පුද්ගලයා බලන ඇහැක් පින්වතුන්ට තියෙයි.

පින්වතුන්ට ටීවී එක ඇතුළේ පුද්ගලයෙක් ඇති තාක්, පුද්ගලයා බලන ඇහැක් පින්වතුන්ට ඇති තාක්, පුද්ගලයා නිසා එන දුක පින්වතුන්ට නිවෙන්නෙ නැහැ. පුද්ගලයෙක් නිසා දුක්වෙන්න පුළුවන් කම පින්වතුන්ගේ මනස තුළ ඇත්නම්, ඒ තාක්, පුද්ගලයෙක් වූ රූපයකුත්, පුද්ගලයෙක් බලන ඇහැකුත් ඇති, පුද්ගලයෙක් බලන ඇහැකුත් පුද්ගලයෙක් බලන රූපයකුත් තිබුණොත්, ඒ තාක් පුද්ගලයෙක් නිසා උපදින දුක පින්වතුන් ගාව ඇති.

ගින්න ඇද්ද, දර ඒ තාක් ඇති. දර ඇද්ද යම්තාක්, ඒ තාක් ගින්න ඇති.

ඒ පුද්ගලයා දකින ඇහැ පින්වතුන්ට දිගයි නම්, කල්ප ගණනක්, ඒ පුද්ගලයාගේ රූපය දිගයි නම් කල්ප ගණනක්, පුද්ගලයෙක් නිසා එන දුක ගෙවෙන්නේ නැහැ.

අනන්ත සංසාරයේ මේ පින්වතුන්ට ඇහැ උරුමවෙව්වි නිසයි මේ දුක තියෙන්නේ. පින්වතුන්ට රූප උරුමවෙව්වි නිසයි මේ දුක තියෙන්නේ.

ඒ දුකෙන් මිදෙන පිරිසිදු, නිර්මල මාවත, මගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙව්වර පැහැදිලි කරලා තියෙද්දින් ඒක උඩ පය ගහගෙන, ඒක දෙපයින් පාගාගෙන විමුක්තියක් හොයන එක ගැන මට දුකයි, කණගාටුයි. ඒකයි මම මේ ලෝකයට කියන්නේ. ඔය ඇත්තත් කවුරු මොනවා කිව්වත්, මොන විදියට දැක්කත් මට කමක් නැහැ, නමුත් මේ ක්‍රමයෙන් තොරව කවුරුවත් මිදෙන්නේ නැහැ.

සහේතුකව පින්වතුන්, පින්වතුන් කෙරෙහි දකින්න. පින්වතුන්ට ඇයි දරු ගින්න නිවෙන්නේ නැත්තේ? පින්වතුන් බෞද්ධ යි. පින්වතුන් බණ අහනවා. පින්වතුන් මෙව්වර කල් භාවනා කරනවා.

පින්වතුන්ගේ දරුවා මැරුණොත් අඩන්න වෙන හේතුව හෙල්ලිලාවත් තියෙනවා ද කියලා බලන්න? පින්වතුන්ට එයින් මිදෙන අවබෝධයක් ලැබිලා තියෙයි ද කියලා බලන්න. ඉතින් එලක් තියෙනවා ද? වැඩක් තියෙයි ද?

පින්වතුන් මරණෙන් පස්සේ විමුක්තියක් නම් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ, මේ ශාසනයට කියන්න එපා 'සන්දිට්ඨිකයි', 'අකාලිකයි', 'එහිඵස්සිකයි' කියලා.

මේ ශාසනයෙන් බැහැර මරණෙන් පස්සේ විමුක්තියක් ගැන පෙන්නන මනසත්, දැන් දුක් විඳලා විඳලා මරණයෙන් පස්සේ දුකෙන් මිදීමක් පෙන්නන, නිවනත් අතර වෙනසක් නෑ.

පින්වතුන් බලන්න, පින්වතුන්ට ගෙවල් දොරවල්, රන් රිදී, මුතු මැණික් තියෙනවා. පින්වතුන් බණ අහනවා. බණ ඇහුවා, භාවනා කළා. වටිනාකමෙන් දශමයක්වත් හෙල්ලිලා තියෙනවා ද කියලා. වටිනාකම දවසින් දවස ගෙවිලා ද කියලා, අඩුවෙලා ද කියලා. හිටපු පින්වතුන්, පින්වතුන්ම නෙවෙයි ද කියලා බලන්න. පින්වතුන්ට ඒවායේ වටිනාකම ලෝකයට පේන්න කතා කළ හැකියි. නමුත් පින්වතුන්, පින්වතුන්ගේ හදවතෙන් මනින්න, පින්වතුන්ගේ හදවතේ වටිනාකම මේ වෙන කොට අඩුවෙලා ද? කියලා, ගෙවිලා ද? කියලා. මම හිතන්නේ නෑ. එහෙම නො හිතන්න එපා - සාක්ෂි දරනවා ධර්මය. ධර්මය කැඩපතක්. බැලිය හැකි යි.

පින්වතුන් දුක්බතිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාව නො දැන, භාවනාවක් කළහම, ඒක මේ ශාසනයට අයිති භාවනාවක් වෙන්නේ නැහැ. ඒක ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වෙන්නේ නැහැ.

පින්වතුන් නාමධර්ම දන්නවා ඇති, විදර්ශනා කරනවා ඇති. පින්වතුන් රූපය දන්නවා ඇති, විදර්ශනා කරනවා ඇති. පින්වතුන් උදය වැය බලනවා ඇති මොනවා හරි එකක.

ඒත් මොකටද කියලා පින්වතුන් දන්නේ නැහැ. පින්වතුන් බෞද්ධ ප්‍රතිපදාවට අයිති කෙනෙක් නෙවෙයි. නාමිකව බෞද්ධ වෙන්න පුළුවන්.

පින්වතුන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දන්නේ නැත්නම්, පින්වතුන්ගේ උපාදානය පතිත වෙච්චි ස්කන්ධ ටික දුකක් කියන එක පින්වතුන්ට පෙනිලා නැත්නම්, ඒකට හේතුව පින්වතුන්ගේ උපාදානය කියපු එක කියලා පින්වතුන් දැකලා නැත්නම්, 'මගේ උපාදානය ස්කන්ධ මත පතිත නො කළොත් විතරයි' දුකෙන් මිදෙන්න පුළුවන් කියන එක පැහැදිලි වුණේ නැත්නම්, ඒ සඳහා, ස්කන්ධයෙන් උපාදානයත්, උපාදානයෙන් ස්කන්ධයත්, වෙන් කරන ප්‍රයෝගයක් මම කළ යුතුයි කියන අවබෝධය මේ පින්වතුන්ට ඇවිල්ලා නැත්නම්, පින්වතුන් චතුරාර්ය සත්‍යය දන්නේ නැහැ.

පින්වතුන්ට ස්කන්ධයෙන් උපාදානයත්, උපාදානයෙන් ස්කන්ධයත්, වෙන්කරන ප්‍රයෝගය දන්නා දක්නාකම තිබුණොත්, එකල්හි යි පින්වතුන්ට ත්‍රිශික්ෂාව උපදින්නේ.

ශීලයක පිහිටලා, සමාධි වඩමින්, මේ ප්‍රයෝගයේ යෙදෙන්න. ඒ ත්‍රිශික්ෂාව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පුරනවා.

- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ත්‍රිශික්ෂාව නැහැ. ඒත් ත්‍රිශික්ෂාවේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තියෙනවා, මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තියෙන කෙනාට.

එහෙම නැතුව දරුවා මැරුණහම, අම්ම තාත්තා මැරුණහම, දුක එන්නේ, දරුවා, අම්මා තාත්තා නො මැරුණොත් දුක නැතිව ඉන්න පුළුවන්, අම්මා, තාත්තා, දරුවා නො මැරෙණ විදියට ජීවත් කර ගත යුතුයි කියන තැනක දර්ශනය තියාගෙන, පින්වතුන් රූප විදර්ශනා කෙරුවත්, නාම ධර්ම විදර්ශනා කෙරුවත්, නාමරූප දෙක ම විදර්ශනා කෙරුවත්, ඔහොම නෙවෙයි, ඔයිට වඩා ක්‍රම තියෙනවා නම් හොය හොයා කෙරුවත් ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ නැහැ.

අගෙන් කිරි දෙව්වාට කිරි එන්නේ නෑ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා නේ භූමිප සූත්‍රයේ දී.⁹ අගේ කිරි නැති නිසා. බුරුලෙන් කිරි දෙව්වොත් කිරි ලැබෙන බව බව දේශනා කළා නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ. කිරි තිබෙන නිසා.

තමන්ම දන්නේ නැත්නම් තමන්ගේම ඇස් දෙක ගැන, තව කාගේවත් ඥාන දර්ශනයට තමන්ගේ දුක ගෙවෙන්නේ නැහැ. පින්වතුන්ට යම් කලක තේරුණොත්, දුක උපද්දවාගෙනයි දුක් විඳලා තියෙන්නේ දුකට හේතු උපද්දවාගත්තු එක. නූපදවා ගත්තොත් දුකෙන් මිදෙන්න පුළුවන්. මෙහෙම කරන කොට දුක නූපදිනවා කියන කාරණාව පැහැදිලි වුණොත් පමණයි පින්වතුන්ට මිදෙන්න පුළුවන්. වෙන ක්‍රමයක් නෑ.

⁹ මජ්ඣිම නිකාය, උපරිපණ්ණාසකය: සුඤ්ඤත වග්ගය.

තව කෙනෙක් ගේ අවබෝධයෙන් අපි මිදෙයි නම්, අපි මේ සසරෙන් මිදිලා කල්ප ගණන්. සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ලෝකයේ පහළවෙන්න විතරයි ඕන අපි මිදිලා. නමුත් මම නම් දුක ඇතිකරගන්නේ?

ඒ වගේ අභිධර්මය කියලා කියන්නේ. පින්වතුන්ට දරුවා පෙනුනු, පින්වතුන්ට පන්දාහක් පෙනුනු, ටිව් එක ඇතුළේ මනුස්සයෙක් පෙනුනු තැනක පින්වතුන් නො දැක්ක, පින්වතුන් නො දන්න, පින්වතුන්ට නො තේරෙන රූපයේ ඇත්ත බුදුරජාණන් වහන්සේ තනියෙන් අවබෝධ කර ගත්තා. මහාභූත සහ උපාදාය වර්ණ සටහනක්. ඒක දකින කොට යි ශක්තිය ඇතිවුණේ, එහෙනම් ඒක සජීවී කරන 'කෙල්සය' නේ ද, මෙතැන තියෙන වැරද්ද. රූපයේ අනාත්මය තේරුනහම යි, ආත්ම සංඥාවෙයි දෝෂය. ආත්ම සංඥාවෙන් අනාත්ම රූපය දිහා බැලුවහම, රූපය ආත්ම විදියටයි පෙනෙන්නේ. එකකොට යි දුක එන්නේ. දුකට හේතුව 'රූපය ආත්ම' වශයෙන් දකිනකම යි. ආත්ම වශයෙන් දකින රූපය දුකක්. දුකට හේතුව 'රූපය ආත්ම' වශයෙන් දකින හේතුව යි. ආත්ම දෘෂ්ඨිය යි. ආත්ම දෘෂ්ඨිය නැති වුණොත් දුක නිරුද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා රූපය අනාත්මයි, අවබෝධ කටයුතුයි කියන නුවණක් ආවා.

○ ඒ දැකපු දර්ශනයයි අභිධර්මයේ තියෙන්නේ.

මම අද මේ ටික කියන්නේ ඒ අවබෝධය නිසා යි. පින්වතුන් මේ බණ ටික අහනවා නම්, පින්වතුන් අභිධර්මය බලන්න ඕන නැහැ. අහන්න ඕනෙත් නැහැ. ධර්ම විනය විතරක් ඇති.

හැබැයි මේ විදියට අර්ථය පැහැදිලි කරලා දෙන්න කිසි කලෙක කවුරුවත් සමත් වෙන්නේ නැහැ, අභිධර්මය ඉගෙනගත්තේ නැති කෙනෙක්.

අද බොහෝ දෙනෙක් කරන ක්‍රමයට නම් නෙවෙයි. බොරුවට චිත්ත වීථි කිය කියා එක එක දේවල් කර කර ඉන්න දඟලන දැඟලිල්ලට නෙවෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන විදියට. එතකොට ඒ විදියට ප්‍රතිපදාව යට ගිය යුගයක, අභිධර්මයෙන් තමයි ප්‍රතිපදාව මතුකරලා දෙන්න, ගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ ඒ දේශනාව අහන ඔක්කෝම, අහන පරාසය තුළ ඉබේම අභිධර්මය සටිත වෙච්චි, යථාර්ථය සටිත වෙච්ච දේශනාව තියෙයි.

අභිධර්මය කියලා එකක් ඕන නැහැ ඉගෙන ගන්න. ධර්ම විනය විතරයි.

මේ පැහැදිලි කරන්නෙ මෙව්වර කාලයක්, මේ පන්දාහක් කියලා පෙනෙන තැනක තියෙන්නේ කඩදාසි කියලා මේ පෙන්නුවේ මොකක් ද, අභිධර්මයේ ධර්ම සම්මතයේ තියෙන රූපයේ යි. රූප කාණ්ඩය ඉගෙනගත්තු එකේ තියෙන අවබෝධයයි මේ පෙන්න්නේ. තියෙන හයිය යි. ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපය අනාත්ම යි, ආත්ම නෙවෙයි කියලා පෙන්න්න තියෙන හයිය, 'අභිධර්මයේ රූප කාණ්ඩය' ඉගෙනගත්ත එකේ හයියයි තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ මේ බණ අහලා, කාලයක් මේ බණ ටික ලියලා කියලා පැවතිලා ඒක නැතිවෙලා ගිය දවසට ආයෙත් රූපය, අද අපට පෙනෙනවා වාගේ මිනිසුන් ම යි පුද්ගලයෙක් ම යි කියන තැනකින් ම තමයි ලෝකයේ පවතින්නේ.

ඔහොම පුද්ගලයෙක් පෙනෙන තැනක තියෙන්නේ ඕක නෙවෙයි ඇත්ත කියලා පෙන්න්න නම්, ආයෙත් අභිධර්මයට හිත තියලා, මේ ඇත්ත දැකපු කෙනෙක් වෙන්න ම ඕන. ඉතින් ඒක ආයෙත් කවදා හරි මතුකරගන්න තියෙන්නේ අභිධර්මයෙන්.

අභිධර්මය ඔක්කෝටම ඕනෙ නෑ. හැබැයි මාර්ග එල මට්ටමේ ප්‍රතිපත්ති ශාසනය උපදවාගන්න අනිවාර්යයෙන් ම අභිධර්මය අවශ්‍ය යි. අභිධර්මයේ තියෙන ටික ගැන පිළිගන්නේ නැත්නම්, සම්මා දිට්ඨියේ උණුසුමක් නෑ කියලා හිතන්න එතන. වචන ටිකක් කථා කරයි.

විශේෂයෙන් ම මේ කතා කරන දර්ශනය, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දර්ශනයක් නෙවෙයි. තව හික්ෂුන් වහන්සේ නමකගේ එකක් නෙවෙයි. ලෝකයේ හැමදාම පැවතුන, හැමදාම පවතින, ලෝකයේ ඇත්තක්. **තථාගතො නං අභිසම්බුජ්ඣති. අභිසම්බුජ්ඣන්වා දෙසෙති, පකාසෙති, විවටෙති, විහජති, උත්තානිකරොති.** තථාගතයන් වහන්සේ ඒ ලෝකයේ ඇත්ත අවබෝධ කරගත්තා. අවබෝධ කරගෙන ලෝකයාට දේශනා කළා, ප්‍රකාශ කළා, විවෘත කෙරුවා, නො ගැඹුරු කෙරුවා, දෙසුවා. එව්වරයි වෙනස.

ඔය පින්වතුන්ගේ ජීවිතයේ ම ඇත්ත.

ඉතින් මෙන්න මේ කියාපු ටික තමයි සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී ප්‍රතිපදාව:- සම්මා දිට්ඨිය.

සම්මා දිට්ඨිය කියන කොට කෙටි කරලා කැටි කරලා ගත්තොත්, ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා දකින්නේ උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

එතකොට හොඳ අර්ථයක් දකින්නේ. බාහිර තියෙන උපාදානස්කන්ධයක් දකින්න එපා. කෙනා කෙනා දකින්න. තමන්ගේ උපාදානය පතිතවෙච්චි සියලුම ස්කන්ධ දුක්ඛ.

- කාම වශයෙන් වේවා,
- අත්තවාද වශයෙන් වේවා,
- දිට්ඨි වශයෙන් වේවා,
- සීලබ්බත වශයෙන් වේවා.

යම් වස්තුවක් මත තමන්ගේ උපාදානය පතිත වුණොත්, ඒ හැම ස්කන්ධයක් ම දුක් ම යි. දුක්ට හේතුව උපාදානය යි. උපාදානය නැති වුණොත් දුක් නැතිවෙනවා.

ඒ නිසා ස්කන්ධය උපාදානයෙනුත්, උපාදානය ස්කන්ධයෙනුත් එක්වෙන්න නො දී වෙන් කටයුතුයි. මේකයි උපාය. සම්මා දිට්ඨිය.

උපමාව: ආයෙත් පහසු නිසා පන්දාහ ගන්න. පන්දාහ නෙවෙයි කඩදාසිය. කෙමිකල් ටික, කඩදාසිය, ස්කන්ධ. 'පන්දාහ' කියන

ප්‍රඥප්තිය එක්ක වටිනාකම උපාදානය යි. තමන් ගැන හිතන්න. තමන්ගේ උපාදානය පතිත වෙච්චි ස්කන්ධය, උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා කියලා කියන කොට පන්දාහේ කොළය දුකක්. පන්දාහක් කියන ගතිය තමන්ගේ මනසේ. වටිනාකම මනසේ.

ඒ රූපය දකින කොට මෙබඳු ගතියක් තමන් තුළ උපන්නා කියලා නො දකින කමටයි, අග්‍රැතවත් කියලා කිව්වේ. එහෙම නො දන්නා ලෝකයා උපගමනං උපාදානං, නැවත රූපය වෙත එළඹෙනවා ආපහු මේ ගතියෙන්. එයා දකින්නේ අර රූපය පන්දාහ යි. වටිනවා ඒ රූපය. තමන්ගේ උපාදානය පතිතවෙච්චි කඩදාසි තීන්ත ටිකක් තියෙන කොළයට තමයි 'පන්දාහ' කිව්වේ. පන්දාහේ කොළය දුකක්. ඉරුණත් දුක එනවා. වේයො කැවත් දුක එනවා. මීයන් කැවත් දුක එනවා. හොරු ගත්තත් දුක එනවා. පිච්චුණත් දුක එනවා. දිය වුණත් දුක එනවා. මොනවා හරි දෙයක් වුණත් දුක එනවා. බැරිවෙලා ඒක අතේ තියාගෙන ඉද්දී ඒකට මොකුත් වුණේ නැහැ, තමන්ට මැරෙන්න වුණත් දුක එනවා. පන්දාහෙන් වෙන්වෙන්න වීමේ දුක.

දුකට හේතුව කොළයේ වටිනාකමක් කරපු පන්දාහේ නිමිත්ත යි. උපාදානය කියන එක යි. කොළය පන්දාහක් කරන වටිනාකමෙන් යුක්ත ගතිය, වටිනාකම මනසේ දිය වුණොත්, කොළය ඉරුණත් දුක නෑ, කැඩුණත් නෑ. පිච්චුණත් දුක නෑ, දිය වුණත් දුක නෑ. අතේ තිබුණත් දුක නෑ, නො තිබුණත් දුක නෑ. ඒ නිසා වටිනාකම කොළයෙනුත්, කොළයෙන් වටිනාකමත් වෙන් කළ යුතු යි.

උපාය, මාර්ගය. එදා ඉඳලා ශීලයක පිහිටලා, විදර්ශනා කියලා කියන්නේ, භාවනා කියලා කියන්නේ, කොළයට වටිනාකම බැඳෙන්නේ නැතිවෙන්න, වටිනාකම කොළයට බැඳෙන්නේ නැතිවෙන්න දෙක වෙන් කරන්න උත්සාහවත් වෙන එකට යි.

ඒ වාගේ, පන්දාහේ කොළය වගේ තමයි, කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු, කුණප කොටස් ටිකෙන් යුක්ත තමන්ගෙන් බාහිරත් ශරීරය. පන්දාහකින් යුක්ත වටිනාකම වගේ තමයි, දරුවා, නැත්නම්, මම, අම්මා, තාත්තා කියන නිමිති බැඳපු ගති ටික. කඩදාසියකට පන්දාහේ ගතිය බැන්දහම කඩදාසිය පන්දාහ වුණා වගේ, රූපයට

අම්මා, රූපයට දරුවා, රූපයට මම කියන වටිනාකමින් යුක්ත මනසේ උපාදානය, නැත්නම් නිමිති ටික යෙදුනහම, රූපය දරුවා, රූපය මම, රූපය අම්මා තාත්තා වුණොත් පින්වතුන්ට, ඒ දරුවාගේ රූපය, අම්මාගේ රූපය, තාත්තාගේ රූපය, මගේ රූපය කැවුණත් දුක යි, බිඳුනත් දුක යි, දිරුවත් දුක යි, මැකුණත් දුක යි, නැසුණත් දුක යි. ඒ ටික තියාගෙන ඉද්දී, තමන්ට වෙන් වෙන්න වුණත් දුක යි. තිබුණත් දුක යි. නො තිබුණත් දුක යි.

උපාදානස්කන්ධා දුක්ඛා: උපාදානය පතිතවෙච්චි ස්කන්ධ දුක යි. දුකට හේතුව උපාදානය යි. අම්මා, තාත්තා, දුව, පුතා, මම කියන තණ්හාව වටිනාකම් කවාපු නිමිත්ත යි.

උපාදානා නිරොධො, තණ්හා නිරොධො, දුක්ඛ නිරොධා: තණ්හාව නැති වුණොත්, දුක් නැති වෙනවා. මේ වටිනාකමෙන් යුක්ත නිමිත්ත ස්කන්ධ මත බැහැලුවේ නැත්නම්, පංචඋපාදානස්කන්ධ දුකෙන් මිදෙනවා.

උපාය:

- ස්කන්ධ ටිකට උපාදානය පතිත නො වෙන්නත්,
- උපාදානය ස්කන්ධ ටිකට පතිත නො වෙන්නත්

වෙන් කළ යුතුයි. ඒ නිසා කය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවාගෙන කයේ ඇත්ත බලනවා. උපාදානය ඇති නොවී, පතිත නො වෙන්න, උපාදානයට හිත තබලා, මෙනෙහි කරනවා කය කෙරෙහි පතිත නො වෙන්න. උපාය යි ඒ.

ඒ අවබෝධයටයි, සතර සතිපට්ඨානය වඩන හයිය තමන්ට එන්නේ. කය කෙරෙහි සිහිය තබාගෙන මෙනෙහි කරන්න. එහෙම සිත තබාගෙන මෙනෙහි කරන්නේ ඇයි කියන උත්තරය තියෙනවා මේකේ, මේ සම්මා දිට්ඨියේ.

ඒ සම්මා දිට්ඨියටයි පින්වතුන්ට ආශ්‍රව ගෙවෙන්නේ මිසක, කය කෙරෙහි හිත තබාගෙන කරන වීර්යයට නෙවෙයි. කය කෙරෙහි හිත තබාගෙන මෙහෙම වීර්යය කටයුත්තේ ඇයි කියන මේ අවබෝධයටයි ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ.

ඒ නිසා ඒ අවබෝධයටයි සතිපට්ඨාන භාවනාගාමිනී ප්‍රතිපදාව කියලා කිව්වේ. ආර්යඅෂ්ටාංගික මාර්ගය. ඕකට ම යි දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදාව කියලා කිව්වේ. ආර්යඅෂ්ටාංගික මාර්ගය.

- සතිපට්ඨාන භාවනාගාමිනී ප්‍රතිපදාව මම කියලා දුන්නා.

සතිපට්ඨාන භාවනාවත්, සතිපට්ඨානයත් කියලා දෙනවා. ඒකෙ ද විශාල වෙනසක් තියෙනවා. තව පින්වතුන් දන්නා ක්ෂේත්‍රයට වඩා, ලොකු වෙනසක් හැබැයි ඒකේ තියෙනවා. උපරිමයෙන්ම, අසනීප වුණත්, කලණකමින් ම දවස පුරාවට මට කරන්න පුළුවන් ටික මම කියලා දෙනවා.

මේ වටාපත මම මෙහෙම පෙන්නුවොත්, මම පෙන්නුවාට වැඩක් නෑ ඔය පින්වතුන් බිත්තිය පැත්ත හෝ අහක බලාගෙන හිටියොත්, පෙනෙන්නේ නැහැ.

ඔය පින්වතුන් හොඳට බලාගෙන ඉන්නවා, නමුත් මම වටාපත පෙන්නුවේ නැත්නම්, ඒත් පෙනෙන්නේ නැහැ.

මමත් වටාපත පෙන්නනවා, ඔය පින්වතුනුත් බලාගෙන හිටියොත් එතකොට පෙනෙනවා.

හොඳ උවමනාවෙන් ඔය පින්වතුන් බණ ඇහුවත්, දුක් නිවෙන මාවතක් ඒ දේශනාව තුළ නැත්නම් ඒත් ඔය පින්වතුන්ට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙන්නේ නැහැ.

දේශනා කරන දේශකයන් වහන්සේ මොන තරම් උවමනාවෙන්, කරුණාවෙන්, චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනා කරන්න හැදුවත්, ඔය පින්වතුන් ඒ දිහා බලන්නේ නැත්නම්, අහන්නේ නැත්නම්, ඒත් ඔය පින්වතුන්ට පෙනෙන්නේ නැහැ. දේශනාවක් මනා ම යි, ශ්‍රවණයත් මනා ම යි වුණොත්, ඒකාන්තයෙන් ඒ ධර්මය අවබෝධ වෙනවා.

2. සතිපට්ඨාන භාවනාව

මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කියන කොටස තමයි විදර්ශනාවට අයිතිවෙන්නේ. හැමවෙලාවෙම විදර්ශනාවට අයිතිවෙන්නේ.

ඒ කොටස අප්ඤ්ඤා, ඛේදධා, අප්ඤ්ඤා ඛේදධා වශයෙන් පවතිනවා.

එතකොට හැමවෙලාවෙම කයේ ඇතිවීම නැතිවීම,

- සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති - කයේ ඇතිවීම අනුව බලමින් හෝ වාසය කරන්න ඕනේ.
- වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති - කයේ නැතිවීම හෝ බලමින් වාසය කරන්න ඕනේ.
- සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති - ඇතිවීම නැතිවීම හෝ බලමින් වාසය කරන්න ඕනේ.
- සමුදයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාස්මිං විහරති - වේදනාවේ ඇතිවීම හෝ බලමින් වාසය කරනවා.
- වයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාස්මිං විහරති - නැතිවීම හෝ බලමින් වාසය කරනවා.
- සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාස්මිං විහරති - ඇතිවීම නැතිවීම හෝ බලමින් වාසය කරනවා.

මේ විදියට සිතෙන්, සිතේ ඇතිවෙන ධර්මයන්ගෙන් - කෙනෙකුගේ සිතක ඇතිවෙන්න පුළුවන් ධර්මතා කුසල පක්ෂය හෝ අකුසල පක්ෂයේ තියෙන ඔක්කෝම ටික මේ ධම්මානුපස්සනාවේ තියෙනවා.

එතකොට ඒක කරන හැටි මම සතිපට්ඨානයේදී උගන්වන්නම්. ඒ ධර්මයෝ ඇතිවෙන හා නැතිවෙන හැටි බලන එකයි භාවනාවට උපකාරවෙන්නේ.

කායානුපස්සනා භාවනාවේ දී හැමවෙලාවෙ ම සිත අරමුණු කරන්නේ නෑ.

පින්වතුන්ට මෙතන ඉඳලා දරුවෙක් සිහි වුණොත්, තමන් කායානුපස්සනාවේ සිත තබනකොට, 'මේ සිතේයි ඇතිවුනේ' කියලා බලන්නේ නෑ. ඒ වෙලාවෙදි තමන්ට බාහිර රූපයක් නම් සිතට හසුවෙන්නේ, 'දරුවා' කියලා බාහිර කෙනෙක් නම් පෙන්නන්නේ සිතට, පින්වතුන් සිතින් ඒ අරමුණ වෙතට නැඹුරු විය යුතුයි.

නැඹුරුවෙලා ඒ කයේ ස්වභාවය - සමුදයධම්මානුපස්සී වා - ඇතිවීම අනුව බලනවා. කතබොන බත්, පාන්, කවුපි, මුංඇට ඒවා හොඳට සිතන්න ඕනේ. මොකද එතකොට හොඳට තමන්ට අද නො තේරුනාට කෙලෙස් අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න ඒ වචනයත් එක්කම අර්ථය ඇතුළට කිඳාගෙන බහිනවා. මොකද යම් දවසක් එනවා පාන් කැල්ලක් කෙනෙක් වෙන්නේ නෑ. බත් ඇටයක් කෙනෙක් වෙන්න බැහැ නේද කියන තැනකට එනකම් තමන්ගේ මනස මුහුකුරනවා.

බත්, පාන්, කවුපි, මුංඇට වගේ කතබොන ආහාරය නිසා නේද මේ රූපය හැඳෙන්නේ කියලා අපි දරුවා කියලා පෙන්නන තැනට නැඹුරුවෙලා, ඕනෙ නම් ඒකෙන් ධාතු වශයෙන් බලනවා - කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුළු, වකුගඩු, හදවත මේ වගේ කොටස් පුළුවන් තරම් මෙනෙහි කළාට කමක් නෑ. මේ වගේ පඨවි ධාතු කොටස් විස්සක් මේ ශරීරයේ තියෙනවා නේ. අර දරුවා කියන තැනට නැඹුරුවෙලා. ඊට පස්සෙ පිත, සෙම, සැරව, ලේ, දහඩිය, මේද, තෙල්, කඳුළු, වුරුණු තෙල්, කෙළ, සොටු මේ වගේ ආපෝ ස්වභාවයෙන් යුක්ත කොටස් දොළහක් තියෙනවා නේ. දවන, තවන, දිරවන, පැසවන, මේ ශරීරයේ උෂ්ණත්වයක් තියෙනවා නේ. හමන, පිම්බෙන, හැකිලෙන, සොලවන ස්වභාවයෙන් යුක්ත මේ ශරීරයේ අතපය ක්‍රියාකරන්න, ජීවත් වෙන්න ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය, වැසිකිළි කැසිකිළි කිරීමට අධෝගම වාතය, ඉක්කාවක් ආවම උද්ධංගම වාතය. මේ වගේ වාත කොටස් හයක් තියෙනවා.

කයම පින්වතුන් විභජනයකට ලක් කළොත් - විභජනය කියන්නේ බෙදීමකට ලක් කළොත් - පින්වතුන්ට නිමිති වශයෙන් ගන්න පුළුවන් කොටස් තිස්දෙකයි තියෙන්නේ.

පයව් කොටස් විස්සයි. ආපෝ කොටස් දොළහයි. තේජෝ, වායෝ දෙක ලක්ෂණ වශයෙන් හඳුනාගන්න වෙන්නේ. කොටස් තිස්දෙකකට මේ කයේ පැවැත්ම බෙදිය හැකියි.

බෙදලා 'කතබොන ආහාරය නිසා නේ මේ රූපය හැදෙන්නේ. කතබොන ආහාරය නැතිවෙච්ච දවසට මේ රූපය නැතිවෙනව නේ. කතබොන ආහාරය නිසා හැදුනු මේ රූපය ආහාර නැතිවෙනකොට නැතිවෙනවා නේ' කියලා බලනවා. එහෙම බැලුවහම හොඳටම ඇති. මොකද තමන් ගාව ඥාන දර්ශනය තියෙයි. භාවනා ගාමිණි ප්‍රතිපදාව, සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා.

අහලා තියෙනවා. මෙහෙම බලන්න බැරිවෙන හැමතැනකම මේ රූපය අරබයා දරුවා කියලා නිමිත්තක් ඇතිවෙලා ඒ නිමිත්තෙන් බලපු නිසානේද මේ දරුවා වුණේ.

පංච උපාදානස්කන්ධයේ උදය බලන්නේ ඔහොම යි.

පින්වතුන්ට පංච උපාදානස්කන්ධයක් වුණේ කොහොම ද? මෙහෙම ආහාරයෙන් හැදුනු ස්කන්ධය පින්වතුන්ට උපාදානස්කන්ධයක්.

පින්වතුන්ට දුක ගෙනත් දෙන දරුවෙක් වුණේ කොහොමද මේ රූපය?

- දරුවෙක් නෑ කියන්න බෑ. නෑ කිව්වොත් උච්ඡේද වාදය.
- දරුවෙක් ඉන්නවා කිව්වොත් ශාස්වත වාදය.¹⁰

මේ රූපය දරුවා කියලා කිව්වොත් ශාස්වත වාදය. කුණප කොටස් කඩලා, කඩලා බලලා කතබොන ආහාරයෙන් හැදුනේ මෙතන දරුවෙක් නෑ කියලා කිව්වොත් උච්ඡේද වාදය.

එතකොට පින්වතුන්ට කෙලෙස් ටික හම්බවෙන්නේ නෑ.

සමුදය ප්‍රභාණය කරන්න සමුදයට අත්දැකීම, නුවණ එන්නේ නෑ.

¹⁰ පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ 'ධම්මසංගීතී විවරණය' (ප්‍රථමභාගය) පිටුව: 527 සිට 531 දක්වා. (ද්විතිය භාගය) පිටුව: 434 සිට 437 දක්වා.

ඒ නිසා රූපය බලලා දරුවා ඉන්නවා කියන එකෙන් 'නිමිත්ත' තියන්නෙත් නෑ. දරුවා නෑ කියලා උච්ඡේද දෘෂ්ටියට වැටෙන්නෙත් නෑ.

ඉමස්මිං සති ඉදං හොති, ඉමස්ස උප්පාදා ඉදං උප්පජ්ජති - මෙය ඇතිකල්හි මෙය වේ.

ලෝකයාට, තමන්ට - මට දරුවා වුණේ මෙහෙම නේද කියන උත්තරයයි එන්නේ.

හොඳට රූපයේ ඇතිවීම නැතිවීම බැලුවා. ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් රූපය හැදෙන්නේ. මේ රූපයේ ඇත්ත නො දන්නාකම, නො දැක්කකම නිසා තමන් තුළ දරුවා කියන අදහස ඇතිවෙලා, ඒ අදහසින් බලපු නිසා නේද මේ රූපය දරුවා වුණේ?

○ ඒ නිසා නේ මේ රූපය බිඳෙන දවසට, දරුවා මැරීවිච දුක මට විඳින්න වෙන්නේ.

මේ රූපය දිරනකොට දරුවා මහලු වුණා වෙන්නේ. රූපය ලෙඩ වෙනකොට දරුවා ලෙඩ වුණා වෙන්නේ. එහෙම නේද කියලා හොඳට පංචඋපාදානස්කන්ධයේ උදය වැය බලනවා. උදය බලනවා ඔහොම.

මේ විදියට රූපය ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගෙන ආහාර නැතිවෙන කොට නැතිවෙනවා කියලා බලනකොට, මේ රූපය දරුවා කියන අදහසක් තියෙනවා නම් ගෙවෙනවා. ඒ අදහසින් රූපය දරුවා කියලා බලලා එන දුක නැතිවෙනවා නේද. *වයධම්මානුපස්සී වා*.

සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා - ඇතිවීම-නැතිවීම. මේ රූපයේ ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා රූපය බලලා ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත රූපය ආහාර නැතිවෙනකොට නැතිවෙනවා. ඒ රූපයේ ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා දරුවා, පුතා කියන මේ උපාදාන නිමිත්ත හදාගෙන ඒකෙන් බැලුවොත් මට දරුවා කියන එක හැඳෙනවා නේ ද? මෙහෙම නො බැලුවොත් දරුවා කියන එක හැඳෙන්නේ නෑ නේද කියලා, ඇතිවීමට හෝ නැතිවීමට පින්වතුන් බැලිය යුතුයි.

ඒ සඳහා පංච උපාදානස්කන්ධයේ උදය වැය බලද්දී, පින්වතුන්ට කෙලෙස් ටික නිසා උපාදානස්කන්ධය හැදෙන හැටි බලන්න පුළුවන්.

පින්වතුන් හොඳට දියුණු වුණහම මෙව්වර වටයක් යන්න ඕනේ නෑ. ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් විතරක්ම බැලුවහම ඇතිවෙන දවසක් එනවා. උත්තරය ඉබේම පෙනෙනවා මේක බලනකොට, බලන්නෙ ඇයි කියන උත්තරය ඉබේම එනවා.

- හැමදාම මෙහෙම පවතින රූපයක 'දරුවා' කියන අදහස ඉපදිලා ඒකෙන් බලපු නිසා තේද මේ රූපය 'දරුවා' වෙලා දුක එන්නේ මට කියන එක හැමදාම බලන්න ඕනේ නෑ.

නමුත් මුලදි තමන් ඒක ටිකක් අල්ලලා දෙනවා නම් පින්වතුන්ට අවබෝධය ඉක්මන්. මේ විදියට බලන එකට කියනවා විදර්ශනාව කියලා. මේ සතිපට්ඨාන භාවනාවේ විදර්ශනාව, ඕකට කියනවා 'රූප වචන්ථානය' කියලා.¹¹

එතකොට පින්වතුන්ට යම්කිසි වෙලාවකදි වේදනාවක් හෝ ඇති වුණොත්, ඒ වේදනාව අරබයාත් මේ ස්පර්ශය නිසා වේදනාව ඇතිවෙනවා නේ ද? ස්පර්ශය නැතිවෙනකොට මේ සැප වේදනාව නැතිවෙනවා නේ ද?

මේක නො දකිනකොට දරුවා දකිනකොට ඇතිවෙන වේදනාව කියන හැඟීම මනසේ ඇවිල්ලා, ඒ මනසේ තියෙන 'උපාදාන නිමිත්ත' වේදනාවට තැබුවහ ම යි දරුවා දකින කොට මගේ සිතට සතුටක්, දරුවා නො දැක්කහම මගේ සිතට දුකක් කියන අදහස ඇතිවෙන්නේ තේද කියලා තමන්ට ඒ ඇතිවෙන සොම්නස-දොම්නස ගැන, සැප-දුක් දෙක ගැන හොඳට බැලුව හැකියි.¹²

¹¹ පුජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ දේශනය ඇසුරෙන් රචිත 'ධම්මසංගීති විවරණය' (ප්‍රථමභාගය) පිටුව: 182 - 183.

¹² 'ධම්මසංගීති විවරණය' (ප්‍රථමභාගය) පිටුව: 254 - 261 දක්වා.

හැමදාම බලන්න ඕනේ නැහැ. තමන් දක්ෂ වෙච්ච, රළු නිවරණ කෙලෙස් මට්ටම අඩු වුණහම, උපදින වේදනාව ස්පර්ශය නිසා හටගෙන ස්පර්ශය නැතිවෙන කොට නැතිවෙනවා කියලා බැලුව හැකියි.

○ මේක තමයි වේදනාව ගැන තියෙන විදර්ශනාව.

ඒ වගේම පින්වතුන්ට සිතුවිලි පැත්තෙන් ගත්තොත්, (මම මේ උපමාවක් ගත්තට මේක සමස්තයක් අරබයාම රූප වලදින්, වේදනා වලදින් න්‍යාය ඒකම යි.) සවිඤ්ඤාණක වේවා, අවිඤ්ඤාණක වේවා. සවිඤ්ඤාණක රූපවල කුණප කොටස් හෝ ධාතු වශයෙන් බලලා, ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් බලනවා. අවිඤ්ඤාණක වස්තුවල පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන සතර මහා ධාතු ඇසුරු කරගෙන තියෙන වර්ණ සටහනක් - පින්වතුන්ට ගමක් සිහි වුණා කියන්න.

ගමක් සිහිවෙනකොට කය අනුව බලනකොට එතන පෙන්නන්නේ සතර මහා ධාතු ඇසුරුකරගෙන පවතින තැනක මෙන්න මේ වගේ වර්ණ සටහනක් දකිනකොට මේ විස්තර ටික මා තුළ එනවා කියන එක. ඒ විස්තර ටිකෙන් ආපසු බැලුවහම සතර මහා ධාතු ඇසුරුකරගෙන පවතින චිත්‍රය මත ගමක් පෙනෙනවා කියන හැඟීමක් ඇතිවෙයි. ඒ විදියටයි තියෙන්නේ.

නමුත් බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්වා වදාළේ, හැම අරමුණක් ගෑනම විදර්ශනා කරන්න ගියොත් පින්වතුන්ට එපා වෙයි.

ඒ නිසා තමන්ගේ ජීවිතයේ මේ හැමදෙයක්ම බැඳිලා තියෙන්නේ සවිඤ්ඤාණක වස්තු එක්ක. ඒ නිසා **පරසන්නානං වා පරපුග්ගලානං වා** කියන අනිත් සත්ත්වයෝ, පුද්ගලයෝ, දරුවෝ, දෙමව්පියෝ, සහෝදරයෝ, නෑදෑයෝ කියන තැනකින් තියෙන රූපත්, ආධ්‍යාත්මික කයෙන් ඇතිවීම නැතිවීම බැලුවහම හොඳටම ඇති. අනිත් අරමුණු දැනට නො සලකා තිබුනත් කමක් නෑ. ඔක්කෝම සම්බන්ධ වෙලා එන දවසක් තියෙයි.

සිතුවිලි පැත්තෙන් ගත්තොත් තමන්ට දරුවා මතක් වුණා, ගෙදර සිහි වුණා, අම්මා සිහි වුණා කියලා හිතෙනකොට, මේ මනෝ සම්ප්‍රේෂණය නිසා අම්මා මතක් වුණා කියන සිතුවිල්ලක් හටගත්තා, චිත්තජ රූපයක් හටගත්තා, ධම්ම සංඥාවක් හටගත්තා කියලා බැලුවට කමක් නෑ.

ස්පර්ශය නැතිවෙනකොට මේ අදහස නැතිවෙනවා නේද කියලා උපන්න අදහසට පින්වතුන් නිතර නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතුයි. එහෙම මෙනෙහි කරනකොට පින්වතුන්ට සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා - කලින් අහගෙන, මේ විදියට මෙනෙහි කරන්නේ ඇයි කියන එකට.

එහෙම මෙනෙහි කරන්න බැරි වුණොත් බාහිර වස්තුවක් හෝ රූපයක්, කෙනෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් කියලා තමන්ට පෙනෙනවා. නැත්නම් මේ සිතේ පහළවෙන මේ නිමිත්ත හඳුනාගන්න බැරිවෙනකොට ස්කන්ධ මත පතිතවෙලා පංච උපාදානස්කන්ධ ලෝකය හඳුනවා කියලා පින්වතුන් දන්නවා. ඒක වාරණය කරගන්නයි මේ සිතේ සිතුවිලි පැත්ත බලන්නේ.

පින්වතුන්ට යම් සිතක් ඇති වුණොත්, අම්මා කියලා දැනගැනීමක් ඇති වුණොත්, ගෙදර ගැන දැනගැනීමක් ඇති වුණොත්, යාළුවෙක් මිත්‍රයෙක් කියලා දැනගැනිල්ලක් ඇති වුණොත්, පින්වතුන් දන්නවා **නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං**. එකල්හි නාමරූප කියනකොට තමන්ගේ නුවණ යා යුතුයි ඇසින් දැකපු අවස්ථාවට.

ඇසින් දැකපු අවස්ථාවේ සත්ත්ව පුද්ගල නො වන රූපයකුත්, ඒ අනුව ගිය නාම ධර්ම ටිකකුත් නිසයි පුද්ගලයෙක් කියන දැනගැනීමක් මේ ඇතිවෙන්නේ. ඒ දැනගන්න එක ආපසු නාමරූප දෙකට ගියහම යි බාහිර පුද්ගලයෙක් තමන්ට පෙනෙන්නේ.

මේ විදියට සිත පැත්තෙන් ගත්තත් සිතේ තියෙන ධර්මතාවය හඳුනාගෙන, සිත හඳුනාගෙන, සිතේ තියෙන ධර්මයෝ ඇතිවෙච්ච නැතිවෙච්ච හැටි බලනවා.

නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං කියන හැමවෙලාවකම රූපයක් පෙනෙනකොට රූපය පෙනුනු සිද්ධිය තමන් දකියි. මෙබඳු දැනගැනීමක් ඇතිවෙන්න හේතුව ඒකයි.

ශබ්දය ඇසෙන අවස්ථාව තමයි නාමරූප දෙක. ඒ අරභයා දැනගත්තකම තමයි සිත.

හැමවෙල්ලම විඤ්ඤාණය මායාවක්. දැනගෙන තියෙන්නේ බොරුවක්.

කණට ඇසෙන නාමරූප දෙක ශබ්ද මාත්‍රයක්. තමන් දැනගන්නේ කපුටෙක් කැගුණුවා, ගිරවෙක් කැගුණුවා කියලා. ශබ්දයට ප්‍රපංචයක් එකතුකරලයි දැනගන්නේ. කෙල්පයක් එකතුකරලයි දැනගන්නේ.

ඒ ටික හම්බවුණේ නැතිනම් තමන්ගේ විඤ්ඤාණය ආපසු අර නාමරූප දෙක ඇසුරුකරනවා. ඒ දැනගත්ත දේ ශබ්දයට තබලා ශබ්දය ගිරවෙක්ගේ වෙනවා පින්වතුන්ට. එහෙමයි තමන්ට බැහුම් අහන්න වෙන්නේ. ශබ්දයක් ඇහෙනකොට 'මට බනිනවා නේ ද' කියලා යි පින්වතුන් දැනගන්නේ. තමන්ගේ දැනගැනීම ශබ්දයට 'ආපසු' ගිහාම යි ශබ්දය පින්වතුන්ට බැහුමක් වෙන්නේ.

එතකොට නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං කියන එකෙන් කියනවා මේ නාමරූප දෙක අනාත්මයි, අනිත්‍යයි, දුකයි.

ඒ ශබ්දයේ සතෙක්ගේ, පුද්ගලයෙක්ගේ, දේවල්, නින්දා අපහාස, බැහුම් තිබුනේ නෑ. මම කියන්නේ නො දන්නා භාෂාවකින් කෙනෙක් කතාකරගෙන ගියොත් අපට මොනවත් තේරෙන්නේ නැහැ නේ. හැම ශබ්දයකම ඇත්ත ඒක යි. ඒ නිසා අපි මේ කතා කරන ශබ්දයෙන් ඇත්ත ඒක යි.

තේරෙනවා කියලා කියන්නේ කතාකරනවාත් එක්කම ආපසු දැනගැනීමක් ඇතිවෙලා දැනගැනීම අනිත් පැත්තට නැඹුරුවෙන එක.

මේක හඳුනාගන්න දෙයට තමයි රූපයේ ඇතිවීම නැතිවීම, වේදනාවේ ඇතිවීම නැතිවීම ස්පර්ශය නිසා ධර්මයන්ගේ ඇතිවීම නැතිවීම.

සිත නාමරූප නිසා ඇතිවෙනවා කියලා දැනගෙන තියාගන්න. තවම බැරි වුණත්, ඔය ටික දැනගෙන තියාගන්න.

සතිපට්ඨාන භාවනාව කියලා කියන්නේ ස්කන්ධයන්ගේ ඇතිවීම දන්නාකම, නැතිවීම දන්නාකම, ඇතිවීම නැතිවීම දන්නාකම යි.

රූපය කෙටියෙන් ගත්තොත් - ආහාරය නිසා රූපය ඇතිවෙනවා, ආහාරය නැතිවෙනකොට රූපය නැතිවෙනවා කියලා මෙනෙහි කළ යුතුයි.

වේදනාවයි, ධම්මානුපස්සනාවෙයි - ස්පර්ශය නිසා මේ වේදනාව මේ ධර්මයෝ ඇතිවෙනවා, ස්පර්ශය නැතිවෙන කොට මේ වේදනාව, මේ ධර්මයෝ නැතිවෙනවා කියලායි මෙනෙහි කළ යුත්තේ.

- සිත අනුව බලනකොට නාමරූප නිසා මේ සිත ඇතිවෙනවා, නාමරූප දෙක නැතිවෙනකොට මේ සිත නැතිවෙනවා කියලායි බැලිය යුත්තේ.
- නාමරූප කියනකොට ස්පර්ශ ආයතන හය දකියුතුයි.
- ස්පර්ශ ආයතන හය පින්වතුන්ට තේරෙන මට්ටමට ගත්තොත්, ඇසට රූපය පෙනෙන අවස්ථාව එක ස්පර්ශ ආයතනයක් පෙනෙන දේ දැනගන්න එක විඤ්ඤාණය යි.

- කණට ශබ්දය ඇහෙන එක නාමරූප දෙක. ඇසිම් මාත්‍රයක්. ඒ අරඹයා දැනගන්න එක විඤ්ඤාණය යි. **නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං** කියනකොට.
- නාසයට ගන්ධයක් දැනෙනකම නාමරූප දෙක. දැනගන්න දේ කැවුම් සුවඳ, පිච්චමල් සුවඳ, රෝසමල් සුවඳ කියලා දැනගන්නකම විඤ්ඤාණය යි.
- දිවට රසයක් දැනෙන්න පුළුවන්. ලුණු රස, ඇඹුල් රස, තිත්ත රස, පැණි රස දැනෙන්න පුළුවන්. දැනෙන දේට

අඹ රස, මාළු රස, කෙසෙල් රස, මිදි රස කියලා ද්‍රව්‍ය එකතුවෙලා දැනගන්නකම විඤ්ඤාණය යි. නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං.

කයට ගැටෙන තැන නාමරූප දෙක. අභවල් ලී කැල්ලයි ඇගේ හැපුනේ, අභවල් කෙනාගේ අතයි ඇගේ වැදුනේ කියලා ගැටුනු දේ යමක්, දෙයක් කියලා දැනගන්නාකම යි විඤ්ඤාණය.

- නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං කියනකොට හැම වෙලාවෙම තමන් තුළට මේ ස්පර්ශ ආයතන හය නිසා දැනුම් ඇතිවෙලා.

සිවුමංසලක ඉන්න නගර හිමියාට තමයි මේ වචනය පවරලා දෙන්නේ හැම වෙලාවෙ ම. නගර හිමියා නගරයෙන් පිටට ආපසු නො යායුතුයි. ඒකටයි මේ විදර්ශනාව හැම වෙලාවෙ ම තියෙන්නේ. ඕකට කියනවා සතිපට්ඨාන භාවනාව කියලා.

සතිපට්ඨාන භාවනාව පින්වතුන්ට පහසුයි සතිපට්ඨානය හඳුනාගත්තහම. මෙන්න මේ සතිපට්ඨානයෙන් තමයි මහා විශාල අර්ථයක් කරන්නේ.

- සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිණිප්‍රතිපදාව පිරෙන්නත්,
- සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්නත්

පින්වතුන්ට මුල් වෙන්නේ සතිපට්ඨානය යි.

- සතිපට්ඨානය කිසිම වෙලාවක බහිද්ධාවා වෙන්නේ නෑ. සතිපට්ඨානය ආධ්‍යාත්මිකයි.

බාහිරට තබන්න පුළුවන් සතිපට්ඨාන භාවනාවක් හැටියට. මොකද හැමවෙලාවෙම ආධ්‍යාත්මික කයෙන් තමයි 'සිත සමාධි' කරන්නේ. බාහිර කයෙන් ඇණ දර්ශනය ලබන්න තියෙන්නේ.

එතකොට ඒකට මම පින්වතුන්ට සූත්‍රයක් දේශනා කරන්නම්. මේක හොඳින් අහන්න.

සංයුක්ත නිකායේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තයේ තියෙනවා සකුණගේයි කියලා සූත්‍රයක්. කෙටි කරලා, කැටි කරලා සූත්‍රයේ අදහස කියන්නම්. පින්වතුන් බලාගන්න ගිහිල්ලා ඕනේ නම් සූත්‍රය.

එක්තරා දවසක් කැට කරුල්ලෙක් - කැට කරුල්ලා කියලා කියන්නේ ඔය හාපු කුඹුරුවල කැට අස්සේ ඉන්න කරුල්ලෝ, අපි කියනවා උන්ට වී කරුල්ලෝ කියලා. පොඩි කරුලු වර්ගයක් ඉන්නවා. මේ කැට කරුල්ලෙක් එක්තරා ගල් තලාවක අව්ව තපිමින් ඉන්නවා. ඒ වෙලාවේ උඩින් යන උකුස්සෙක් - සකුණයි කියන උකුස්සෙක්, උකුස්සා දැක්කා මේ කැට කරුල්ලා. එක පාරටම පාත් වෙලා මේ කැට කරුල්ලා එක පාරටම ඩැහැගත්තා. ඩැහැගෙන අඬු දෙකෙන් අල්ලගෙන ඉගිල්ලිලා යනවා. ඉගිල්ලිලා යන කොට කැට කරුල්ලා බණිනවා හොඳටම. කාට ද?

තමන්ටම. 'තොට හොඳ වැඩේ. ඔහොම වෙලා මදි. උඹව මරාගන්න ම යි තියෙන්නේ. හොඳම වැඩේ තොට වුනේ' කියලා තමන්ටම බැණගෙන බැණගෙන යනවා කැට කරුල්ලා.

උකුස්සා අහනවා, 'උඹ බණින්න ඕනේ ගෙනියන මටනේ. උඹ මොකද උඹටම බැණගන්නේ'.

'ගෙනියන එක උඹේ වැඩක්'. මගේ දෝෂය උඹට ගෙනියන්න පුළුවන් තැනක හිටපු එක යි. උඹට ගෙනියන්න පුළුවන් තැනක හිටපු නිසානේ උඹ මාව ගෙනිව්වේ. ඉතින් දෝෂය උඹේ නෙමෙයි මගේ. උඹට ගෙනියන්න පුළුවන් ඩැහැගෙන යන්න පුළුවන් තැනක හිටියාට', කියලා කැට කරුල්ලා කිව්වා.

'හොඳයි උඹට අයිති තැන කොතන ද?'

'මට අයිති කැට සහිත කුඹුරක්.'

'හොඳයි මම ඒකට දානවා. ඒත් මම උඹව අල්ලනවා' කිව්වා උකුස්සා.

'හා' කිව්වා.

ගෙනල්ලා ආපසු නියරක් උඩින් තියලා උකුස්සා උඩට ගිහිල්ලා ‘උඹ පුළුවන් තැනක හැංගිලා ‘හා’ කියපන්’ කිව්වා. කැට කුරුල්ලා හොඳට රිංගන්න පුළුවන් කැටයක් බලලා නියර උඩට ඇවිල්ලා ‘හා දැන් එන්න’ කිව්වා. උකුස්සාත් වේගයෙන් ආවා. ළංවෙන කොට ම කුරුල්ලා කැටයක් ඇතුලට රිංගුවා ටක්ගාලා. අර උකුස්සාගේ බෙල්ල කැඩිලා නියරේ වැදිලා එහෙම ම උකුස්සා මළා. කැට කුරුල්ලාව අල්ලගන්න බැරි වුණා.

බුදුරජාණන්වහන්සේ ඒක උපමා කරලා පෙන්නුවේ, කැට කුරුල්ලා උඟට අගෝවර තැනක, උඟට නො ගැලපෙන, නුසුදුසු තැනක හිටපු නිසයි උකුස්සාට අහුවුනේ. උඟට ගැලපෙන තැනක, ගෝවර තැනක, සුදුසු තැනක හිටියා නම් අහුවෙන්නේ නෑ.

ඒ වගේ බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළා මේ හික්ෂුවත්, නැත්නම් මේ ශාසනයේ පිහිට පිළිසරණ කරන කෙනාට අගෝවර තැනක් තියෙනවා. අගෝවර තැන හිටියොත් ඒකාන්තයෙන් මාරයාට අහුවෙනවා ම යි. මාරයාගෙන් මිඳෙන්න බැහැ ම යි.

දෝෂය මාරයාගේ නෙමෙයි. තමන්ටම බැණ ගන්න කැට කුරුල්ලා වගේ. ‘මාරයාට හසුවෙන තැන උඹ හිටපු නිසයි උඹ මාරයාට අහුවුනේ. උඹට ජරා මරණ දුක එන්න පුළුවන් තැනක උඹ හිටපු නිසයි උඹට ජරා මරණ දුක ආවේ. උඹට නින්දා අපහාස ඇනුම් බැනුම් අහන්න පුළුවන් තැනක උඹ හිටපු නිසයි උඹට නින්දා අපහාස ඇනුම් බැනුම් ලැබුනේ.’

සැහැසිකමින් ඩැහැගෙන ගිය, ඩැහැගෙන යන උකුස්සා වගේ සැහැසිකමින් පෙලන දුකයි අපව ඩැහැගෙන යන්නේ. පින්වතුන්ට මව් මළ, පියා මළ, සහෝදරයා, සහෝදරී, ඇති-හිතෙහිත් මළ දුක, ඒ වගේම නින්දා, අපහාස, ඇනුම් බැනුම් යම්තාක් දුක එයි නම්, පින්වතුන්ට ඒ දුක ඔක්කෝම එන්නේ තමන් දුක එන්න පුළුවන් තැනක ඉන්න නිසයි. අගෝවර නිසයි.

පින්වතුනි, බුදුරජාණන්වහන්සේ ලෝකයේ පහළවුනේ තව එක භාවනා ක්‍රමයක් කියලා දෙන්න නෙමෙයි. දුක නො එන විදියට, දුක නො හැදෙන විදියට ජීවත්වෙන්න ක්‍රමයක් හොයලා දෙන්නයි.

අද අපි - මේ ලෝකයා - දුක එන්න දුක ඇතිවෙන්න වෙනම මොකුත් කරන්නේ නෑ. අපි කරන්නේ ජීවත්වෙන එක විතරයි. අපි ජීවත්වෙන ක්‍රමයට දුක එනවා. දුක ඇතිවෙන හේතුවත් හැදෙනවා.

මේ කවුරුවත්ම මම හිතන්නේ නෑ වැඩකටයුතු ඔක්කෝම අවසන් කරලා, 'පොඩ්ඩක් ඉන්න මම පැය භාගයක් කෙලෙස් ටිකක් ඇතිකරගෙන එන්නම්' කියලා පැත්තකට ගිහිල්ලා පැය භාගයක් කෙලෙස් එහෙම ඇතිකරගෙන එන අය ඉන්නව ද? 'මම දවසට පැයක් කෙලෙස් ඇතිකරගන්නවා, පැය භාගයක් කෙලෙස් ඇතිකරගන්නවා' කියලා එහෙම එකක් තියෙනවා ද? නෑ.

පින්වතුන් ජීවත් වෙන එක විතරයි කරන්නේ. ඇස් දෙක වහගෙන ඉන්න එක නෙමෙයි නේ ජීවත් වෙනවා කියන්නේ. රස්සාවල කරනවා, වැඩකටයුතු කරනවා. ගෙවල්දොරවල්වල කටයුතු කරනවා. පින්වතුන් ජීවිතය ජීවත් කරනකොට ඉබේම ලැබිලා තියෙන, එකතුවෙලා තියෙන දෙයක් තියෙනවා. දුකත්, දුක ඇතිකරන හේතුවත්.

යම් තාක් කෙලෙස් තියෙයි නම්, අවිද්‍යාව තියෙයි නම්, ආශ්‍රව තියෙයි නම්, ඕස, යෝග, ග්‍රන්ථ, නිවරණ, පරාමාස, සක්කාය දිට්ඨි මේ යම් තාක් කෙලෙස් තියෙයි නම්, එකක්වත් හිතලා කවුරුවත් ඇතිකරගෙන නෑ. ඔක්කෝම ජීවත් වෙන කොට ඇතිවෙච්ච දේවල්.

එහෙනම් බුදුරජාණන්වහන්සේ ලෝකයේ පහළ වුනේ දුකත් නැතුව, දුක ඇතිකරන හේතුවත් නැතිවෙන විදියට ජීවත්වෙන ක්‍රමයක් හොයලා දෙන්න යි.¹³

¹³ 'ධම්මසංඝගීති විවරණය' (ද්විතීය භාගය) පිටුව: 41 - 43 දක්වා.

ඒකට 'මම පැය හාගයක් භාවනා කරලා එන්නම්, මම පැයක් භාවනා කරන්නම්' කියලා එකක් නෑ. ජීවත්වෙන ක්‍රමයක්.

පින්වතුන් මේ ජීවත්වෙච්ච ක්‍රමයට ම, 'කාරණාව' මාරුකරගන්න විතරයි තියෙන්නේ. ජීවිතය මාරු කරගන්න අවශ්‍ය නෑ. රස්සාව මාරු කරන්න අවශ්‍ය නෑ. පැවැත්ම මාරු කරන්න අවශ්‍ය නෑ.

ඔය ජීවත්වෙන ක්‍රමය, ජීවත්වෙන ආකාරය සසරට යන දුක එන විදියට තියෙන එක වෙනුවට, නිවනට යන දුක ඇතිකරන හේතුව නැතිවෙන, නිවනට යන ක්‍රමය හදලා දෙන්න.

○ ඒ ක්‍රමය තමයි මේ සතිපට්ඨානය කියන්නේ.

එතකොට පින්වතුන්ට දුක ආවේ, පින්වතුන් ජීවත් වෙනවා කියලා අද දවසේ කළේ මාරයාගේ විෂයෙයි හැසිරුනේ. කැට කුරුල්ලා ඌට නුසුදුසු තැන හැසිරුනා වගේ, අගෝවර භූමියකයි පින්වතුන් ජීවත් වෙන්නේ. මාරයාට හසුවෙන භූමියකයි පින්වතුන් ජීවත්වෙන්නේ. අගෝවර භූමියක, මාරයාට හසුවෙන භූමියක පින්වතුන් ජීවත්වෙන නිසයි පින්වතුන් මාරයාට හසුවෙන්නේ. පින්වතුන් ජරා මරණයන්ට හසුවෙන්නේ. නින්දා, අපහාස, ඇනුම් බැනුම්, ශෝක, පරිදේව දුක් දොම්නස් වලට අහුවෙන්නේ පින්වතුන්ට අගෝවර භූමියක ජීවත්වෙන නිසයි.

- මොකක් ද අගෝවර භූමිය? *ඉට්ඨා කන්තා මනාපා පියරූපා කාමුපසංහිතා රජනියා.*

ඉෂ්ඨ වූ, කාන්ත වූ, මනාප වූ ඇසට පෙනෙන ප්‍රිය රූපය. තව පැත්තකින් ගත්තොත් ඇසට පෙනෙන රූපය පැත්තට නැඹුරුවෙලා තමන් සිතීම, කීම, කිරීම කරනවා නම් තමන් ඉන්නේ මාරයාගේ විෂයේ යි. ඇස මාරයාගේ, රූපය මාරයාගේ. තමන් ඉන්නේ මාරයාට අයිති ඉඩමේ. මාරයාට කැමැත්තක් කළ හැකියි. ඒක අගෝවරයි. අගෝවර භූමිය යි.

පෙනෙන රූපය පැත්තට නැඹුරුවෙලා තමන් සිතීම, කීම, කිරීම හොඳට වේවා, නරකට වේවා කරමින් ඉන්න, නිරායාසයෙන්ම

තමන්ට ලැබිලා ඇති ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස්.

පස් මරුන්ගෙන්ම බැඳිලා ඇති. බන්ධ මාර, ක්ලේශ මාර, අභිසංස්කාර මාර, දේවපුත්ත මාර, මච්චු මාර - මේ පස් දෙනාටම පින්වතුන් බැඳිලා ඇති.¹⁴

පින්වතුන්ගේ අගෝවර විෂය මොකක් ද? කණට ඇසෙන ප්‍රියමනාප ශබ්ද. ශබ්දය පැත්තට නැඹුරුවෙලා පින්වතුන්ගේ සිතිම්, කීම්, කිරීම් ප්‍රමාණවත් පින්වතුන් මාරයාගේ භූමියේ ඉන්නේ. කැට කුරුල්ලා නුසුදුසු තැන හිටියා වගේ පින්වතුන්ට ශබ්දය නුසුදුසුයි, අගෝවරයි. පින්වතුන්ට දුක එන්නේ ඒ භූමියේ ඉන්න කොට යි.

මොකක් ද පින්වතුන්ට තියෙන අගෝවර භූමිය? ගන්ධය යි. ගන්ධය පැත්තට නැඹුරුවෙලා සිතිම්, කීම්, කිරීම් කළ පමණක් ඇති. සිතිම්, කීම්, කිරීම් කරන්න අවශ්‍ය නෑ - ගන්ධය පැත්තට තමන්ගේ සිත නැඹුරු කිරීම ප්‍රමාණවත්. පින්වතුන් මාරයාට යි නැමිලා ඉන්නේ. පින්වතුන් ජරා මරණයන්ට යි බැඳිලා ඉන්නේ. පින්වතුන් ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස්, උපායාස නැමැති උකුස්සාගෙන් බේරෙන්නේ නෑ. ඩැහැගෙන යනවා.

දිවට දැනෙන රස, කයට දැනෙන ස්පර්ශ - ඒ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශයට නැමී පවතින තමන්ගේ මනස - ඕකයි පින්වතුන්ට තියෙන අගෝවර භූමිය.

පින්වතුන් ජීවත් වෙනවා කියලා මෙව්වර කාලයක් කළේ ඔන්න ඔය ටිකේ හැසිරෙන එක යි. තමන්ටම තමන් සාක්ෂි වෙයි. පින්වතුන් ජීවත් වුනේ ඔය ආයතන පහට නැඹුරුවෙලා නෙමෙයි ද? නැඹුරුවෙව්ව මනසකින් නෙමෙයි ද? ඒවා එක්ක ගනුදෙනු කරමින් නෙමෙයි ද?

¹⁴ සුජාපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් 2013 ඔක්තෝබර් මස 13වන දින මාතලේ දී කරන ලද ධම් දේශනාව අනුසාරයෙන් රචිත 'ඇස ඇති කල්හි' ධම් ග්‍රන්ථයේ 1වන පිටුවේ සිට 7 වන පිටුව දක්වා.

- උපායක් තියෙයි:- ඒවා එක්ක ගනුදෙනු කරන්න පුළුවන්. හැබැයි අහුනොවී. ඒකයි අවශ්‍ය.

පංචකාම භූමිය, පංචකාම ගුණය තියෙන පැත්තට නැඹුරුවෙලා - කෙටියෙන් ගත්තොත් තමන්ගෙන් පරිබාහිර ආයතන ටිකට, බාහිර ස්පර්ශ ආයතන ටිකට නැමී පවතින තමන්ගේ මනස යි තමන්ට අගෝචර භූමිය. නුසුදුසු භූමිය.

එබඳු භූමියක ජීවත් වෙමින් කවදාවත් ම ජරාමරණ දුකින් නිදහස් වෙන්න බෑ.

ඒ භූමිය නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නේ ඡන්ද මූලිකා - තණ්හාවෙන්. ඒ ආයතන ටික නිසා ම තමන්ගේ ඇතුල් පැත්තට, සන්තානයේ උපදින කෙලෙස් ටිකෙනුයි, පින්වතුන් ආපසු ස්පර්ශ ආයතනට ගිහිනි තියෙන්නේ.

හැම වෙලාවෙම බාහිර රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධම්ම කියන බාහිර ආයතන අනුව යන මනස ඇතිතාක්, කැට කුරුල්ලා අගෝචර භූමියක ඉන්නවා වගේ, 'මම තවම ඉන්නේ අගෝචර භූමියක නේද' කියලා තමන්ව දකින්න. මම පිහිටක් පිළිසරණක් නැති තැනක නේද ඉන්නේ කියලා පින්වතුන් දකින්න. ඔය විදියට ජීවත් වෙන ක්‍රමයට යි පින්වතුන්ට දුක ආවේ. ඔය කෙලෙස් වර්ග ඔක්කෝම ඇතිවුනේ ඔය ජීවත්වෙන ක්‍රමයට යි.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා,

ගොවරෙ, හික්ඛවෙ, වරතං සකෙ පෙත්තිකෙ විසයෙ න ලච්ඡති මාරො ඔතාරං, න ලච්ඡති මාරො ආරම්මණං. කො ව, හික්ඛවෙ, හික්ඛුනො ගොවරො සකො පෙත්තිකො විසයො යද්දං - චත්තාරො සතිපට්ඨානා. කතමෙ චත්තාරො? ඉධ හික්ඛවෙ, හික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආනාපී සම්පජානො සතිමා විනයෙය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං; වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති, චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආනාපී සම්පජානො සතිමා විනයෙය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං - අයං,

හික්බවෙ, හික්බුනො ගොවරො සකො පෙන්නිකො විසයො'නි. ගොවරෙ, හික්බවෙ, වරථ සකෙ පෙන්නිකෙ විසයෙ: මහණෙනි, සිය පියාගෙන් උරුම වෙච්ච ගෝවර භූමියේ හැසිරෙන්න.

පෙන්නිකෙ විසයෙ, පියාගේ භූමිය. බෞද්ධයන්ගේ පියා තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ. බුදුහාමුදුරුවන්ගෙන් උරුම වෙච්ච කෙනා කෙනාට ගෝවර විෂයක් තියෙනවා. ඒ ගෝවර විෂයේ වාසය කරන්න.

ඒ ගෝවර විෂයේ වාසය කරන කොට වර්තං සකෙ පෙන්නිකෙ විසයෙ න ලච්ඡති මාරො ඔතාරං.

මාරයාට තමන් වෙතට ළංවෙන්න ඉඩක් ලබන්නේ නෑ. මාරයාට තමන්ට ළං වෙන්න නො හැකි යි.

න ලච්ඡති මාරො ආරම්මණං, මාරයාට තමන්ව අරමුණක් වෙන්නේ නෑ. තමන්ට මාරයාව පෙනෙයි. මාරයාට තමන්ව පෙනෙන්නේ නෑ.

- තමන් බාහිර ආයතන ටිකේ ඉන්නතාක් මාරයාව තමන්ට පෙනෙන්නේ නෑ. තමන්ව මාරයාට පෙනෙයි.
- පින්වතුන් සතිපට්ඨානයේ ඉන්න තාක් පින්වතුන්ව මාරයාට පෙනෙන්නේ නෑ. මාරයා අවසරයක් ලබන්නේ නෑ පින්වතුන් ගාවට එන්න. පින්වතුන්ට කිට්ටුවෙන් බෑ මාරයාට. පින්වතුන්ව අරමුණු වෙන්නේ නෑ මාරයාට.

හැබැයි මාරයා පින්වතුන්ට පෙනෙනවා. කුමන මාරයාට ද? පස් මරුන්ටම.

- බන්ධ මාර, පංච උපාදානස්කන්ධ මාරයාගෙනුත් පින්වතුන් බේරෙනවා.
- ක්ලේශ මාර, ඒ නිසා ඇතිකරන උපාදාන, අවිද්‍යා, ආශ්‍රව ඔය කියන ක්ලේශ මාරයාගෙනුත් බේරෙනවා.
- අභිසංස්කාර මාර, පුණ්‍යාභිසංස්කාර, අපුණ්‍යාභිසංස්කාර, ආනෙඤ්ජාභිසංස්කාර කියන කර්ම රැස්කරන එකෙනුත් තමන් බේරෙනවා.

- දේවපුත්ත මාර, යම් කුසල ධර්මයන්ට බාධා කරන දෙවියෙක් ඉන්නවා නම් මාර කියලා, එයාගෙනුත් පින්වතුන් බේරෙනවා.
- මව්වු මාර, ඉපදෙමින් මැරෙමින්, මැරෙමින් ඉපදෙමින් කියලා තමන්ව ජරා මරණයට පත්කරන මරණයක් තියෙනවා නම්, මාරයෙක් ඉන්නවා නම්, ඒ මව්වු මාරයාගෙනුත් පින්වතුන් බේරෙනවා.

පස් මරුන්ගෙන්ම බේරෙනවා සනිපට්ඨානයේ වාසය කරනවා නම්.

මේක වෙනම රාජ්‍යයක්. මේක වෙනම ලෝකයක්. එහා ඉවුර වෙනම ලෝකයක්, වෙනම රාජ්‍යයක්, මාරයාගේ.

මෙහා ඉවුර වෙනම ලෝකයක්, වෙනම රාජ්‍යයක් බුදුරජාණන්වහන්සේගේ.

හැමවෙලාවෙම සනිපට්ඨානය,

- වඩන හැටි 'සිහිය' පිහිටුවාගන්න,
- පිහිටුවාගත්ත 'සිහියෙන්' ඇතිවීම නැතිවීම

අනුව බලමින් වාසයකරන්න. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිරෙනවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිරෙන්න භාවනා කළ යුතුයි. භාවනා කරන්න සිහිය තැබිය යුතුයි කියලා ආපු උත්තරය, ආපහු අනිත් පැත්තට යනවා.

ඊට පස්සේ සුතමයේ ඥානයේදී, මාතෘකාවේදී සිහිය පිහිටුවන්න. භාවනා කරන්න.

භාවනා ගාමිණී ප්‍රතිපදාව දැනගන්න කියලා පෙළඳහම මාතෘකා කළා. අර්ථ අවබෝධයේදී භාවනා ගාමිණී ප්‍රතිපදාව ඉස්සෙල්ලා දැනගත්තා. භාවනා කරන හැටි දැනගත්තා, භාවනාවට සිත තබන හැටි දැනගත්තා. අර්ථය.

ප්‍රතිපත්තියේදී ආපහු මුල ඉඳලම: සතිපට්ඨානයට සිත තැබුවා, ඒකේ උදය වැය දකිමින් වාසය කළා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පූර්ණයට පැමිණුනා. කළ යුත්ත කළා, මත්තේ කළ යුත්තක් නෑ කියන තැනකින් අවසන් වෙනවා.

3. සතිපට්ඨානය

දැන් මම කියලා දෙන්නම් සතිපට්ඨානය. මේක ඉතාමත් ශ්‍රේෂ්ඨයි. ඉතාමත් වටිනවා. අඛණ්ඩව - චතුරක් ගලනකොට අතරක් පෙනෙන්නේ නැතුව ගලනවා වගේ සතිපට්ඨානය කියන්නේ අතරක් නැතුවම ජීවිතයට සම්බන්ධ වෙච්ච දෙයක්. වෙන්ව වාසය නො කළ යුතු දෙයක්.

ඒකයි මම කිව්වේ වෙනම රාජ්‍යයක්. වෙනම භූමියක් මේ. මේ ඉවුරෙන් එහා පැත්තේ තියෙන්නේ, මේ ස්පර්ශ ආයතන හයෙන් එහා පැත්තේ තියෙන්නේ මාරයාගේ භූමිය. මාරයාගේ භූමිය නම් කරනවා කාම භූමිය කියලා, රූප භූමිය කියලා, අරූප භූමිය කියලා.

මෙහා පැත්තේ සතිපට්ඨානය තියෙන භූමියක්. බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්නපු ඉඩමක්. ඒක නම් කරනවා අපරියාපන්න භූමිය කියලා.

පොළොවවල් දෙකක්. මේ දෙක හඳුනාගත්තහම පින්වතුන් මාරයාගේ භූමියේ වාසය කරලා දුක ඇතිවෙන තැන ඉඳලා දුක් වින්දා නම් ඒ පින්වතුන්ට අනුකම්පාවෙන්ම මේ පොළව හඳුන්නලා දෙන්නයි බුදුරජාණන්වහන්සේ නමක් ලෝකයේ පහළ වෙන්නේ.

මතක්කරනවා - මේ සතිපට්ඨානය කියන එක පැයක, පැය හාගයක දවසට කරන භාවනාවක් නෙමෙයි. ජීවත්වෙන්න වෙනම ලෝකයක්. ජීවත්වෙන රාජ්‍යයක්. වෙනම භූමියක්.

දැන් ඒ සතිපට්ඨානය ගැන මම පින්වතුන්ට මතක් කරන්නම්.

පින්වතුන්ට එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්න පුළුවන් වෙලාවට, වැඩකටයුතු නැතුව විවේකයෙන් ඉන්න පුළුවන් වෙලාවක් තියෙනවා නම් පින්වතුන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස භාවනාව කළ යුතුයි.

ඒකත් පින්වතුන්ගේ සතිපට්ඨානයේ කය අනුව සිහිය පිහිටුවන එක ක්‍රමයක්.

මේ ඔක්කොම එක්කෙනෙක් පූර්ණය කළ යුතු දේවල්. එක එක කමටහන් එක්කෙනෙක් කළ යුතු දේවල් මේ ඔක්කොම ටික.

සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩනකොට පුළුවන් තරම් කාය විවේකය තියෙන පරිසරයක්, වේලාවක් සොයාගන්න. සොයාගෙන ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න.

ඒකත් පින්වතුන්ගේ කායගතාසතියක්.¹⁵ කය කෙරෙහි පවතින සිහියක්. ආධ්‍යාත්මික යි. මාරයාට හසුවෙන්නේ නෑ. මාරයාගේ භූමියෙන් වෙන් වෙන්න උපකාර යි.

ඒකෙදිත් පින්වතුන්ට පැහැදිලිව මතක් කළ යුතුයි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස භාවනාව කියලා කිව්වට මේක උපායක්.

අපේ සිතේ තියනවා පැවතුම් දෙකක්. ගති දෙකක්.

සිත සහ සිහිය.

පින්වතුන් යම් තැනකට සිත යොමු කළොත්, වෙන දෙයක් සිහි කළ හැකි යි. එතකොට ක්ෂණිකව සිහිය ආපසු සිත සිහිකරන පැත්තට යනවා.

වෙන දෙයක් සිහි කළොත් සිත වෙන තැනකට යනවා. එතකොට සිහිය ක්ෂණිකව සිත ගිය තැනට යනවා.

පින්වතුන් බුදුන් වදිනකොට තමන්ට තේරෙනවා ඇති උඩින් වදිනවා නමුත් සිතින් වෙන දෙයකට යොමුවෙනවා නේ ද? වර්තමාන මනෝ විද්‍යාවෙන් උඩු සිත, යටි සිත කියලා බෙල්ටා

¹⁵ පූජාපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් 2016.11.04 සහ 2016.11.05 දිනයන්හි කළ දේශනා ඇසුරෙන් සකස් කළ 'අසඹිබතගාමී මග්ගො' (කායගතාසති සූත්‍රය ඇසුරෙන්) 33වැනි පිටුව.

ක්‍රමය, ස්ථා ක්‍රමය කියලා ඔය වගේ දේවල් කතා කළාට මේ තියෙන්නේ සිත සහ සිතුවිලි වල වෙනස යි.

යම් දවසක ඒකාග්‍ර යි කියලා කියන්නේ සිත ගත්ත අරමුණේම සිතියත්, සිතිය ගත්ත අරමුණේම සිතත් තියෙයි නම්. දෙක එකම අරමුණට ආපු දවසට යි එකඟ යි කියලා කියන්නේ.

එතෙක් කුඩාල්ලා වගෙ යි. සිතෙන් අල්ලගත්තොත් සිත එතනට යොමුකරනවත් එක්කම සිතිය වෙන තැනක් අල්ලගෙන. සිතිය ගිය තැනට ආපසු සිත යන කොට ම සිතිය වෙන එකක් අල්ලගන්නවා. මෙහෙම යනවා. ඒ නිසා මේ දෙපැත්තටම ආවරණයක් දෙනවා. උපායක් මේ.

- ආනාපානසති භාවනාව කරන්න ඉස්සරවෙලා අවශ්‍යයෙන් ම අවශ්‍යයි පින්වතුන් සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවා ගන්න.

සති නිමිත්ත කියලා කියන්නේ, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා.

පරිමුඛය කියලා කියන්නේ මොකක් ද? කතං පරිමුඛං? නාසිකග්ගෙ වා මුඛනිමිත්තෙ අයං සති උපට්ඨිතා හොති සුපට්ඨිතා.

මේ සිතිය කොහෙද පිහිටා ගිටියේ? නාසයේ හෝ තොල් දෙකේ. දෙකක් පෙන්නුවේ වර්ත නානත්වය මත.

ඇස් දෙක වහගෙන මෙහෙම සිතින් බැලුවොත් තොල් දෙක දිහා, ආපසු නාසය දිහා කෙනෙකුට තොල් දෙක හොඳට සිතට පෙනෙන්න තේරෙන්න පුළුවන්. නාසය අප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. කෙනෙකුට නාසය හොඳට පැහැදිලිව පෙනෙන්න තේරෙන්න පුළුවන්, තොල් දෙක අප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. කෙනා කෙනාට පැහැදිලි ප්‍රකට කරුණ තමන්ට අයිති නිමිත්ත යි.

තොල් දෙක තේරෙනවා නම් තොල් දෙක. නාසය තේරෙනවා නම් නාසය. පින්වතුන් ඍජුව සිත යොමුකළ යුතුයි, තොල් දෙක පෙනෙනවා නම් තොල් දෙකට. තොල් දෙක ගැන හොඳ දැනුමෙන්

සිටිය යුතුයි. තොල් දෙක ගැන දැනුමෙන් ඉඳලා පින්වතුන් නුවණින් දන්නවා ආශ්වාස වෙන බව ප්‍රශ්වාස වෙන බව.

ආශ්වාසයට ප්‍රශ්වාසයට කිසිම වෙලාවක සෘජුව සිත තබන්නේ නෑ. සෘජුව සිත තබන්න එපා. ආශ්වාසය අනුව සිත තබන්නත් එපා. ප්‍රශ්වාසය අනුව සිත තබන්නත් එපා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අනුව 'සිත' තබන්නත් එපා. තමන් සිත තබන්නේ තොල් දෙක ගාව හෝ නාසිකාග්‍රයට. එතන තබාගෙන ඉන්න කොට ආශ්වාස වෙන බව, ප්‍රශ්වාස වෙන බව තමන් නුවණින් දන්නවා.

මේ ඉදිරියෙන් තියෙන දුරකථනය දිනා මම බලාගෙන ඉන්නවා. මගේ සිහිය ඇස් දෙක සම්පූර්ණ පතිතවෙලා තියෙන්නේ ඉදිරියෙන් තියෙන දුරකථනයට යි. එයිට එහා පැත්තෙන් කෙනෙක් එහාට ගියොත්, මෙහාට ගියොත්, ටිකක් ළඟට ගිහිල්ලා ආවොත්, ළඟට ආපසු ගියොත්, දුරට ගිහිල්ලා ආවොත්, දුරට ගිහිල්ලා ආපසු ආවොත් මට තේරෙනවා. මට පෙනෙනවා.

හැබැයි මම මේ ටෝන් එකේ දැක්මෙන් ඉදිමින් ම දන්නවා විනා, ටෝන් එකෙන් ඇස අහකට අරගෙන යන කෙනා පැත්තටත්, එන කෙනා පැත්තටත් බලන්නේ නෑ. මම ටෝන් එක දිනා බලාගෙන හිටියා වගේ තමන් නාසය හෝ තොල්දෙක දිනා සිතින් බලාගෙන ඉන්නවා. නුවණින් ආශ්වාස වෙන බව, ප්‍රශ්වාස වෙන බව දන්නවා හොඳට. සිත කොහොටවත් යන්න දෙන්නේ නෑ කියලා හොඳ උවමනාවෙන් සති නිමිත්තේ දැනුම තියාගෙන, ආශ්වාසයට ප්‍රශ්වාසයට 'නුවණින්' සිටිය යුතුයි.

මේ වැඩ දෙකක් දීලා තියෙන්නේ සිත සහ සිහිය කියන දෙක ආවරණය වෙන්න යි.

- තමන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට විතරක් සිත යොමු කළොත් සිහිය විසිරෙනවා. සිහිය යොමු කළොත් සිත විසිරෙනවා.
- සති නිමිත්තට විතරක් පින්වතුන් සිත යොමු කළොත් සිහිය විසිරෙනවා. සිහිය යොමු කළොත් සිත විසිරෙනවා.

පින්වතුන් සති නිමිත්තට සිත තබාගෙන සිහිනුවණින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දන්නවා. සති නිමිත්තට සිහිය යොමු කළොත් නුවණින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දන්නවා. පින්වතුන් සති නිමිත්ත දැනුම් සහිතවම ආශ්වාස කරනවා. ප්‍රශ්වාස කරනවා. සිත කොහොටවත් යන්න දෙන්නේ නෑ. අමතක වෙලා හරි ගියොත් ආපසු මතක්කරලා සති නිමිත්තට ගන්නවා. ඉස්සල්ලාම ගන්නේ සති නිමිත්තට මිසක ආනාපානසතියට නෙමෙයි. සති නිමිත්තට අරගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සිත තබනවා.

කිසිම වෙලාවක කිසිදු උත්සාහයක් දරන්න එපා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට. උත්සාහය දැරුවොත් තමන්ට හාවනා කරන්න බෑ. තමන්ට වෙනස්කම් දැනෙයි. තමන්ට ඔළුවේ කැක්කුම හැදෙයි. ඔළුව රිදෙයි. ඔළුව බරගතිය ඇතිවෙයි. මුණ කසනවා වගේ දැනෙයි. මුණ මහත්වෙනවා, ඉදිමෙනවා වගේ තේරෙයි. මේ එක් එක් පලිබෝධ එන්නේ පින්වතුන් ඒ සඳහා පූර්ණ අවධානයකින් යොමු වුණහ ම යි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සියුම් වෙන්න පුළුවන්, ලුහුඬු වෙන්න පුළුවන්, ආශ්වාසය දීර්ඝ වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසය දීර්ඝ වෙන්න පුළුවන්.

සබ්බ කාය පටිසංවෙදි - තමන් සියළු තැන් දැනගත යුතු යි. පින්වතුන්ගේ දැනුමට හසුවිය යුතු යි.

මේකෙන් කියන්නේ තමන්ගේ දැනුමෙන් බේරිලා යා යුතු නෑ මේ කිසිවක් මිසක, දීර්ඝව කරන්න ලුහුඬුව කරන්න කියන එක නෙමෙයි.

තමන් ජීවත්වෙන්න ඉබේම යි හුස්ම ගන්නේ. ඉබේම හුස්ම ගන්න අහුවෙන තැනක ඉන්න එකයි උපාය.

උපමාවක් කළොත්: සතුන් මරන්න දඩයමේ යන දඩයක්කරුවෙක් ඉස්සෙල්ලා බලනවා සතුන් යන එන අඩිපාර. සතාව මරාගන්න ඕනේ නම්, සතාව හොයාගෙන අඩිපාර දිගේ ඉස්සරහට යන්නේ නෑ. ආපසු එන්නෙත් නෑ. ඒ සතා එන යන තැනක, නිතරම එන්න

පුළුවන් තැනක, ලැහැබක හැංගිලා ඉන්නවා. එතනින් නේ යන්නේ එන්නේ. ඒක අල්ලගන්න එතකොට.

ඒ වගේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය යන එන පාර - මේ ලැහැබ වගේ තමයි සති නිමිත්ත, මුඛ නිමිත්තේ හෝ නාසයේ. එතනට වෙලා ඉන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අල්ලගන්න. මෙතන ඉඳගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සිහියෙන් ඉන්නවා. ඔය විදියට අනාපානසති භාවනාව කරනවා.

මෙහෙම පින්වතුන්ට නො තේරෙයි නම් සති නිමිත්තේ සිත තියාගන්න. පින්වතුන්ට පුළුවන් තොල් දෙකට හෝ නාසයට මෙහෙම ඇඟිල්ල තියන්න ඇස් දෙක වහගෙන. තිබ්බහම ස්පර්ශවෙන, වදින තැන දැනෙනවා. ස්පර්ශ වෙච්ච, වැදිච්ච තැනට සිත යොමුකරලා, එතන දැනුම් සහිතවම සිත තබාගෙන ඇඟිල්ල හෙමිත් අහකට ගන්නවා.

- ඔන්න දැන් සති නිමිත්තේ.

එහෙම ම ඉඳගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සිහිය තබන්න. ස්වභාවිකව ජීවත්වෙන්න ගන්න ස්වභාවික හුස්ම පාර අත්විඳිමින් ඉන්නවා විනා, කිසිදු උත්සාහයක් නැති බව හොඳට මතක තබාගන්න.

ප්‍රධාන යි සති නිමිත්ත, අප්‍රධාන යි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය.

ඒ විදියට කරන කොට ඉතාමත් ඉක්මනට විතර්ක සංසිදෙනවා¹⁶. කිසිදු අපහසුවක් නෑ තමන්ට. සිත චුට්ටක්වත් දුවන්නේ නෑ.

සති නිමිත්තෙන් හෝ අතහැරුනොත් තමන්ගේ 'සිත' කොහොට හරි ගිහිල්ලා ඇති. සති නිමිත්තේ සිත තියෙනවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ 'නුවණ' අතහැරුනොත් 'සිත' කොහොටහරි ගිහිල්ලා ඇති.

කලකදී සති නිමිත්ත කියපු එක පින්වතුන්ට ආයෙන් බාහිරවෙයි, ඒ නිසා නැවත නැවත සති නිමිත්ත පින්වතුන් ආවර්ජණා කළ යුතු යි.

¹⁶ 'ධම්මසංගීති විවරණය' (ප්‍රථම භාගය) සචිතක්ක සචිචාර ධර්මයෝ, අචිතක්ක සචිචාර ධර්මයෝ, අචිතක්ක අචිචාර ධර්මයෝ - පිටුව: 481 - 516 දක්වා.

විටක මේ තියාගෙන ඉන්නවා දන්නේම නෑ ඒක අහකට ගිහිල්ලා වගේ තේරෙයි. ඔහොම ඔහොම වෙනවා ඒ නිසා නැවත නැවත සති නිමිත්ත ගැන අවධානයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සිහියෙන් සිටිය යුතු යි.

මේ භාවනාව කරන අතරේදී කොච්චර වීර්යය තිබුනත් සිතේ ආශ්‍රව වැඩි නිසා දරුවෝ ගැන, එක එක දේවල් හිතෙන් හිඟවෙන්න පුළුවන්. මේ භාවනාව කරන කාලේදී ඒ අරමුණු මෙනෙහි කරන්නවත් යන්න එපා. විදර්ශනා කරන්නවත් යන්න එපා. නො සලකා හැරලා පින්වතුන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයම වැඩිය යුතු යි.

- යම් කලක තමන්ගේ සිත දූවන වේගය අඩුයි නම්, සති නිමිත්තේ හොඳට සිත පිහිටලා තියෙයි නම්, පින්වතුන් සුදුසුයි සතිපට්ඨාන භාවනා කරන්න.

ඒ වෙලාවේදී කය සිහි වුණොත් කයේ ඇතිවීම නැතිවීම තමන්ට බලන්න පුළුවන්. සිතට යමක් හෝ සිහි වුණොත් ඒකේ ඇතිවීම නැතිවීම තමන්ට බලන්න පුළුවන්. සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී සති නිමිත්ත කායගතාසනිය වෙන්න පුළුවන්. තමන්ට මෙනෙහි කළ හැකියි භාවනාවේදී නාම ධර්ම හෝ රූප ධර්ම. (තේරුනාද මම කියන එක?)

සති නිමිත්ත ආනාපානසතිය. සිහිය පිහිටුවාගන්නේ නිමිත්තේ. සිහිය වෙනම එකක්.

සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී පින්වතුන්ට කය හෝ වේදනාව හෝ සිත හෝ ධර්ම හෝ ඕනෑම එකක ඇතිවීම නැතිවීම බැලිය හැකියි. ඒකයි මේකේ තියෙන විශේෂත්වය.

- භාවනාවෙයි සිහියෙයි වෙනස ඕක යි.

හැබැයි සති නිමිත්තේදී නම් පින්වතුන් කය කෙරෙහි ම යි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අනුව ම යි ඉන්නේ.

ඒකේ අනුන්ගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, ඇතිවීම නැතිවීම බලන්න යන්නේ නෑ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ඇතිවීම නැතිවීම කියන එකක් බලන්න අයිති නෑ. ඒක භාවනාව.

මේක සතිය. මේක සිතිය පිහිටුවන තැන. (පැහැදිලිද කියපු එක?)

එතකොට ආනාපානසතිය වඩන්න සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන, සිතියෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා කියන පමණකින්, පින්වතුන් සතිපට්ඨානයේ කායගතාසතිය තුළ යි සිත තියෙන්නේ. (තේරුනා නේ?)

ඔන්න දැන් සතිපට්ඨානයේ ඉන්නවා. ඒක වෙනම කොටසක් දැන්.

සතිපට්ඨාන භාවනාව කියන එකේදී එහෙම ඉන්න තමන්ට දරුවෙක් සිහි වුණොත්, රූපය පැත්තට නැඹුරුවෙලා රූපයේ ඇතිවීම නැතිවීම හෝ බලන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් දරුවා කියලා සිහිවුනේ මගේ මනසට නේ ද? මේක මනෝ සම්පස්සයෙන් හටගත්ත එකක්. මනෝ සම්පස්සය නැතිවෙන කොට නැතිවෙනවා කියලා මනෝ සම්පස්සයට හෝ නැමිලා මෙනෙහි කළ හැකියි.

පින්වතුන් සති නිමිත්තේ ආනාපානසතිය වඩමින් හිටියේ. ඒක පින්වතුන්ගේ සිතිය. ඒක වෙනම ක්ෂේත්‍රයක්.

විදර්ශනාවේදී නාම ධර්ම පැත්තෙන් හෝ රූප ධර්ම පැත්තෙන් මෙනෙහි කළ හැකියි තමන්ට. මේ නිමිත්තට බැඳලා ම ගන්න එපා මේක (භාවනාව). තේරුනා ද කියපු එක?

ආනාපානසති භාවනාව කර කර ඉන්න කොට මොනවා හරි දෙයක් සිහි වුණොත්, ඒක නො සලකාම හැරලා පින්වතුන් සති නිමිත්තම වැඩිය යුතුයි. දිගට ම ඒක තමයි පින්වතුන්ගේ සතිපට්ඨානය - සිතිය පිහිටුවීම. ඒක සමථය යි. ඕකෙන් නිර්මාණය වෙන්නේ සමථය යි. ඕහොම කරන කොට පින්වතුන්ගේ සිත විසුරුනුකම අඩු යි. සිතේ එකඟවෙව්ව ගතිය හොඳට වැඩි කාලේදී පින්වතුන් විදර්ශනා කරන්න සුදුසුයි දැන් අරමුණු. (තේරෙනව ද?)

ඒ වෙලාවේදී එහෙම කර කර ඉන්නකොට බාහිර අරමුණක් පින්වතුන්ට මතක් වුණොත්, පින්වතුන් දැන් ආනාපානසති නිමිත්ත මොහොතකට අතහැරලා ඒක මෙනෙහි කිරීමට ගියාට කමක් නෑ කියලයි කියන්නේ. ඒ සති නිමිත්ත අතහැරලා ආනාපානසතිය අතහැරලා අර ආපු අරමුණ මෙනෙහි කිරීමට ගියාට කමක් නෑ රූප පැත්තෙන් හෝ නාම ධර්ම පැත්තෙන්. මෙනෙහි කරලා ආපසු තමන් සති නිමිත්තට ආ යුතුයි.

දැන් මම සතිපට්ඨානය කියන්නම් විදර්ශනාව අතහරින්න: ඔන්න ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරේ සිත තබාගන්න එක තමයි තමන්ගේ එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්නකොට සිහිය පිහිටුවාගන්න තියෙන ක්‍රමය. කායගතාසතිය. (ඒක පැහැදිලි නැද්ද?)

සති නිමිත්තේ සිත තබාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අනුව බලමින් ඉන්න. ආශ්වාසය අනුව, ප්‍රශ්වාසය අනුව යන්න එපා. සති නිමිත්ත තුළම යි ඉන්නේ. සති නිමිත්ත තුළ ඉඳිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නුවණින් දන්නවා. ඔය විදියට කරනවා. නොයෙක් දේවල් සිහි වුණොත් ඒක නො සලකා හැරලා ආපසු සති නිමිත්තට එනවා. ඔන්න ඉඳගෙන ඉන්නකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අනුව බලන එක සතිපට්ඨානයේ එක කොටසක්. කායගතාසතිය.

ඊට පස්සේ, පැය හාගේ හරි කාල හරි භාවනා කරලා පින්වතුන් නැගිටින කොට ම, පින්වතුන්ට ක්ෂණිකව නුවණ ආ යුතුයි ඉරියාපරියට. මෙන්න මේ ටිකයි අවශ්‍යයෙන් ම, *ධීනො වා ධීනොමහීති පජානාති.*

හිටගන්න කොට තමන් හිටගන්න බව දැනුම් සහිතවම හිටගත යුතුයි. ඒකෙන් කිව්වේ? කවදද තමන් හිටගන්න කොට තමන් හිටගන්න බව දැනුම් සහිතව හිටගෙන තියෙන්නේ කියලා කියන්න මට? තමන් ගෙදර දෙයක් හෝ කරන්න යන දෙයක් හෝ ළමයෙක් ගැන සිහි කරකර හෝ අතීතයේ වෙච්ච දෙයක් සිහි කරකර හෝ අනාගතයේ කරන දෙයක් සිහි කරකරම හිටගන්නා විනා. මේක උපායක්.

අතීතය මැරීලා. අනාගතය ඉපදිලා නෑ. මැරුණු අතීතය සහ නූපත් අනාගතය කියන දෙකම බොරුවක්, අසත්‍යයක්. ඒ දෙකේම බොරුවක් අසත්‍යයක් නිසා ඇත්ත පෙනෙන්නේ නෑ. ඇත්තක් නෑ.

ඇත්ත පෙනෙන්නේ - ඇත්ත තියෙන්නේ වර්තමානයේ. වර්තමානයේ ඉන්නේ නෑ. වර්තමානයේ ඉන්නේ නැති නිසාත් අපට සත්‍ය අවබෝධ වෙන්නේ නෑ. මැරුණු හා නූපන්න දේ සත්‍යයක් නො වන නිසා ඒ තුළ ඉන්න නිසාත් අපට සත්‍ය අවබෝධ වෙන්නේ නෑ.

පින්වතුන්ව මේ සතිපට්ඨානයෙන් කරන්නේ වර්තමානයකට ගන්න එක. සතිපට්ඨානයේ ම ලක්ෂණය වර්තමානයකට ගන්න එක යි. සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී වර්තමානයක ඇත්ත පෙන්නන එක යි. ඉස්සෙල්ලා පින්වතුන් වර්තමානයකට හුරුවිය යුතු යි.

දැන් මෙහෙම ඉඳලා පින්වතුන් නැගිටින කොට පින්වතුන් කය පැත්තට පූර්ණම සිහිය යොමුකරලා නැගිටිනවා, නැගිටිනවා කියලා සිතන්න ඕනේ නෑ. නැගිටින බවට දැනුම් සහිතව නැගිටින්න. නැගිටින බව දන්නවා.

ඊට පස්සේ යන්න හදන කොට තමන් යන බව දන්නවා. හැමවෙලාවෙ ම කයේ කෙරෙන දෙයට පින්වතුන්ගේ නුවණ තියෙනවා. දැන් එක තැන ඉඳගෙන ඉන්න කොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට පින්වතුන්ට හොඳට සිහිය තිබුනා, සති නිමිත්තේ ඉඳගෙන. නැගිටින කොට කය පැත්තට. මේ උපායක්.

බාහිර රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ කියන අරමුණු පැත්තට පතිතවෙන්න, වාසයට යන්න නොදී මේ පැත්තේ, මේ රාජ්‍ය තුළ ජීවත්වෙන්න හුරුකරන එක මේ කරන්නේ. හිටගන්න කොට 'හිටගන්නවා' කියන කරුණ තමන් දැන දැකම කළ යුතු යි. දැන දැක කිව්වේ හිටගන්න බව දන්නවා පින්වතුන්. දැනුම් සහිතව. යන්න යන කොට පින්වතුන් යන බව දන්නවා.

හැබැයි තමන්ගේ ඉලක්කය ඔය යන්නේ මෙතන ඉඳන් දාන ශාලාවට වෙන්න පුළුවන්. දාන ශාලාවට යනවා වෙන්න පුළුවන්. දාන ශාලාවට යනවා කියන කොට යනවා කියන කය පැත්තට සිහිය තබාගෙන ම යි පින්වතුන් සිතුවෙත්, පින්වතුන්ගේ සිහිය තියෙන්නෙත්.

වෙනදාට දාන ශාලාව සිහිකරලා දාන ශාලාවට නැඹුරුවෙච්ච මනසකින් දාන ශාලාව ගැන හිත හිතා යනවා මිසක තමන්ට මේ පැත්ත මතක නෑ.

දාන ශාලාවට යනවා කියලා සිහිකරලා තමන් කය පැත්තට සිහිය තබාගෙන යනවා කියන දැනුම් සහිත බවක් තුළ ම යි තමන් යන්නේ. ඉඳගත්තොත් ඉඳගන්න බව දැනුම් සහිතව ම යි කරන්නේ. නිදාගත්තොත් නිදාගන්න බව දැනුම් සහිතව ම යි කරන්නේ.

තමන් නො දැන හිටගෙන නෑ. තමන් නො දැන ඉන්න තැනක ඉඳන් ඇවිදින්න පටන් අරගෙන නෑ. තමන් නො දැන ඉඳගෙන නෑ. තමන් නො දැන නිදාගෙන නෑ.

ඉඳගෙන, හිටගෙන, නිදාගෙන, ඇවිදින හතර ඉරියව්ව ම ඉරියව් පවත්වන දැනුම තුළ පින්වතුන් ඉන්න. ඉන්න කොට පින්වතුන්ට ඒ විදියට කරන්න ලොකු වෙනසක් තියෙයි.

උදේ හයේ ඉඳන් හවස හය වෙනකම් එක තැනක ඉඳගෙන දැඩි චිත්ත භාවනාවක් කරන්න පුළුවන් කෙනෙක් ඉන්නවා නම් එයාට මම කියනවා එක විනාඩි දහයක් සතර ඉරියව්වට සිහියෙන් ඉන්න කියලා. බෑ.

අරක ඕන කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන්. පොඩි දරුවෙකුට වගේ හුරුවෙලා.

- නමුත් ඉරියව් පවත්වනවා කියන එකේ තමයි කෙලෙස් ඇතිවෙන්න තියෙන ලොකුම හේතු ටික තියෙන්නේ.

කෙනෙකුට කය කෙරෙහි ඉරියව්වට සිහියෙන් - මේ සම්පූර්ණ කියන්නේ, මේ තමන්ගේ කය පැත්තට අවධානයෙන් ඉන්න. ඉරියාපටයට සිහියෙන් ඉන්න.

ගවිෂන්තො වා ගවිෂාමීති පජානාති, ධීනො වා ධීනොමිතිති පජානාති, නිසින්තො වා නිසින්තොමිතිති පජානාති, සයානො වා සයානොමිතිති පජානාති, යථා යථා වා පනස්ස කායො පණ්හිනො හොති, නථා නථා නං පජානාති.

එහෙම ඉන්න කොට වෙනදා වගේ එක එක දේවල් හිතන්න ඉඩ නෑ. අතීත අනාගත දෙක අරමුණු කරන්න ඉඩ නෑ.

පින්වතුන් නො දන්නවා වුණාට ලොකු පරාසයක් අඩුකරනවා මේකෙන්. සිතේ මහා විශාල කෙලෙස් ගොන්නකට දුවන්න තියෙන ක්ෂේත්‍රයයි මේකෙන් අඩුකරන්නේ.

○ එක තැන ඉඳගෙන ඉන්න කොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. නැගිටිට ගමන් ම ඉරියාපටය.

ඊට පස්සේ, ඉරියව් පැවැත්ම තුළ යමක් යමක් කරයි නම්, කරන කරන දෙයට සිහියයි, සති සම්පජ්ඤාය යි. පින්වතුන් ගිහිල්ලා හිටගන්න කොට ඇවිද්ද බවත් දන්නවා, හිටගන්න කොට හිටගත්ත බවත් දන්නවා.

හිටගෙන පින්වතුන් වටපිට බලන එක නම් කරන්නේ මෙව්වර කාලයක් කළේ, අතන ගහක් තියෙනවා නේ ද? කෝ බලන්න ගහ කියලා පින්වතුන් සම්පූර්ණ ගහ අරමුණු කරලා සිහියත් ඒ පැත්තට නැඹුරුකරලා ම යි බලලා තියෙන්නේ ජීවිතයේ හැමදාම. ගහ බලන්න ඕනේ. හැබැයි හොඳට දන්නවා ගහ බලනවා කියලා බෙල්ල හරවන පැත්තට සිහිය තබාගෙන යි කරන්නේ. වට පිට බලන බව *අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති.*

ඉදිරියට යන එක ඉදිරියට යන බව, ආපසු එන එකත් හොඳට දන්නවා. අතපය හකුලන දිගහරින බව, මේකෙන් කරන්නේ අතට හසුවෙන ද්‍රව්‍යයට සිත යොමුකරන්නේ නෑ. දැන් කෝප්පෙ ගන්න

ඕනෑම නම් කෝප්පෙ ගන්නේ මේ අත කෙරෙහි හොඳට සිහිය යි. මේ අත මේකට තබපු බවත් දන්නවා. අත පැත්තටම සිහිය තබාගෙන ගන්න බවත් දන්නවා. ඔහොම කරලා තිබ්බහම ඒ වැඩෙත් කළා. වෙනදාට කෝප්පයට ම නැඹුරුවෙලා කෝප්පයට ම නැඹුරුවෙව්ව මනසකින් මේ වැඩේ ම කළා වෙනුවට කෝප්පය ගන්න දිග හරින, හකුලන අත පැත්තට, 'අත දානවා අත දානවා හකුලනවා' හකුලනවා කියන්න ඕනේ නෑ. ඒ ඒ ක්‍රියාවට සිහියෙන්. වට පිටාව බලමින් හොඳට කරලා බලන්න පින්වතුන් - ලොකු වෙනසක් තියෙයි.

කෙනෙක් දිහා හැරිලා බලන කොට සතිපට්ඨානයට සිහියෙන් නම්, එයා වටපිට බලන කොට තමන් මෙහෙම හැරිලා බලන බවට, ඔළුව හරවන බවට සිහිය යි. එයා පතිතවෙලා නෑ බාහිර වස්තුවට. වස්තුව ගැන දන්නවා බලන්න ඕනේ කියලත් දන්නවා. මේ පැත්තට සිහි නැතුව බැලුවොත් ඒ මත පතිත වෙලා අලුත් ආශ්‍රව උපදිනවා කියන එකට නුවණ එයාට තියෙයි. ඒ නිසා වටපිට බලන කොට වටපිට බලන බව හොඳට දන්නවා එයා.

ඊට පස්සේ ඇඳුම් අඳින කොට, ඇඳුම් පළඳින කොට තමන් ඒ කරන කරන දේත් එක්ක සිහිය යි.

වැසිකිළි කැසිකිළි කරන කොට ඒ කරන කරන දෙයත් එක්ක සිහිය යි.

හැමවෙලාවෙම තමන්ගේ කය කෙරෙහි. කන කොට - අතදාන එකට, අනන එකට, අත ගන්න එකට, හපන එකට, කන එකට දැනුම් සහිත යි. හිතලා හිතලා බොහෝම හෙමින් කරනවා නෙමෙයි. ඒ කරන වේගයෙන් ම කරන්න. නමුත් එයින් නිර්මාණය වෙන අනන බත් එක පැත්තට නෙමෙයි, හපන කොට පිඟානට යොමුවෙව්ව මනසකින් නෙමෙයි. ආධ්‍යාත්මික පැත්තට යි.

එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්න කොට ආනාපානසතිය වැඩුවා. නැගිටින කොට ඉරියව්වට නුවණ යි. ඉරියව්ව තුළ කරන කරන

දෙයට නුවණ යි. අඛණ්ඩව චතුර වගේ පැතිරීලා තියෙන්නෙ ඕනේ මේක.

පින්වතුන් එක පැයක් ගෙදර ගිහිල්ලා මේක අත්විඳලා බලන්න පුළුවන් නම්. කය පැත්තට සිත තබාගෙන වටපිට බලලා බලන්න. කය පැත්තට සිත තබාගෙන අතපය නමන දිග හරින ටික කරලා බලන්න. කය පැත්තට සිත තබාගෙන පොල් ටික ගාන එක, රෙදි හෝදන එක, වළං පිඟන් හෝදන එක කරලා බලන්න. කයින් කරන කරන දෙයට නුවණ යි.

‘වළං හෝදනවා වළං හෝදනවා’ කියලා නෙමෙයි මේ. ඒ පැත්තට පතිත වෙන්න එපා. බාහිරයට වැටෙන්න තියෙන ඉඩයි වළක්වන්නේ මේ. මේකෙන් ලොකු දෙයක් කරනවා පින්වතුන්ට.

- සිතට අතීතය අරමුණු කරන්න ඉඩ දීලා නෑ. අනාගතය සිහිකරන්න ඉඩ දීලා නෑ. වර්තමානයක සිත රඳවා ගන්නවා.

තමන් සක්මන් භාවනාව කියලා කරපු එකෙන් අර්ථය ඕක. මේ උපාය. ඒ උපාය පින්වතුන්ට ඉබේම එනවා *ගව්ඡන්තො වා ගව්ඡාමි’නි පජානාති*, කියන ටිකට එන කොට. එකින් එකට, එකින් එකට මේක සම්බන්ධයි. මේක ලෝකයක් වෙනම.

- ඉරියව්වට නුවණ යි, ඉරියව්වේ කරන කරන දෙයට නුවණ යි.

ඊට පස්සේ පින්වතුන්ට පුළුවන් ඒ වගේම මේ ශරීරයේ ප්‍රකට නිමිති වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. ආනාපානසතියට හෝ කරන ඉරියව්වට හෝ කරන කරන දෙයට හෝ එහෙමත් නැත්නම් මේ ශරීරයේ කුණප කොටස් වශයෙන් බලමින් හෝ, ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් හෝ හිටිය හැකි යි.

එහෙම නැතිනම් තමන්ට පුළුවන් විදියකට - අද නිමිති අඩු නිසා අපහසු යි නමුත් බැරුව නෙමෙයි තමන්ට පුළුවන් නවසිවටීකය හුරුකරන්න.

‘අනේ මේ කයත් ඉදිමිලා නිල් වෙන දවසක් එනවා නේ ද?’

ඉදිමිලා නිල් වෙලා, පුපුරලා පණුවෝ ගහන දවසක් එනවා නේ ද?

ඉදිමිලා නිල් වෙලා, පුපුරලා, සැරව වශයෙන් ගලන දවසක් මේ රූපයේ එනවා නේ ද?

ඉදිමිලා නිල් වෙලා, පුපුරලා, මස් දියවෙලා, ඇට නහරෙන් බැඳුනු රූපයක් බවට මේක පත්වෙනවා නේ ද?

මස්, ලේ හිඳිව්ව නහර වැලින් විතරක් වෙලිව්ව ඇට සැකිල්ලක් වෙනවා නේ ද?’

මේක ඇට ගොඩක් දක්වා පින්වතුන්ට බැලිය හැකි යි. කවදාහරි දවසක මේ රූපය විසිරිව්ව ඇට ගොඩක් බවට වෙන්න පුළුවන් නේ ද? පින්වතුන් තමන්ගේ කය කරෙහි නිතරම නවසිව්වීමයේ යම් යම් නිමිති අරගෙන ආදේශ කර කර මේ රූපයට බලමින් වැඩකටයුතු කරනවා.

අඛණ්ඩව ම පින්වතුන් කායගතාසතියෙන් වෙන්ව වාසය නො කළ යුතුයි. පින්වතුන්ට ජීවත් වෙන්න පින්වතුන් රස්සාවට යන්න, පින්වතුන් වැඩට යන්න. දරුවාව අන්දලා පලන්දලා ඉස්කෝලෙට යවන්න. උයන්න. වළං පිගන් ටික හෝදන්න. ගේ දොර අතුගාන්න. කුඹුරු වතුපිටි වැඩ කරන්න.

ඒ ඔක්කොම පින්වතුන් වෙනදා කළේ බාහිර ආරම්භණය මත පතිතවෙලා ඒ අනුව සිතීම, කීම, කිරීම කරමින්. එතන තියෙන දෝෂය එකක් එන කොට වැලක් අතීතයෙන් ගෙනත් දෙනවා. වැලක් අනාගතයට අරගෙන යනවා.

පින්වතුන් ඒ වැඩ ටිකම වර්තමාන කයේ කෙරෙන දෙයට සිහියෙන් කළොත්, පින්වතුන් දන්නේ නෑ විශාල පිළිසරණක්, පිහිටක් වෙනවා. අතීතය ආවර්ජනා කරන්න බෑ ලොක් වෙනවා ඒ මනස. අනාගතය අරමුණු කරන්න බෑ ලොක් වෙනවා ඒ මනස. නිරායාසයෙන් එන්න එන්න වර්තමානයක සිත රැඳෙනවා.

මේ විදියට අතරක් නැතුවම පින්වතුන් කායගතාසතිය වැඩිය යුතුයි. මේ කියපු ඔක්කෝම පින්වතුන්ට අයිති යි.

මේක වෙනම ලෝකයක්. බාහිර ආයතන දෙක මතට පතිතවෙලා සිතීම, කීම, කිරීම කරමින් දුක් සහගත ජීවිතයට උරුමක්කාරකම් කියමින් අනන්ත සංසාරකට දුකට හේතුවක් හදාගන්න, පැවැත්මක් හදාගත්තු ලෝකය කෙරෙහි මහා කරුණාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වුනේ. සියළුම දුක ජීවිතයෙන් ගෙවා දමලා, සාංසාරික දුක් ඇතිකරන පැවැත්ම ඇතිකරන හේතුවක් නසලා නිව් සැනසෙන ජීවිතයක් හදාගන්න විදියට ජීවත් වෙන්න ක්‍රමයක් පින්වතුන්ට හදලා දෙන්නයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකයේ පහළ වුනේ.¹⁷

ඒ නිසා මේ සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ තමන්ට ජීවත් වෙන්න වෙනම භූමියක් කියන එක මතක තබාගන්න.

මම කියන දෙය තේරුම් ගන්න උත්සාහවත් වෙන්න. තමන්ට තේරෙන විදියකට. මේ කියලා දුන්න ක්‍රම වලට වඩා පින්වතුන් දක්ෂ විය හැකි යි. හැම වෙලාවෙම බාහිර ආරම්භණය මත පතිත නො වෙච්ච මනසකින් බාහිර ස්පර්ශ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධම්ම අනුව පතිත නො වෙච්ච මනසකින් කය කෙරෙහි සිත තබාගෙන ඒවා එක්ක ගනුදෙනු කරන්න.

ඒවට නැඹුරු වෙච්ච මනසකින්, ඒවට බැඳිච්ච මනසකින් මේවා එක්ක ගනුදෙනු කරන ලෝකයක් තුළ, තමන් සිහිය තබාගෙන කය කෙරෙහි ඒවා එක්ක ගනුදෙනු කරන කොට තමන් ආරක්ෂා සහිත යි. තමන් සිහි මුලා වෙලා නෑ. තමන් මේ යුද බිමේ සන්නාහයක් ඇතුළයි ඉන්නේ. හොඳ ආචරණයක් ඇතුළයි ඉන්නේ. තමන් ලෙහෙසියෙන් මේ යුද්ධෙන් පරාද වෙන්නේ නෑ.

මේක පැය භාගෙක භාවනාවක් නෙමෙයි. පැය කාලක භාවනාවක් නෙමෙයි. සිහිය කියන එක අඛණ්ඩව තමන් පිහිටිය යුතු දෙයක්.

¹⁷ පුජාපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ දේශන ඇසුරෙන් රචිත 'ධම්මසංඝගීති විවරණය' (ද්විතීය භාගය) පිටුව: 41 - 43 දක්වා.

කෙනෙකුට ඒක රැ දවාල හතක් කරන්න පුළුවන් නම් අනාගාමී හෝ රහත් වෙනවා ම යි.

තමන් කොච්චර වෙනස්ද කියන එක තමන්ට අත්විදිය හැකියි. පින්වතුන් එක පැයක් කරලා බලන්න. ඉරියව්වට කරන කරන දෙයට සිහිය කය පැත්තේ තියාගෙන එක පැයක් ජීවත් වෙලා බලන්න.

පුබ්බතො අපරං විසෙසං සඤ්ජානාති. පෙර, පසු දෙකේ විශේෂණයක්ම තමන්ට පෙනෙයි.

පින්වතුන් ස්පර්ශයට නැඹුරු වෙච්ච මනසකින් ජීවත්වෙමින් මොන තරම් බණ භාවනා කළත්, හෝද හෝද මඩේ හිටවපු ගොයම් පැලයක් වගේ. කවදාවත් ඒ මනසේ ආශ්‍රව ගෙවෙන්නේ නෑ. ආශ්‍රව දුරුවෙන්න බලා බලා පින්වතුන් ආශ්‍රව වගා කරනවා. තණකොල වපුරනවා 'අනේ තණ වැටිලා නේ' කියලා ගලවනවා. ආයෙන් වපුරනවා. 'අනේ තණකොල වැටිලා නේ' කියලා ගලවනවා. ගලවන එක ඉවරකුත් නෑ. පින්වතුන්ගේ වැපිරීමේ ඉවරකුත් නෑ. ස්පර්ශ ආයතන හයේ තමන් ජීවත්වෙන තාක් එහෙම යි. පින්වතුන් ගලවන්න වපුරන්න එපා. හිඳෙයි මේ ක්ෂේත්‍රය. ගලවනවා. ස්පර්ශ ආයතන හයත් එක්ක ගනුදෙනු කරනවා. වපුරන්නේ නෑ. ඒ මත පතිත නො වෙච්ච මනසකින් කය කෙරේ පතිත වෙච්ච මනසකින්.

පින්වතුන්ට උපාදානස්කන්ධයේ හැසිරෙන්න බෑ. උපාදාන වශයෙන් රූපය අරමුණු කරන්න බෑ. ශබ්දය අරමුණු කරන්න බෑ. ඒකට යි මේ උපාය.

කායගතාසනියේ ආනාපානසතියෙන් පටන් අරගෙන නවසීවරීකය දක්වාම කෙනෙකුට සිහිය පිහිටුවන්න පුළුවන්. පින්වතුන්ට ජීවිතය කය හම්බවෙන, කය ඇසුරුවෙන හැම ක්ෂේත්‍රයක්ම මේ අතර තියෙයි. එයින් තොරව පින්වතුන්ට කයේ කටයුතු කරන්න ලැබෙන්නේ නෑ. කයත් එක්ක ගනුදෙනු කරන්න තියෙන හැම ටිකක්ම ආවරණය වෙලා තියෙනවා ඔය ටිකේ.

ඊට පස්සේ, එහෙම කයේ ඉන්න පින්වතුන්ට යම් වේදනාවක් දැනුනහම පින්වතුන් ඒ වේදනාවට හොඳට සිත තබන්න.

වේදනා ගතිය විතරයි තමන්ගේ සිතට හසු විය යුත්තේ. වේදනාව එක්ක සිතට චිත්තජ රූපයක් ඇඳෙන්න නොදී, උදාහරණයක් කිව්වොත් මදුරුවෙක් කාලා පින්වතුන්ට පිටට වේදනාවක් දැනෙන්නේ නම් පින්වතුන්ට පෙනෙන්නේ නැහැ නේ, පින්වතුන් හොඳට වේදනා ගතිය සිතට හසුකරගන්න. පිට සහ මදුරුවා කියන දේ සිතට ඇඳෙන්න නොදී වේදනා ගතිය අල්ලගෙන, ස්පර්ශය නිසා වේදනාව ඇතිවෙලා ස්පර්ශය නැතිවෙන කොට නැතිවෙනවා කියලා බලන්න.

හැමවෙලාවෙම කය කෙරෙහි ඉන්නවා. කය කෙරෙහි ඉන්න පින්වතුන්ට වේදනාව දැනුනොත් ප්‍රකට යි. වේදනාව ප්‍රකට වෙනවා. වේදනාවට චිත්තජ රූප එකතු වෙන්න නො දී, වේදනා ගතිය තනිකරලා අල්ලගන්න.

තමන්ට දත් කැක්කුම ඇති වුණොත්, කට දත් සිහිකරන්නේ නැතුව වේදනා කියන ගතිය හොඳට සිහිකරලා ස්පර්ශය නිසා මේ වේදනාව ඇතිවෙනවා, ස්පර්ශය නැතිවෙන කොට වේදනාව නැතිවෙනවා කියලා සිහිකරන්න. තමන්ට ඉවසිය හැකි යි. තමන්ට යැපිය හැකි යි. තමන්ට කැගහන්නේ නැති තත්වයකට පත්විය හැකි යි.

වෙද මහතෙක් හම්බවෙන තෙක් තමන්ට සැනසිල්ලක් තියෙයි. ප්‍රතිකර්ම කරන්න. වේදනාව කෙරේ සිහිය පිහිටුවාගෙන තමන්ගේ වේදනාව හොඳට තමන්ගේ ඉලක්කය විය යුතු යි.

සැප වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. දුක් වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. උපේක්ෂා වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. ඒක පංච කාමය ඇසුරු කළ එකක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ කයට යමක් ගැටුනුකම නිසා, ඇසට යමක් පෙනුනකම නිසා ඇතිවෙන සැපක් හෝ දුක් වෙන්න පුළුවන්. තෙක්බිම්ම සහගත යමක් වෙන්න පුළුවන්.

ඒ කුමන තැනක වේවා, ඒ පරිසරය කියන්නේ වේදනාවට යි. වේදනා නවයක් නෑ. සැප වේදනා, දුක් වේදනා, උපේක්ෂා වේදනා තියෙන්නේ.¹⁸ වේදනාව ඇතිවෙන්න පුළුවන් පරිසරය. සාම්පව හා නිරාමිසව මේ පින්වතුන්ට ඇතිවෙන්න පුළුවන් මේ වේදනාව.

ඒ හැම වෙලාවකම වේදනා කියන ගතියට පින්වතුන් සිත තබන්න. ඒ වේදනා කියන ගතියට පින්වතුන් සිත තැබුවහම පින්වතුන්ට ඒ වේදනාව හොඳට ඉවසිය හැකි යි. යැපිය හැකි යි. 'මට මෙහෙම වුණා නේ' කියලා අඬන්න වෙන්නේ නෑ. ඒ වේදනාවට ද්‍රව්‍ය එකතු වෙන්න දෙන්න එපා.

කකුලේ කැක්කුමක් නම් ඒ වේදනාව කකුලේ වේදනාව වුණොත් තමන්ට හෙල්ලෙන් නැතුව ඉන්න බෑ. තමන්ට පෙරලෙන්නේ නැතුව ඉන්න බෑ. කකුල දිග අරින්නේ නැතුව, නමන්නේ නැතුව, අකුලන්නේ නැතුව ඉන්න බෑ. පින්වතුන් වලනය වෙනවා ම යි, සෙලවෙනවා ම යි. පින්වතුන් ඒ වේදනා ගතිය හොඳට තනිකරලා හිත තැබුවොත්, පින්වතුන්ට කකුල කැඩිලා වාතෙන් විසිරිලා ගියත් සෙලවෙන්නේ නැතුව ඉන්න පුළුවන්. පින්වතුන්ට ඔරොත්තු දෙනවා.

යම් චිත්තක්ෂණයක ඒ වේදනා ගතිය සිතට අල්ලගන්න බැරි වුණොත්, ක්ෂණිකව පින්වතුන්ට කකුලේ වේදනාව එයි. පින්වතුන්ට නැගිටින්න වෙයි.

ඒ නිසා වේදනානුපස්සනාව කියන්නේ ද්‍රව්‍ය කාරණා බැඳෙන්නේ නැතුව වේදනාව කෙරෙහි ම සිත තබන්න.

ඊට පස්සේ පින්වතුන්ට යම් කිසි කෙනෙක් හෝ දෙයක් ගැන දකින කොට ප්‍රිය ස්වභාවයක් ඇති වුණොත්, පින්වතුන් හොඳට සිත හඳුනාගන්න. 'මගේ සිතේ මේ කැමැත්ත යෙදිලා නේ ද? මේ දැන් සිත සරාගයි නේ ද?' සිත හඳුනාගන්න.

¹⁸ පුජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ දේශනය ඇසුරෙන් රචිත 'ධම්මසංඝගති විවරණය' (ප්‍රථම භාගය) පිටුව: 262 - 282 දක්වා, සහ 286 වෙනි පිටුව.

පින්වතුන්ට සිත හඳුනාගන්න බැරිවෙන වෙලාවට පින්වතුන්ගේ සිතේ තියෙන හැඟීම රූපයට බැඳෙනවා. ‘ආදරේ මේ ළමයට’ යි කියලා හිතෙනවා. ‘ආසා මේ මලට’ යි කියලා හිතෙනවා. ‘ආසා මේ ගෙදරට’ යි කියලා හිතෙනවා.

පින්වතුන් විත්තානුපස්සනාවට සිත තබන කොට තමන්ගේ ආසාව කියන ගතිය තමන්ගේ සිතේ ඇතිවෙන එකක් බව එන්න එන්න තමන්ට පැහැදිලි යි.

ඒ එක්කම පින්වතුන් ඒ ආසාව බාහිර වස්තුවකට තබපු ගමන් වේගයෙන් අතීතයට ගහගෙන යනවා. වේගයෙන් අනාගතයට ගහගෙන යනවා. මාරයාට පින්වතුන්ව බාහිරේට ම අරගෙන යන්න ඉඩ ලබනවා.

පින්වතුන්ට යම් කැමැත්තක් වේවා ඒ කැමැත්ත ඇතිවෙලා තියෙන්නේ සිතට නේ ද කියලා, *සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත’න්ති පජානාති*, රාග සහිත සිත පින්වතුන් හඳුනාගන්න.

අකමැත්තක් ඇති වුණොත් කෙනෙකුට දෙයකට අකමැත්ත නෙමෙයි, කෙනෙක් දෙයකට අකමැතිකම සිතේ ඇතිවෙලා. අහවල් කෙනාට කැමති නෑ. අහවල් දෙයට කැමති නෑ කියන අකමැති ගතියක් සිතේ ඇතිවෙලා. මේ අකමැති සිත නේ ද? ඒ සිත හඳුනාගන්න.

ඒ වගේම මේ වෙලාවේදි මෝහ සහගත සිත, මෝහ සහගත බව හඳුනාගන්න. මෝහ සහගත සිත හඳුනාගන්න හරි පහසුයි තමන්ට.

රූපය සිහිකරලා රූපය අරමුණුකරලා පෙන්නන සිත මෝහයි නේ ද කියලා.

ශබ්දය පැත්තට නැඹුරුකරලා උපදින සිත ඉපදිලා මට. මේක මෝහයි නේ ද මේ සිත.

ඇලීම, කැමැත්ත, අකමැත්ත නැතිවෙන්න පුළුවන්. බාහිර කෙනෙක්ව දෙයක්ව සිහි කරලා පෙන්නපු සිත හඳුනාගන්න මේ

මෝහ සහිත සිත. ඒ එක්කම 'මගේ සිත දැන් විසිරිවී සිතක් මේ වේලාවේදී' හඳුනාගන්න. 'හැකිලිවී සිතක්' හඳුනාගන්න. පින්වතුන් සිත පැත්ත හඳුනාගත යුතු යි.

අම්මා, තාත්තා, ගෙදර මතක් වුණා. දරුවා මතක් වුණා. රත්තරන්, රිදී මතක් වුණා කියන කොට පින්වතුන් සිතුවිලි හඳුනාගත යුතුයි. දැන් මේ කාමච්ඡන්දය මගේ සිතේ යෙදීලා නේ ද? ව්‍යාපාදය යෙදීලා නේ ද?

සතිපට්ඨානයට සිත තැබුවොත් කයත්, නාම ධර්ම ටිකත් සම්පූර්ණ පුද්ගල ජීවිතයම ආවරණය කරලා තියෙයි.

තමන්ට මේ සතිපට්ඨානයට සිත තබන්න බැරිවෙන හැම වෙලාවක ම, කය කෙරෙහි සිත තබන්න බැරිවෙන හැම වෙලාවක ම, පින්වතුන් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ කියන බාහිර රූප ටික ඇසුරුකරලා ඇති.

වේදනාව කෙරෙහි සිත තබන්න බැරිවෙන හැම වෙලාවක ම 'රූපයෙන් මෙබඳු සැප දුක් එනවා, ශබ්දයෙන් මෙබඳු සැප දුක් එනවා, ගන්ධයෙන් මෙබඳු සැප දුක් එනවා, රසයෙන් මෙබඳු සැප දුක් එනවා, ස්පර්ශයෙන් මෙබඳු සැප දුක් එනවා. එක එක දේවල් සිහිකළහම මෙබඳු සැප දුක් එනවා' කියලා සැප දුක් දෙක බාහිරින් තමන්ට පෙන්නලා ඇති.

සිත කෙරෙහි තමන්ට සිහිය පිහිටුවන්න බැරි වෙන හැමවෙලාවකම 'අර කෙනාට මම කැමති යි, අර කෙනාට අකමැති යි, අර කෙනාට යි කැමැත්ත, අර කෙනාට යි අකමැත්ත, අහවල් දෙයට යි මම රැවටුනේ' කියලා තමන්ගේ සිතේ කැමැත්ත, අකමැත්ත, මෝහය බාහිර වස්තු ටිකකින් පෙන්න යි.

සිතේ සිතුවිලි ටිකට තමන්ට සිත තබන්න බැරිවෙන හැම වෙලාවකම බාහිර තියෙන දේවල් සිහි වුණා කියලා, බාහිර තියෙන දේවල් සිහිවෙනවා කියලා, බාහිර දේවල්වල වටිනා නො වටිනාකම් තමන්ට ඇතිවෙලා ඇති.

කායගතාසනිය කියලා කියන්නේ කය වේවා, වේදනාව වේවා, සිත වේවා, ධර්මතා වේවා පින්වතුන්ට නාම ධර්ම පැත්තෙන් හෝ රූප ධර්ම පැත්තෙන් තමන් කෙරෙහි පිහිටි සිහියකින් ජීවත්වෙන්න හුරු වුණොත් උපාය මේ. බාහිර ස්පර්ශ ආයතන හය මත පතිතවෙන්න තියෙන ඉඩ නතර කරලා. මාරයාගේ විෂයට යන්න තියෙන ඉඩ නතර කරලා. පින්වතුන් මේ ලෝකයට අයිති කෙනෙක් නෙමෙයි.

ඒ බාහිර ස්පර්ශ ආයතන පැත්තේ ඉන්න ලෝකයා පින්වතුන්ට අයිතිත් නෑ. පින්වතුන් ඒ අයට අයිතිත් නෑ. ඔය ආදරණීය සංයෝජන කිසිදු වෙහෙසක් නැතුව එකින් එක, එකින් එක ගැලවිලා යනවා.

යම්කිසි උලක්, ඊතල පහරක් ඇනුනොත් ඊතල පහර නිසාත් වේදනාවක් විඳිනවා. ඊතල පහර ගලවලා භාරලා, කටුවක් ඇනුනොත් කටුව ඇනුනකමත් රිදෙනවා පින්වතුන්ට. කටුව ගලවන්න කටු තුඩ පාදගන්න භාරන කොටත් රිදෙනවා. කටුව පාදන කොටත් රිදෙනවා. කටුව අදින කොටත් රිදෙනවා. තෘෂ්ණාව නැමැති ශල්‍යයත් ඒවගේ. ඒත් කිසිම විදියකින් වුට්ටක්වත් රිදෙන්නේ නැතුව තෘෂ්ණා නැමැති විෂ ශල්‍යය කිසිදු වේදනාවකින් තොරව පින්වතුන්ගෙන් උදුරලා දාන්න බුදුරජාණන්වහන්සේ නැමැති ශල්‍යවෛද්‍යවරයා හරි දක්ෂ වෙලා තියෙනවා.

සත් හට වන භව දුකට වෙදාණන්. සත්ත්වයන් හට වෙන භව දුකට එකම වෙදා. ඒ මගේ බුදුහාමුදුරුවෝ ලෝකයේ පහළවුනේ සියළුම දුක නිමා කරලා නිව් සැනසෙන ලෝකයක් පින්වතුන්ට තනලා දෙන්න යි. ලෝකයක් මට තනලා දෙන්න යි. ඒක වෙනම රාජ්‍යයක්.

සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ අඛණ්ඩව තමන්ගේ කය, වේදනා, සිත, ධම්ම කියන ධර්මයන් පැත්තට නැඹුරුවෙලා ජීවත් වෙන්න, වාසය කරන්න පෙන්නන ධර්මයක්. මේක විශාල අර්ථයක් කරලා තියෙයි. අනවරාග්‍ර සංසාරයේ දුක අයිත්තකරලා දානවා.

පින්වතුන්ට අද ස්පර්ශ ආයතන හයට නැඹුරුවෙලා සිතලා, කියලා, කරලා පුරුදු නිසා, සතිපට්ඨානය පින්වතුන් පුරුදු විය යුතුයි. පුහුණු

කළ යුතුයි මේක. භාවනාව පුහුණුවෙනවා කියලා කියන්නේ ඒකට යි.

කය කෙරෙහි සිත තබාගෙන, කයෙන් ඇතුල් පැත්තේ ඇතිවෙන වේදනාව ගැන, කයෙන් ඇතුල් පැත්තේ ඇතිවෙන සිත ගැන, කයෙන් ඇතුල් පැත්තේ ඇතිවෙන සිතුවිලි බලන්න, හුරුපුරුදු කළ යුතුයි. ඒ සඳහා පින්වතුන් පුහුණු විය යුතුයි. එක පාරටම බෑ. කය කෙරේ සිත තබාගන්න හදන කොට පින්වතුන්ට තේරෙයි කෙලෙස්වල මට්ටම.

‘ඕස’ කියලා කියන්නේ ගහගෙන යනවා. තමන් මේ පැත්තේ සිත තබාගන්න හැදුවට බෑ. කාම ඕස. පංච කාමයට ම තමන්ව ගහගෙන යනවා. රූපය පැත්තට, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ ඔය පැත්තට ම මනස නැඹුරුකරවන ගතියට යි ඕස කියලා කිව්වේ, ගහගෙන යනවා.

පින්වතුන් සතර සතිපට්ඨානයේ වාසය කරන්න යි උත්සාහවත් වෙන්නේ. තමන් කෙරෙහි. ඒත් පින්වතුන්ව පංච කාමය පැත්තට ම යි යොදවන්නේ. ස්පර්ශ ආයතන හය පැත්තට ම යි යොදවන්නේ. කාම යෝග, භව යෝග - රූප තියෙනවා, ශබ්ද තියෙනවා කියලා බාහිර ඇති පැත්තට ම යි තමන්ව යොමුකරවන්නේ.

ග්‍රන්ථ - තමන් සතිපට්ඨානයේ වාසය කරන්න පුරුදුවෙන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ. ඒත් තමන්ව රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ පැත්තට ම යි ගොතවන්නේ.

තමන් සතිපට්ඨානය කෙරෙහි සිතියෙන් වාසය කරන්නයි යන්නේ. ඒත් තමන්ගේ හුරුව තියෙන්නේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස පැත්තට නැඹුරුවෙලා සිතීම, කීම, කිරීම කරන්න ම යි - ආශ්‍රව.

පින්වතුන් සතිපට්ඨානයේ වාසය කරන්න යි උත්සාහවත් වෙන්නේ. ඒත් රූපයම අල්ලගෙන, රූපයට ම පමුණුවනවා, ශබ්දයට ම පමුණුවනවා, ගන්ධයට ම පමුණුවනවා - උපගමනං උපාදානං.

පින්වතුන් සතිපට්ඨානයේ වාසය කරන්නේ පෙනෙන රූපය සත්ත්වයෙක් කියලා හෝ රූපය ඇසුරුකරගෙන සත්ත්වයෙක් කියලා හෝ රූපය නිසා සත්ත්වයෙක් කියලා හෝ සත්ත්වයා නිසා රූපය කියලා හෝ සක්කාය දිට්ඨිය උපදවන්නේ නෑ. මේ ඔක්කෝම ගති ටික එකම එක සතිපට්ඨානයෙන් උදුරලා දානවා.

මේ සිහිය තබාගෙන ඉන්න පින්වතුන්ට, කය කෙරෙහි සිත තබාගෙන ඉන්න පින්වතුන්ට, වේදනාව හසුවෙනවා නොබෝ දවසකින් - හරි පහසු යි. වේදනාව ප්‍රකට යි. කයේ වේදනාව කෙරෙහි නිතරම සිහියෙන් ජීවත්වෙන කෙනාට උපදින සිත හඳුනාගන්න හරි පහසුයි බාහිරයට පතිත වෙන්න කලින්.

තරභාව ඇතිවෙන්නේ සිතට නේ. 'ආදරණීය අම්මා'. ආදරයට හිතයි, රූපය. ආදරය තමන් ගාව. සංයෝජනයයි රූපය. සංයෝජනය තමන් ගාව.

මේවා ඔක්කෝම තමන්ට තේරෙනවා. උපදින සිත තේරෙනවා. සිත තේරෙන කොට සිතේ ඇතිවෙන ගතින් තමන්ට තේරෙනවා. මේ මට්ටම පින්වතුන් නොබෝ කලක් හුරු කළොත්, කිසිදු වෙහෙසක් නැතුව බාහිර ලෝකයේ තියෙන වටිනාකම් අයිස් කැටයක් අරගෙන එළියේ තියලා තිබ්බහම කිසිදු උත්සහයක් නැතුව ඉබේම දියවෙලා යන්නා වගේ, භෞතික වස්තු කෙරෙහි පින්වතුන්ගේ මනසේ ඇති වටිනාකම නිරායාසයෙන් දියවෙලා යයි.

තමන් වටිනාකම ලබාදුන්හු දේ තුළ ඉඳගෙන, වටිනාකම නැතිකරන්න හැදුවට නැතිකරන්න හදන එකම තමන් වටිනාකම අලුත් කරනවා. තමන් වටිනාකම සිහිකරල යි වටිනාකම නැතිකරන්න බලන්නේ. වෙන්නේ නෑ.

පංචකාම ගුණය කෙරෙහි යම් ඡන්දරාගයාගේ නැතිකිරීමක් වෙයි නම්, ඒකයි තණ්හාවගේ නැතිකිරීම. පින්වතුන් පංචකාමයට ඡන්දරාගය නෑ කියන්නේ ඒ පැත්තට යන්නේ නෑ. පින්වතුන් කැමති යි එයින් මිඳෙන්න.

ඒ සඳහා බුදුරජාණන්වහන්සේ පින්වතුන්ටත් මටත් අනුකම්පාවෙන් හඳුලා දුන්නු, මවලා දුන්නු භූමියයි සතිපට්ඨානය කියන්නේ. ඒක පින්වතුන්ගෙන් මගෙන් ජීවිතයේ පැය කාලක, පැය භාගෙක, පැය දෙකක, පැය හයක, පැය දොළහක, දවසක, දවස් පහක භාවනාවක් නෙමෙයි. ජීවිතය.

ආශ්‍රවක්ෂය කළ බිණාසව මහරහතන්වහන්සේත් පිරිනිවන්පාන තාක් ජීවත්වෙන්නේ කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම කෙරේ එළඹ සිටි සිහියෙන්. සතර සතිපට්ඨානයට සිත තබලා. වෙනසක් තියෙ යි. එතන සතිපට්ඨානය අව්‍යාකෘත යි. සේබ පුද්ගලයාගේ සතිපට්ඨානය කුසල සහගත යි. එව්වර යි.

තමන් සතිපට්ඨානයේ වාසයට පැමිණියේ ඇයි? තමන් සතිපට්ඨානයේ වාසය තෝරගන්නේ ඇයි? පංච උපාදානස්කන්ධය දුකක් කියලා දැකපු නිසා.

මොකක්ද පංචඋපාදානස්කන්ධය? ලෝකයේ පැත්තෙන් දකින්න එපා. බාහිරෙන් දකින්න එපා පංච උපාදානස්කන්ධය. තමන්ගේ පැත්තෙන් දකින්න.

තමන්ගේ උපාදානය පතිත වේච්ච ස්කන්ධ ටික දුකක්. දුකට හේතුව මේ උපාදානය යි.¹⁹ උපාදානය නැති වුණොත් දුක නිවෙනවා. උපාදානය ගෙවාදාන්න පහසුයි සතර සතිපට්ඨානය. ඒකයි පින්වතුන්ගේ ප්‍රතිපදාව.

මේ අර්ථය සමස්තයක්ම ලෝකවාසී බෞද්ධයින් කෙරෙහි පිහිටි දවසටයි මේ සාසනය නිර්මල බුද්ධ සාසනයක් වෙන්නේ.

සතිපට්ඨානය වැරදුනා නම් වැරදුනේ නිවන යි. සතිපට්ඨානය වැරදුනොත් වරදින්ම සතිපට්ඨාන භාවනාව යි. සතිපට්ඨාන

¹⁹ 'ධම්මසංඝගති විවරණය' (ප්‍රථමභාගය) - අත්ථි රූපං උපාදා - අත්ථි රූපං නොඋපාදා, අත්ථි රූපං උපාදින්නං - අත්ථි රූපං අනුපාදින්නං, අත්ථි රූපං උපාදින්නුපාදානියං - අත්ථි රූපං අනුපාදින්නුපාදානියං පිටුව: 81 සිට 115 දක්වා.
 - 'ධම්මසංඝගති විවරණය' (ප්‍රථමභාගය) - උපාදින්න උපාදානිය ධර්මයෝ, අනුපාදින්න උපාදානිය ධර්මයෝ, අනුපාදින්න අනුපාදානිය ධර්මයෝ - පිටුව: 430 - 460 දක්වා.

භාවනාව වැරදුනොත් වරදින්නේ සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිණී ප්‍රතිපදාව යි.

කලාශාණ මිත්‍ර ඇසුරෙන්, සද්ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිණී ප්‍රතිපදාව අසා දැනගත්ත කෙනාට සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්න පුළුවන්. සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්න සතිපට්ඨානය භූමිය කරගන්නවා එයා.

මට ඕන වුනේ මෙන්න මේ ටික කියලා දෙන්න යි.

තමන්ගේ මුළු ජීවිතයම ආවරණය වෙලා තියෙන පැවැත්මකුයි සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ. එකම කෙනෙක් සත්තයෙන් (නිතරම) ගඟක වතුරක් ගලන කොට අත දැම්මොත් වතුර ගැවෙනවා. ආයෙත් අත දැම්මොත් ඉස්සෙල්ලා වතුර නෙමෙයි ගැවෙන්නේ. හැබැයි ඒ අතර අතරක් පෙනෙන්නේ නෑ.

ඒ වගේ පින්වතුන්ට සතිපට්ඨානයේ අතරක් නෑ. එක තැන ඉදගෙන කටයුතු කළ පින්වතුන් නැගිටින කොට ඉරියාපටයේ පිහිටා ඉන්නවා. ඉරියව්ව තුළ පිහිටා ඉන්න කොට කරන කරන දෙයට සිහිය යි.

එහෙම නැත්නම් කයේ, *ඉමමෙව කායං යථාධීනං යථාපණිනිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති*, කයේ ඇත්ත බලනවා.

කුණප කොටස් වශයෙන් බලනවා. නැත්නම් මැරුණු ඉදිමුහු නිල්වුහු.

සචේතනික වස්තුවලට එවං කායෙ එවංභාවී එවංඅනනිනො'ති

'මගේ මේ කයක් මේ ස්වභාවයට පත් වෙනවා, මේ ස්වභාවය නො ඉක්මවා සිටියා නේ ද' කියලා තමන්ගේ කයට උපසංහරණය කරලා බලනවා. ආදේශ කරලා බලනවා.

එහෙම අඛණ්ඩව වාසය කළොත් දරුවන්ට ඉස්කෝලේ ගිහිල්ලා එන කොට බත් උය උයා ඉන්න මේ අම්මා අනේ දරුවන්ට කන්න

බකුත් උයලා දීලා අනේ සෝවාන් වෙච්ච කෙනෙකුත් වෙලා. සකෘදාගාමී වෙච්ච කෙනෙකුත් වෙලා. අනාගාමී වෙච්ච කෙනෙකුත් වෙයි. දරුවන්ට කෑමත් උයලා දෙයි.

කෙටියෙන් ගත්තොත්, මාරයාගේ විෂයේ ජීවත් වෙලා අනන්ත සංසාරේ දුක් වින්ද අපට තියෙන එකම පිහිට, එකම සරණ, එකම රැකවරණය මගේ බුදුහාමුදුරුවෝ සාරසංඛෙය්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පුරලා හොයලා දුන්නු මේ භූමියයි. මේ භූමියට පැමිණ පින්වතුන්ගේ නිවීම, පින්වතුන්ගේ මිදීම හදාගන්න කියලා බොහෝම මෙත් සිතින් මතක් කරනවා.

එතකොට අපි කතා කළා සතිපට්ඨානය ගැන. කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම. මේවා ඔක්කොම ආධ්‍යාත්මික යි. තමන්ගේ වායාමය, සිහිය දෙක තියෙන්න ඕනේ සෘජුවම මෙන්න මේ කායගතාසනියට. කය කෙරෙහි එළඹී සිහියට හුරුපුරුදු කරන්න.

බොහෝ කාලයක්, මේ ජීවිතයේ නෙමෙයි අනන්ත සංසාරයේ ඉඳලා අපි හුරුවෙලා තියෙන්නේ, අපි පුරුදුවෙලා තියෙන්නේ බාහිර පැවැත්මට යි. බාහිර ස්පර්ශ ආයතන හයට යි.

කයත්, කය අභ්‍යන්තරයේ හටගන්න ධර්මතාත්, පුරාණ කර්මයක විපාක යි.

ඒ උපදින මනසින් ආපහු, ආධ්‍යාත්මික පැත්තට ඇතුල්වෙන ධර්මයන් ඇතිකරපු බාහිර අරමුණු පැත්තට තමන් මනසින් නැඹුරුවෙලා ඉන්නතාක්, වර්තමාන කර්ම යි.

රූපය කෙරෙහි පින්වතුන් හැසිරෙන තාක් තමන්ට කර්ම යි. ශබ්දය, ගන්ධය, රසය, පොට්ඨබ්බය කෙරෙහි සිතින් ඊට අනුව අනුගතව පවතින සිතීම, කීම, කිරීම නව කර්ම යි.

ඒ තුළින් මේ සතිපට්ඨානය පිහිටුවන, සතිපට්ඨානයට අයිති කයත්, වේදනා, චිත්ත, ධම්මත් යම් දවසක අතහැරලා, බාහිර ආරම්භණය කෙරෙහි පිහිටි තමන්ගේ අසිතිවත් සිතියෙන්, ඒ නිමිති මරණාසන්න මොහොතේ ඇතිකරලා නැවතත් මේ වගේ කයක් හදනවා. ඒ නිසා

හොඳටම මතක තබාගන්න ඕනේ අපට තියෙන එකම පිහිට, එකම සරණ, එකම රැකවරණය සතිපට්ඨානය බව.

ඒකෙදි අඛණ්ඩවම කය පැත්තට නැඹුරුවෙලා ලෝකයේ කටයුතු කරන්න පින්වතුන් හුරුවිය යුතු යි. සතිපට්ඨානය පුරුදුවෙනවා කියලා කියන්නේ ඒකට යි.

එහෙම ඉන්න පින්වතුන්ට පහසුවෙන් ම දැනෙයි වේදනාව, කයේ අසාර බව, ආහාරයේ පටිකුල ස්වභාවය. මේ ඔක්කෝම දැනෙයි.

අපි නිකම් උපමාවක් කිව්වොත් පින්වතුන් කෑම කන වෙලාව. බොහොම ප්‍රිය විදියට, මනාප විදියට සැකසුනු ව්‍යංජන රාශියක් පිඟානේ තියලා පින්වතුන් බත් ටිකක් අතින් අනලා අනුභව කරනවා. පින්වතුන්ට රසයක් දැනෙනවා. කට්ටිදි කෙළන් එක්ක එකතු වෙලා වමනය ගොඩක් හපන කොට යි ඔය රස එන්නේ.

ඒත් තමන්, තමන් කෙරෙහි පවතින සිතියක් නැති නිසා කවදාවත් තමන්ට පිළිකුල දැනෙන්නේ නෑ. පින්වතුන් බාහිර පිඟාන පැත්තට යි නැඹුරුවෙලා ඉන්නේ. පින්වතුන්ට තණ්හාව ඇතිවෙනවා මේ මේ කෑම වලින් නේ මේ රස එන්නේ කියලා.

පින්වතුන් කායගතාසතියේ සිටියා නම් පින්වතුන්ට යම් දවසක තේරෙනවා 'මම වමනය ටිකක් හපන කොට නේ ද මේ රස එන්නේ. පින්වතුන්ට පිළිකුල දැනෙන්න තියෙන ඉඩ බොහෝම සමීපයි. ළඟයි. දැනෙනවා. පින්වතුන් කිසි දවසක ආහාරයේ පිළිකුල ලබාගන්නේ නෑ, දකින්නේ නෑ, දැනෙන්නේ නෑ.

ආධ්‍යාත්මික පැත්තෙනු යි රස එන්නේ. කයට දැනෙන වමනය ගොඩ හපල යි.

නමුත් කිසි දවසක ඒ බව පෙනෙන තැනක අපි ඉඳලා නෑ. අපි යම් තැනක ඉන්නේ නැත්නම් පෙනෙන්නේ නැහැ නේ අපට.

අපි ඉන්නේ බාහිර ආරම්භණයට නැඹුරුවෙලා. ඒ කියන්නේ ප්‍රිය මනාප බත් පිඟාන දිහා යි බලාගෙන ඉන්නේ.

නමුත් තමන් කරන කරන දෙයට සිහියෙන් - බායිනෙ සායිනෙ සම්පජානකාරී හොනි, කන දේ, කඩා කන දේ බොන දේ - අසිනෙ පිනෙ බායිනෙ සායිනෙ සම්පජානකාරී හොනි, නුවණින් දැනගෙන කරනවා. හපනවා. යම් දවසක් තියෙයි ඒ එක්කම ඒ අර්ථය තේරෙන දවසක්.

එයින් තමන්ව මකනවා ඒ සිහියෙන් අර බත් පිඟාන පැත්තට සිත යොමුකරන ගතියෙන්. ඒ පැත්තට නැඹුරු කරන ගතියෙන් අයින් කරනවා.

තමන් වැසිකිළි කැසිකිළි කරනවා. තමන් මොනවා හරි සිතින් හිත හිතා, බාහිර දෙයක් අරබයා බල බල හිත හිත වැසිකිළි කැසිකිළි කරන්නේ. පින්වතුන් නැඟිටින කොට බොත්තම ප්‍රෙස් කරලා වතුර අරිනවා. පින්වතුන් කවදාවත් අසුවි ස්වභාවය දකින්නේ නෑ. පිළිකුල් ස්වභාවය දකින්නේ නෑ. පින්වතුන් ඉඳගන්නෙන් බාහිර දෙයක් හිත හිත සිහිකර කර. ඒ අවස්ථාව පසු කරන්නෙන් එහෙම දෙයක් හිත හිත. පින්වතුන් නැඟිටින්නෙන් වෙන දෙයක් හිත හිත. කිසි කලක තමන්ගේ කයේ පිළිකුල් ස්වභාවය තමන්ට දැනෙන්නේ නෑ. තමන්ට කයේ කලකිරීමක් එන්නේ නෑ.

නමුත් පින්වතුන් කය කෙරෙහි පිහිටි සිහියෙන් කරන කොට අතීත අනාගත දෙකට යන්නේ නෑ. වර්තමානයක සත්‍ය තියෙන නිසා සත්‍ය පෙනෙනවා. එතකොට පින්වතුන්ට මේ කයේ කලකිරුණු මනසක් ඇතිවෙනවා කියන එක ප්‍රාර්ථනා කරන්න අවශ්‍ය නෑ.

ඒ නිසා අඛණ්ඩවම ජීවත් වෙන්න ක්‍රමයක් සනිපට්ඨානය කියන්නේ මිසක පැයක, පැය භාගයක කරන භාවනාවක් නෙමෙයි කියන එක පැහැදිලිව ම මතක තබාගන්න. හැම බෞද්ධයෙකුට ම උගන්වන්න.

ඒ සනිපට්ඨානය එහෙම වඩන්න, එයාට ධෛර්ය ලැබුනේ, හැකියාව ලැබුනේ බාහිර ස්පර්ශ ආයතන හයේ වාසයට පැමිණීම නිසයි ජරා මරණ දුකට තමන් හසුවුණේ පත්වුනේ කියලා දන්නා දක්නාකම යි. ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාසයන්ට

අකමැති නිසයි. බාහිර ආයතනය අනුව ගෙතිව්ව, නැඹුරුවෙව්ව මනසිනුයි ඒ දුක ගෙනත් දුන්නේ කියලා එයා දන්නවා.

පංචඋපාදානස්කන්ධා දුක්ඛා - උපාදානය දුකට හේතුව, උපාදාන වශයෙන් ඊට නො එළඹුනොත් දුක එන්නේ නෑ.

ඒකට තියෙන එකම රැකවරණය කය කෙරෙහි සිත තබාගන්න එකයි කියන මෙන්න මේ දැක්මට සම්මා දිට්ඨිය කිව්වා.

සම්මා දිට්ඨිය නිසයි පින්වතුන්ට මේ සතිය - කායගතාසතිය, සම්මා සතිය වුණේ.

ඒ සිතිය පිහිටුවන්න දරන මේ උත්සාහය සම්මා වායාම වුණේ.

ඒ නිසා ඇතිවෙන එකඟකම සම්මා සමාධිය වුණේ පින්වතුන්ට සම්මා දිට්ඨිය නිසා යි.

පින්වතුන් ඒ සම්මා දිට්ඨිය නැතුව කය කෙරෙහි සිත තබාගත්තට මොකක් නිසා ද කියලා පින්වතුන් දන්නේ නෑ. පින්වතුන් ආපසු මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ වාසයට පැමිණීම යි මේ ඔක්කොම වාසනයට හේතුව කියලා දන්නේ නැති තාක් පින්වතුන් හිතන්නේ ඒක ක්ෂේම භූමියක්, ඒක නිර්භය තැනක්, ඇසුරු කළ යුතු තැනක්, පැමිණිය යුතු තැනක්, වාසය කළ යුතු තැනක් කියලා. පින්වතුන් එහි පැමිණීමට, වාසයට යනවා.

ඒ දෝෂය පෙන්නලා, බුදුරජාණන්වහන්සේ, ඒ දෝෂයෙන් මිදෙන මගයි මේ පෙන්නුවේ කායගතාසතියෙන්. වෙන උපායක් නෑ.

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො - මහණෙනි, මේ එකම මගයි,

සත්තානං විසුද්ධියා - සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව ඇතිවෙන්නක්,

සොකපරිදෙවානං සමතික්කමාය - හැඬීම් වැලපීම්, අඬනකම, නම කිය කියා, ගුණ කිය කියා අඬනකමක් තියෙයි නම්, 'මගේ දරුවා මැරුණා, මගේ අම්මා මැරුණා' කියලා අඬනකම පරිදේවය ඉක්මවන්නට,

දුක්ඛදොමනස්සානං අන්ථවිගමාය - කායික දුක් මානසික දුක් නැතිකරන්න,

ඤායස්ස අධිගමාය - මාර්ගඵල ලබන්නට,

නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය - නිවන සාක්ෂාත් කරන්න.

යදිදං චන්තාරො සනිපට්ඨානා - මේ සතර සනිපට්ඨානයයි.

සම්මා දිට්ඨියෙන් පින්වතුන් අහගත්තේ

- ස්පර්ශ ආයතන හයට පැමිණ වාසය කිරීම යි දුක.
- දුකට හේතුව ඊට පැමිණීම යි.
- දුක නෑ නො පැමිණුනොත්.

නො පැමිණෙන්නයි පින්වතුන් තමන් කෙරෙහි පිහිටි සිහියෙන් ජීවත් වෙන්නේ.

බොහොම සරල යි. කෙටි යි. අපට ගැඹුරුයි වගේ තේරුනාට. ගැඹුරු නෑ. කෙටි ක්‍රමය යි.

ඒකයි බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ

- ඇස ඇති කල්හි ඇසට පැමිණ, ඇස ඇසුරු කරගෙන මෙබඳු දෘෂ්ටි උපදිනවා.
- ඇස ඇති කල්හි ඇසට පැමිණ ඇස ඇසුරු කරගෙන මෙබඳු දුක් විඳින්න වෙනවා.

සංයුක්ත නිකායේ සෝතාපත්ති සංයුක්තය බලන්න.

රූපය ඇති කල්හි, රූපයට පැමිණ, රූපය ඇසුරු කරගෙන මේ දුක් විඳිනවා. ඇසට, රූපයට තමන් පැමිණෙන තාක් දුකින් මිදෙන්න බෑ. පින්වතුන් ඇස ඇසුරුකරන්න. පින්වතුන් රූපය ඇසුරු කරන්න. කය කෙරෙහි සිහියෙන්. පින්වතුන් ඉදිරියට යනවා, යන බවට සිහියයි. පින්වතුන් ආපසු එනවා එන බවට යි සිහිය. පින්වතුන් නො යා ඉන්නවා නෙමෙයි. නො එනවා නෙමෙයි.

පින්වතුන් අත දිගහරිනවා, දිගහරින බවට සිහියයි. දිග නො හරිනවා නෙමෙයි. හකුළනවා. හකුළනවා, දිගහරිනවා කියලා කියන්නේ

නිකම්ම පිස්සුවට මෙහෙම කරනවා නෙවෙයි නේ. හැමවෙල්ලම ව්‍යායාම කර කර ඉන්නවා නෙවෙයි නේ.

ගන්නවා, තබනවා කියන එක යි, හකුළනවා දිගහරිනවා කියන එක යි. තමන්ට ගන්න දේ නෙමෙයි, තබන දේ නෙමෙයි හසුවෙලා තියෙන්නේ හකුළන දිගහරින බව යි. නුවණ යි.

ඒ විදියට පින්වතුන් කරලා බලන්න තමන් කෙරෙහිම සිහිය යොදලා, මොන තරම් වෙනසක් දැනෙයි ද, නිවරණයන්ගෙන්, කෙලෙසුන්ගෙන් පීඩා විදපු අපේ මනසට මොන තරම් ශාන්තියක් දැනෙයි ද කියලා, මොනතරම් ඉක්මනට දැනෙයි ද කියලා.

සන්දිට්ඨිකො, අකාලිකො කියන ගුණ ටික පින්වතුන්ට තේරෙයි, දැනෙයි.

ඉතින් ඒ විදියට

- කය කෙරෙහි ඉඳගෙන ඉන්න කොට ආනාපානසතිය.
- ඉරියව් සතරටම තමන්ට සිහියයි. සිහියෙන් ම යි හිටගත්තේ, සිහියෙන් ම යි ඇවිදින්න ගියේ, සිහියෙන් ම යි ඉඳගන්නේ, සිහියෙන් ම යි සැතපෙන්නේ.
- ඒ ඒ ඉරියව්ව තුළ ඉඳගෙන තමන් යමක් කරයි නම්, කරන කරන දෙයට සිහිය යි. එතකොට සති සම්පජ්ඣය. ඉරියාපට සති සම්පජ්ඣය.

ඊට අමතරව තමන් කයේ

- පටික්කුල ස්වභාවය.
- ධාතු ස්වභාවය දන්නවා, දකිනවා, බලනවා.
- ඊට අමතරව මේ කයේ අනිත්‍යතාවය නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. ඉදිමුහු, නිල්වුණු, පුපුරලාගිය ඇටසැකිල්ලක් උපමා කර කර මේ කයට මෙහෙම වෙනවා නේ කියලා බලනවා.

මේ ටික කරන කොට පින්වතුන්ට වෙන්නේ වේගයෙන්ම ස්පර්ශ ආයතන හය එක්ක තියෙන ගනුදෙනුව අතහැරෙනවා. වටිනාකම

අනන්‍යතාවය. පන්දාහක් කියලා අර කොළයෙ පන්දාහක් වටිනාකම පෙන්වනකම අඩුවෙයි. තමන්ට වටිනාකම නො තේරෙනවා නම්, වටිනාකම ගෙවෙනවා නම් ඒකට කියන්නේ සංයෝජන අඩුවෙනවා කියලා. සංයෝජන කියන්නේ බැඳුම. බැඳුනහම ගලවන්න බෑ.

හොඳ සූත්‍රයක් තියෙනවා. මක්කර්²⁰ කියලා. මම ඒක කෙටියෙන් දල අදහස කියන්නම්. හිමාලයේ මනුස්සයෝ, සත්තු වාසය කරන තැන් තියෙනවා. සත්තු පමණක් වාසය කරන මනුස්සයෝ වාසය නො කරන තැන් තියෙනවා. සත්තුත් මනුස්සයෝත් වාසය නො කරන තැන් තියෙනවා. සමහර වැද්දෝ සත්තු අල්ලාගැනීම සඳහා යම් විදියේ ලාටු අරගෙන ගිහිල්ලා ගස් මුල්වල තියනවා. තිබ්බහම ලෝල ස්වභාවයෙන් යුක්ත වඳුරෙක් ගිහිල්ලා ඒකට අත තිබ්බහම අත ඇලෙනවා, අත ගලවාගන්න කියලා හැදුවහම, අතින් අත තියලා උත්සාහවත් වුණහම ඒ අතත් ඇලෙනවා. අත් දෙකම ඇලෙනවා. අත් දෙක ගලවාගන්න කියලා කකුල තියලා උත්සාහවත් වෙන කොට කකුල ඇලෙනවා. අත් දෙකයි කකුලයි ගලවාගන්න කියලා අතින් කකුල තියලා උත්සාහවත් වෙන කොට ඒ කකුලත් ඇලෙනවා. අත් දෙකයි කකුල් දෙකයි ගලවාගන්න කියලා ඔළුව තියලා උත්සාහවත් වෙන කොට ඔළුවත් ඇලෙනවා. පස් පොලෙන්ම ඇලුනු මේ වඳුරාට, වැද්දාට කැමැත්තක් කළ හැකියි. පාලනය වැද්දා අතේ. තමන්ට කිසිවක් කළ නො හැකියි. වැද්දාට අවශ්‍ය විදියකට විදලා මරාගෙන අවශ්‍ය දේ කරගත්ත හැකියි.

ඒ වගේ රූපය ලාටුවක් වගේ, ශබ්දය, ගන්ධය, රසය, පොච්ඡාබ්බය ලාටුවක් වගේ. මෙහි ඇලුනු කෙනාට මොකුත් කරන්න බෑ.

පින්වතුන් ඇහෙන් ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ. ඒ විදියටම, නිමිත්තක් අරගෙන 'මේ මගේ දරුවා නේ ද' කියලා ඒ නිමිත්ත ප්‍රතිසංස්කරණය කරලා දරුවා හදාගත්තහම, කණෙන් ශබ්දයක් ඇහෙන කොට 'මේ දරුවාගේ ශබ්දය', ගන්ධයක් දැනුනහම 'ආ, දරුවා ළඟපාත ගැවසෙන සුවඳ', 'කිරි සුවඳවත්' කියයි. ගන්ධයක්

²⁰ සංයුක්ත නිකාය, මහාවග්ග පාළි, සතිපට්ඨාන සංයුත්තය, මක්කට සූත්‍රය.

දැනුනත් ගත්තියත් මේ දරුවාගේ ගත්තිය. රසයක් දැනුනත් දරුවා ගෙනත් දුන්න කෑම. හදපු තේ එකේ රස. ස්පර්ශයක් දැනුනත් මේ දරුවා ස්පර්ශ වුණේ කියලා ඔය පහම අල්ලලා මනසින් තමන් 'දරුවා' කියලා බැන්දහම, බලන්න තමන්ට වඳුරාට වෙච්ච දෙයම වෙලා නැද්ද කියලා.

පින්වතුන්ට පුළුවන් ද මිදිලා යන්න? පින්වතුන්ට අයිති වුණ හැකි ද? පින්වතුන්ට දැන් කිව්වොත් මහණ වෙන්න කියලා පුළුවන් ද? බෑ.

ඇයි ඒ? තමන් පස් පොලකින් ම ඇලිලා. ඇලිලා ඉන්න නිසා මාරයාට කැමති දෙයක් කළ හැකි මිසක පින්වතුන්ට, තමන්ට කැමති දෙයක් කරන්න බෑ.

පින්වතුන්ට ඕනේ වෙලාවක ඕන විමුක්ති මාර්ගයක යන්න බෑ. පින්වතුන්ට නිවන් දකින්න බෑ සිතන විදියට. පින්වතුන් අයිති මාරයාගේ විෂයට යි. පින්වතුන් මාරයාට අයිති වස්තුවක් වෙලා. මාරයාට අයිති සම්පතක් වෙලා. පින්වතුන් මාරයාගේ භාණ්ඩයක් වෙලා. එයා කරන දෙයකට පින්වතුන්ට කැමති වෙන්න වෙනවා මිසක පින්වතුන්ට කැමති දෙයක් කරන්න බෑ. ඒ නිසා ඇලීම කියලා කියන්නේ මක්කට සූත්‍රය සංයුක්ත නිකායේ ඒ පෙන්නපු සූත්‍රයේ තියෙන්නේ ඒ විදියට යි.

ඉතින් ඒ ඇලීමෙන් පින්වතුන්ට පහසුවෙන් ඔය ලාටු ටිකෙන් ගලවනවා, කය කෙරෙහි, වේදනාව කෙරෙහි, සිත කෙරෙහි, ධර්ම කෙරෙහි පිහිටියහම.

ඒ විදියට ඉන්න කොට ඒක තමන්ගේ සතිපට්ඨානය යි.

ඊට පස්සේ පින්වතුන්ට පුළුවන් සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්න. මොකක් ද? තමන්ගේ කයේ වේවා, බාහිර කයේ වේවා - පරසන්නානං වා පරපුන්ගලානං වා - මේක සිහිය පිහිටුවන්න අමතරව මනසිකාරයෙන් කරන එකක්. නුවණින් කරන එකක්.

සිහිය පිහිටුවපු අරමුණ ම නුවණින් මෙනෙහි කරන්නන් පුළුවන්. සිහිය පිහිටවපු නැති අරමුණක් ද වුවත් නුවණින් විමසිය හැකියි පින්වතුන්ට.

පින්වතුන් සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්නේ කයේ. හැබැයි පින්වතුන්ට මතක් වුණා බාහිර දරුවෙක්. පින්වතුන් මෙනෙහි කළ යුතුයි ඒ රූපය ද, රූපය කොටස් වශයෙන් බලලා කතබොන ආහාරය නිසා මේ රූපය ඇතිවෙනවා, ආහාරය නැතිවෙන කොට නැතිවෙනවා නේ ද කියලා මෙනෙහි කළ හැකියි.

සිත පැත්තෙන් තමන්ට මෙනෙහි කළ හැකියි දරුවා කියන අදහස මනෝ සම්පච්ඡේදය නිසා හටගත්ත එකක් නේ ද? මනෝ සම්පච්ඡේදය නැතිවෙන කොට නැතිවෙනවා නේ? කියලා.

ඒ විදියට තමන් සිතේ තියෙන ‘දරුවා’ කියන

- උපාදාන නිමිත්ත රූප ස්කන්ධය මත පතිත නො වෙන්න,
- රූප ස්කන්ධය සිතේ තියෙන නිමිත්ත මත පතිත නො වෙන්න,
- වේදනා ස්කන්ධයට සිතේ නිමිති ගැට නො ගැහෙන්න,
- සිතේ තියෙන නිමිති වේදනා ස්කන්ධයට ගැට නො ගැහෙන්න

තමන්ට ඒ ධර්මයන්ගේ ඇතිවීම නැතිවීම බැලිය හැකියි ඕනේ විදියකට. එහෙම බලන එකයි භාවනාව කියලා කියන්නේ.

- පින්වතුන් ඉස්සෙල්ලා සතිපට්ඨානය වඩන්න.
- සතිපට්ඨානය ම පින්වතුන්ට සතිපට්ඨාන භාවනාවට යොමුකරනවා.
- සතිපට්ඨාන භාවනාව පින්වතුන්ට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නිපදවලා දෙනවා.
- මේ ජිවිතයේදීම තමන්ගේ නිවීම, තමන්ගේ මිදීම හදාගන්න පුළුවන්. ඒක අපහසු නෑ.

පින්වතුන්ට පොඩිම පොඩි අපහසුවක් තියෙන්නේ සතිපට්ඨානයට හුරුවෙන එක යි. වැඩ කටයුතු කරන කොට, ජීවත් වෙන කොට, ජීවත් වෙන රටාව තිබුනේ මාරයාට අයිති විෂයෙ යි.

එතන ඉඳලා මෙතනට හුරුවෙනවා කියන එක වෙනම ම කළ යුතුයි. ඒ නිසයි අපි පුරුදු විය යුත්තේ. පුහුණු විය යුත්තේ.

භාවනා පුහුණුවෙන්න යනවා කියලා පින්වතුන් නියම විදියට යන්නෙත් ඒ නිසා යි. ගෙදරදොරේ දී මේ හුරුවට ඉඩ මදි නිසා. පින්වතුන් සතියක් දෙකක් භාවනා කරලා, සතිපට්ඨානය වඩන්න හුරු වුණහම ඊට පස්සේ ගෙදරදොරේ දී කරගන්න පහසු නිසා යි. නැත්නම් සතියක් භාවනා කරලා ආවා කියන එකෙන් අර්ථයක් වෙලා නෑ තමන් ආපහු බාහිර ස්පර්ශ ආයතන හයේ නම් ජීවත් වෙන්නේ.

‘ස්පර්ශ ආයතන හයෙන් වෙන්වෙලා වාසය කරන එකයි මට අයිති තැන. මගේ ජීවිතයට අයිති තැන, නිවන්මග’ කියලා පින්වතුන් දන්නවා පැහැදිලිව ම. ඉගෙනගෙන තියෙනවා පැහැදිලිව ම.

ඒ සඳහායි පින්වතුන් නිතරම වීර්යය කළ යුත්තේ කියන එක අවධාරණයෙන් ම මතක් කරනවා.

එතකොට දැනට මට අවශ්‍ය වුණේ ඔන්න ඔය ටික මතක් කරන්න යි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන්නේ මෙන්න මෙහෙම එකක් කියලා.

‘සම්මා දිට්ඨිය’ කියලා කිව්වෙ, බුදුරජාණන්වහන්සේට ලෝකය පෙනුන හැටි. තව භාමුදුරු නමකට පෙනෙන හැටි නෙමෙයි. තමන්ගේ ජීවිතයේ පින්වතුන්ට නො පෙනිව්ව දේ පින්වතුන්ට පෙන්නා දෙන්න යි.

ඒක තමයි කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර, සද්ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් පින්වතුන්ට ලැබෙන්නේ.

ඊට පස්සේ ඒ අනුසාරයෙන් සිත් මෙහෙයවන කොට පින්වතුන්ට යම් දිනයක් ලැබෙනවා පඤ්චුපානක්ඛන්ධා දුක්ඛා ලෝකයා මේ ස්කන්ධ ටිකම උපාදාන වශයෙන් අරගෙන දරුවා මළා, අම්මා මළා, තාත්තා මළා කියලා දුක් වෙන ලෝකයක තමන් දකින්නේ 'මගේ උපාදානය පතිත වෙච්ච ස්කන්ධ ටිකයි දුක්'.

හොඳට හිතන්න. තමන්ගේ ඇස් ඉදිරිපිටට හමුනොවූ වස්තුවකින් තමන්ට දුක එනවද කියලා? තමන්ගේ ඇස් ඉදිරිපිටට හමු නොවූ වස්තු නැසීම නිසා විනාශවීම නිසා තමන්ට දුක එයිද කියලා? නෑ. පඤ්චුපානක්ඛන්ධා දුක්ඛා නම් එහෙනම් ඒවායෙනුත් දුක එන්න එපැයි. ටී.ටී. එකේ වගේ රූපයක් හොඳට පින්වතුන්ට සාක්ෂි දරයි.

රූපය මොන තරම් අනාත්ම වුණත්, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො වුණත්, තමන්ගේ උපාදානය ඒ මත පතිත වුණොත් උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

අනේ ටී.ටී. එකේ රූපයත් මට දුක ගෙනත් දෙනවා නම් මේ සිද්ධියත් එහෙම නේ ද? දුකට හේතුව උපාදානය යි. උපාදාන වශයෙන් නො ගන්න.

උපාදාන කියන්නේ හොඳට මතක තබාගන්න. තමන්ගේ පැත්තේ. සිත පැත්තේ. මනස පැත්තේ.

උපාදාන වශයෙන් තමන් පැමිණෙනවා. එහෙ තියෙන දේ දැඩිව ගන්නවා නෙමෙයි. එහෙට යන එකයි දෝෂය. උපගමනං උපාදානං පැමිණීම. යෑම.

පින්වතුන් ආපසු යන්න එපා රූපය පැත්තට. ඒ පැත්තට ගියොත් ඒක මාරයාගේ විෂය යි. මාරයාගේ භූමිය යි. වෙර දරන්න ජීවිතය පුරාවටම බුදුරජාණන්වහන්සේට ළංවෙන්න. පින්වතුන්ට බුදුරජාණන්වහන්සේට ළංවෙන්න තියෙන, සද්ධර්මයට ළංවෙන්න තියෙන, සැරියුත් මුගලන් මහරහතන්වහන්සේලාට ළංවෙන්න තියෙන කෙටිම පාර කායගතාසනිය යි, සතර සතිපට්ඨානය යි.

පින්වතුන් රූපය, ශබ්දය පැත්තට යනකාක් පින්වතුන් අයිත්වෙනවා බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන්, පින්වතුන් වෙන්වෙනවා ධර්මයෙන්, පින්වතුන් වෙන්වෙනවා සංඝයාගෙන්.

තුණුරුවන්ගෙන් පින්වතුන්ට ලැබුණ ඵකම පිහිට, ඵකම පිළිසරණ, ඵකම රැකවරණය, සතිපට්ඨානය කියලා දුන්න ඵක යි. ඒ පිහිට පිහිටක් කරගන්නවා ද නැද්ද කියන ඵක පින්වතුන් සතු යි. කලාණ මිත්‍ර සාසනයකට නැදැකම් කියන පින්වතුන්ට, ලැබුණු ඵකම උපකාරය සතිපට්ඨානය හඳුනාගන්න ලැබීම කියන ඵක මතක තියාගන්න. ඒ සතිපට්ඨානය හඳුනාගන්න ලැබුණේ වෙන මොකුත් ම නිසා නෙමෙයි. පින්වතුන් බාහිර ස්පර්ශ ආයතන හය මත ජීවත්වෙලා විඳින මේ දුක කෙරෙහි මහත් අනුකම්පාවෙන් දැකලා පාරමී ධර්ම පුරලා බුදුරජාණන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වුණේ ඒ දුකින් පින්වතුන්ව ගලවන්න යි, මාව ගලවන්න යි.

ඒ දුකින් ගලවාගන්න හෙළිපෙහෙළි කරලා අවබෝධ කරගත්ත මාවත යි සතිපට්ඨානය. ඒ සතිපට්ඨානයට සිත තැබුවහම ඒ ධර්මයෝ තමන්ට නුවණින් මෙනෙහි කළ හැකියි. ඒක යි පින්වතුන්ගේ භාවනාව.

ඒ මෙනෙහි කරන ගාතේ තමන්ගේ මේ කලාණ මිත්‍ර ඇසුර, සද්ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් අහගන්න අර්ථය මුහුකුරනවා. මොකද තමන් කය කෙරෙහි ඉන්න සිද්ධිය තුළම තියෙනවා තමන් දන්නවා කියන ඵක. මොකක් ද? ස්පර්ශ ආයතන හයට පැමිණීම විෂක් කියන ඵක යි. ගිනිගත්ත යකඩ වැටක් වගෙයි කියන ඵක ස්පර්ශ ආයතන හය. ස්පර්ශ ආයතන හය කියන්නේ ගිනි ගොඩක්.

සංයුක්ත නිකායේ ආදිත්ත සූත්‍රය²¹ බලන්න. **සබ්බං භික්ඛවෙ ආදිත්තං** - මහණෙනි, සියල්ල ඇවිලගන්නා ලදී.

කෙන ආදිත්තං? කුමකින් ඇවිලගෙන ද? ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාසයන්ගෙන් ඇවිලගන්නා

²¹ සංයුක්ත නිකාය, බන්ධවග්ග සංයුත්තය, මජ්ඣිම පණ්ණාසකය, උපාය වග්ගය.

ලදී. රාග, ද්වේශ, මෝහයන්ගෙන් ඇවිලගන්නා ලදී. ස්පර්ශ ආයතන හය පැත්ත ඔය කියන්නේ.

ස්පර්ශ ආයතන හය කියලා මම කෙටියෙන් කියන්නේ පින්වතුන්ට පෙනෙන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ මේ නිසා පින්වතුන්ට පෙනෙයි. කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් කියලා දකියි. දුරකථනයක් කියලා දැනගන්න කොට ම පින්වතුන් දන්නවා නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං. 'මෙහෙම දැනගැනිල්ලක් ආවා. මේ රූපය සතර මහා ධාතුයි.' ඒ රූපය පෙනෙන චිත්ත චෛතසික ටිකක් තියෙනවා - නාමධර්ම. ඒ දෙක උපකාරයි මගේ මේ දැනගැනීමට.

හැබැයි විඤ්ඤාණය නිසා ආපසු නාමරූප වෙන් වෙන් දෙන්නේ නෑ. අඤ්ඤාමඤ්ඤ ප්‍රත්‍ය වෙන්වේ නෑ.

බට කෝටුම්භි දෙකක් එකට තිබ්බොත්, මේ බට මිටිය නිසායි මේ බට මිටිය, මේ බට මිටිය නිසායි මේ බට මිටිය.

- නාමරූප නිසා විඤ්ඤාණය,
- විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූප වුණොත්

මේ පැවැත්ම වෙනවා ම යි.

මේ රූපය, ඇස නිසා තමන්ට දැනුමක් එයි පොත කියලා. පින්වතුන් පොත ගැන හිතන්න. පොත බලන්න.

හැබැයි පින්වතුන් දන්නවා පොත කියලා සිතන එක සිතේ විතර්කයක්. පොත කියලා දැනගත්ත එක තමන්ගේ සිත, දැනුම. පින්වතුන් මේ රූපය පොත කියන්නේ නෑ. මෙය නිසා පින්වතුන්ට පොත කියන දැනුමක් ආවා.

පින්වතුන් ආපසු ඒ දැනුමෙන් මේ පැත්තට ගියොත් පින්වතුන්ට පොත තියෙයි. පොත බලන ඇස තියෙයි. තමන්ට පොත බලන 'ඇස තියෙයි නම්', පොත වූ 'රූපය තියෙයි නම්' පොත පින්වතුන් ගාව බොහෝ කල් තියෙයි. පොත තමන්ට තියෙනවා නම් පොත බලන ඇසක්, පොත වූ රූපයත් තියෙයි. ඒතාක් පොත කැඩුනු

දවසට, පොත ඉරුණු දවසට, පොත වේයෝ කාපු දවසට පින්වතුන්ට දුක එයි.

පින්වතුන් මේ පොත පරිහරණය කරනවා නම්, එතෙර වෙන්න මිසක කර තියාගන්න නෙමෙයි. පොතක් හැටියට තබාගන්න නෙමෙයි. පොත කියන එක ගැන අවබෝධය සඳහා පොත උදව් කරගන්නවා. ඒ නිසා මේක ඉතාමත් සුක්ෂම යි.

තණ්හාවෙන් වෙලිව්ව, තණ්හාවෙන් බැඳිව්ව ස්පර්ශ ආයතන හයක ජීවත්වෙන අපේ මානසික මට්ටමට අද ඕරොත්තු දෙන්නේ නෑ. ඒ ගතිය අඩුකරලා, එහි වටිනාකම අඩුකරලා සාසනයට පූර්ණව සිත නමනකම හදන්නේ පින්වතුන්ට සතිපට්ඨානයෙන්. ආධ්‍යාත්මික පැත්තේ වාසයට පැමිණීමෙන් ම යි.

ඒ නිසා අවධාරනයෙන් මතක් කරනවා මේක වෙනම භූමියක් වෙනම රාජ්‍යයක්. වෙනම ලෝකයක්. මේ සාසනයට විතරයි මේ ලෝකය අයිති. බාහිර සාසනවලට අයිති බාහිර ස්පර්ශ ආයතන හය. මේ අර්ථය තේරුම් අරගන්න.

ඕනේ කෙනෙක්ගේ ශාස්තෘන්වහන්සේ ඒ ශාස්තෘන්වහන්සේ ම වුණාවේ. කෙනෙක් මේ අර්ථය ඇතුළු කටයුතු කරනවා නම්, කයේ වාසය කරනවා නම්, එයා දුකින් මිදෙනවා. දුකින් මිදිව්ව දවසට එයාට තේරෙයි සත්‍යය අසත්‍යය. එදාට එයා බෞද්ධයෙක් වෙයි.

අද ප්‍රශ්නේ තිබුනේ බොහෝ වෙලාවට අලුතින් ම යමක් දකින්න අපට ඉඩ නෑ උපතින් ම අපේ බෞද්ධකම අපට හරස් වෙලා. බුදුදහම කියලා, සතිපට්ඨානය කියලා, මොනවා හරි කියන, මොනවා හරි හඳුනාගන්න දෙයකට අපි හුරුවෙලා.

නමුත් මට එක දෙයක් ඕනේ වුණේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ ලෝකයේ පහළවුණේ දුක නැතිවෙන විදියට, දුක ඇතිකරන හේතුව නැතිවෙන විදියට පින්වතුන්ට ජීවත් වෙන්න ජීවිතයක් ලබාදෙන්න යි කියන කාරණාව මතක් කරනවා.

ඉතින් මට හැකි පමණකින් අද දවසේදී මම මේ ධර්මය පැහැදිලි කරලා දුන්නා. හැමදෙනා ම මේක ගැන හොඳට හිතන්න කියන එකත් මතක්කරනවා. මේ අර්ථය මගේ පෞද්ගලික අර්ථයක් නෙවෙයි. සමස්තයක් බෞද්ධයින් විසින්, ලෝකවාසී බෞද්ධයින් කෙරෙහි පිහිටිය යුතු ධර්මයක්.

ත්‍රිපිටකය කියන්නේ ජීවමාන බුදුරජාණන්වහන්සේ වගෙයි. යම් දවසක හැමෝම සතිපට්ඨානය වඩන තැනට එකතු වුණොත් මේ ලෝකයේම සංඝයා සමගි යි. ශ්‍රාවක පිරිස සමගි යි. මුළු ශ්‍රාවකයන්ට ම අයිතියි සංඝයා. මුළු සංඝයා ම අයිතියි ශ්‍රාවකයන් වෙත දවසක් එනවා.

එදාට මේ ශාසනය මේ පොළව මත ආශ්වර්යමත් මිනිසුන් වාසය කරන, රහතුන් වාසය කරන භූමියක් නිර්මාණය වෙයි.

ඉමෙ ව සුභද්ද භික්ඛු සම්මා විහරෙය්‍යං අසුඤ්ඤා ලොකෙ අරහන්තෙහි අස්ස - සුභද්ද මහා කොට පිළිවෙත් පිරුවොත් මේ ලෝකයේ කිසි කලකත් රහතුන්ගෙන් හිස්වෙන්නේ නෑ කියලා බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්නවා නම්, ඒ ධර්මතාවය එහෙම ම යි.

මම කියන්නේ අද කෑලි බෑලි ටිකක්, යකඩ කෑලි ටිකක් එකතුකරලා අහස්යානා උඩ යනවා. යකඩ ගොඩක් උඩ යනවා. කාටවත් කියන්න බෑ අද කාලේ විතරයි ඔය යකඩ ගොඩ උඩ යවන තාක්ෂණය තියෙන්නේ. යකඩ ගොඩ උඩ යන්නේ. අතීතයේ ගියේ නෑ කියන්න බෑ. තව අවුරුදු දාහකින් හරි ඔය කෑලි බෑලි ටික ඔය විදියටම එකතු කරලා, ඔය විදියටම ප්‍රයෝග කරන්න පුළුවන් වුණොත් එදාටත් ඒක උඩ යනවා. බැරිවෙන්නේ ඒ කෑලි බෑලි ටික ඒ විදියටම එකතු කරගන්න බැරිවෙන එකයි. ලෝකයේ නෑ එහෙම අහස්යානා අනාගතයේදී උඩයන්නේ නෑ කියලා තාක්ෂණයක්. ඒක වෙන්නේ නැත්තේ ඒ කෑලි බෑලි ටික හරියට එකතු කරගත්තේ නැති නිසා යි.

ඒ වගේ අතීතයේ රහත් වුණා. දැන් රහත් වෙන්නේ නෑ. අනාගතයේ රහත් වෙන්නේ නෑ කියලා එකක් නෑ, හරියට ඒ කෑලි බෑලි ටික එකතු කරගත්ත නැති එකෙයි ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ. ඒ කෑලි බෑලි ටික

හරියට එකතු කරගන්නා නම් රහත්වෙන්නේ නෑ කියලා තාක්ෂණයක් නෑ. ඒක වෙනවා. ඒකයි බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළේ මනා කොට පිළිවෙත් පිරුවොත් රහතුන්ගෙන් හිස්වෙන්නේ නෑ කියලා.

මම මේ කියපු ටික ඇත්තද බොරුද කියලා පින්වතුන්ට කරලා බලන්න පුළුවන්. ඔය අර්ථය තියාගෙන මේ ත්‍රිපිටකයේ ඕනෑම සූත්‍රයක් බලන්න. එතකොට පින්වතුන් අභිධර්මය දන්නවා. පින්වතුන්ට තේරෙයි වෙන් කළ හැකි, ඉවත් විය යුතු එකදු සූත්‍රයක්වත් නෑ. මේ අපි කියන්නේ ටික යි.

පින්වතුන්ට එක එක පරියායන්ගෙන් තථාගතයන්වහන්සේ මේක පැහැදිලි කරලා තියෙයි. පින්වතුන්ට තේරෙයි මෙව්වර පැහැදිලි කරන්නේ මේ නිසා කියලා.

බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්නනවා මහණෙනි, නපුරු ඉතාමත් විෂඝෝර සර්පයෙක් දැක්කොත් නුඹලා උග්‍ර ආශ්‍රිල්ලක් හෝ දික්කරනව ද? අත හෝ දික්කරනව ද? නෑ. පුළුවන් තරම් අත හෝ ආශ්‍රිලි හකුලාගන්නවා නේද කියලා. ඒ වගේ නුඹලා දැක්කොත් රූපය කියන්නේ විෂඝෝර සර්පයෙක් කියලා, නුඹලා කිසි කලෙක ආශ්‍රිල්ල, අත දික්කරන්නේ නෑ. සිත යොමුකරන්නේ නෑ. ශබ්දය කියන්නේ විෂඝෝර සර්පයෙක් කියලා නුඹලා දැක්කොත් නුඹලා ඊට යොමුවෙන්නේ නෑ. අත දික්කරන්නේ නෑ. සර්පයාගේ විෂඝෝර බව නො දන්නා කිරිදරුවෙක් නම් සර්පයාට අත දික්කරයි.

ඒ වගේ සද්ධර්මය නො දන්නා කිරි දරුවෝම රූපයේ ඇසුර ප්‍රිය කරයි, ශබ්දයේ ඇසුර ප්‍රිය කරයි. අද දවසේ තමන්ට එහෙම ප්‍රියමනාප බවක් ඇති. ඒකයි තණ්හාව ගෙවා ගන්න කියලා කිව්වේ. තණ්හාව ක්ෂය කළ යුතුයි කියලා කිව්වේ. තණ්හාව නැති නිසා නෙමෙයි පින්වතුන්ට තියෙන නිසා. ඒ ඔක්කෝම කාරණා සිද්ධවෙනවා කායගතාසතියෙන්, සතිපට්ඨානයෙන්.

බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළේ ස්වල්ප මාත්‍ර වූ අසුචි ටිකක් පිළිකුල්ද, දුගඳ ද? ස්වල්ප මාත්‍ර වූ කෙළ ටිකක් පිළිකුල් ද, දුගඳ ද?

ස්වල්ප මාත්‍ර වූ මුත්‍රා ටිකක් පිළිකුල් ද, දුගඳ ද? ඒ වගේ කිසි කලකත් මම භවය වර්ණනා කරන්නේ ම නෑ.

භවය කියලා කියන්නේ ඇස් හමුවට ඔබට එන කොට රූපය පැත්තට නැඹුරුවෙව්ව තමන්ගේ මනස භවගාමී යි. ශබ්දය පැත්තට නැඹුරුවෙලා පවතින තමන්ගේ මනස භවගාමී යි. ගන්ධය පැත්තට, රසය පැත්තට, පොට්ඨබ්බය පැත්තට නැඹුරුවෙලා පවතින මනස භවගාමී යි. සිතින් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ කියන ධර්මයන්ට නැමී පවතින මනස භවගාමී යි.

ඊට අමතරව තමන්ට 'යම්තාක් දේ ඇති බවට වැටහෙයි නම්' මේ තමන්ගේ භවය යි. ඒ තමන්ගේ අනාගතය යි. ඒ තමන්ගේ දුක යි. ජීවිතය යි.

ඒ භව නිරෝධය යි, නිවන කියලා කියන්නේ. භව නිරෝධය යි.

සංයුක්ත නිකායේ කොසමිබ් සූත්‍රය²² බලන්න. පින්වතුන් භව නිරෝධය නිවන යි කියලා දකියි ද? කියලා අහනවා ආනන්ද මහරහතන්වහන්සේ. ඒ භව නිරෝධයටයි තථාගතයන්වහන්සේ දේශනා කළේ. ඒ සඳහා යි මේ සතිපට්ඨානය.

අවශ්‍යයෙන් ම අවශ්‍යයි මේ කාරණාව. සිත පැත්තෙන් පින්වතුන් විදර්ශනා කළත් ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ නෑ. ඇත්තම තමයි.

කනබොන ආහාරයෙන් හැදුනු කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර තියෙන කුණප කොටස් ටිකක්, ධාතු ටිකක්, ආහාරයෙන් හැදුනේ කියලා පින්වතුන් රූපය පැත්තෙන් බැලුවත් ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ නෑ.

මේක සිතුවිල්ලක්, චිත්තජ රූපයක්, ධම්ම සංඥාවක්, මනෝ සම්පස්සයෙන් හටගත්ත එකක්, මනෝ සම්ඵස්සය නැතිවෙන කොට

²² සංයුක්ත නිකාය, නිදාන වර්ගය, අභිසමය සංයුත්තය, මහා වර්ගය, කොසමිබ් සූත්‍රය.

නැතිවෙනවා කියලා මනස පැත්තෙන් බැලුවත් තමන්ට ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ නෑ.

ඒක තමන්ගේ ප්‍රතිපදාවක් විය හැකියි. රාග, ද්වේශ, මෝහ අඩු වෙයි. තමන්ට හවයේ ඉහළට යන්න පුළුවන් වෙයි. බ්‍රහ්ම ලෝකෙත් යන්න පුළුවන් වෙයි. ඒත් ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ නෑ.

මේ නාමරූප දෙකම බැලුවත් පින්වතුන්ට ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ නෑ.

- පින්වතුන්ට ආශ්‍රවක්ෂය වෙන්නේ මේ විදියට නාමධර්ම වලට සිත තබලා බලන්නේ ඇයි කියන අවබෝධයට යි.
- රූපය මේ විදියට කඩලා, බිඳලා හේතුඵල දහම බලන්නේ ඇයි කියන අවබෝධයට යි.

ඇයි කියන අවබෝධයේ තියෙනවා - උපාදානය, ස්කන්ධ මත පිහිටලා උපාදානස්කන්ධ දූක නිර්මාණය නො කරාවා.

උපාදානස්කන්ධ දූකින් මගේ මිදීම මනාම යි කියන අවබෝධයයි පින්වතුන්ව සසර දූකින් එතෙර කරවන්නේ. තව පැත්තකින් ගත්තොත් සම්මා දිට්ඨිය.

සම්මා දිට්ඨිය නිසයි පින්වතුන් සිත පැත්ත බැලුවත් බැලුවේ, කය පැත්ත බැලුවත් බැලුවේ. පින්වතුන් සිතයි කයයි දෙකම බැලුවා නම් බැලුවේ සම්මා දිට්ඨිය නිසයි කියන එක මතක්කරනවා.

සම්මා දිට්ඨී සා විජ්ජා. විජ්ජා උප්පාදො අවිජ්ජානිරොධා:-
අවිජ්ජානිරොධා සංඛාරනිරොධො, සංඛාරනිරොධො
විඤ්ඤාණනිරොධො, විඤ්ඤාණනිරොධො නාමරූපනිරොධො,
නාමරූපනිරොධො සළායතනනිරොධො, සළායතනනිරොධො
ඵස්සනිරොධො, ඵස්සනිරොධො වේදනානිරොධො, වේදනානිරොධො
තණ්හානිරොධො, තණ්හානිරොධො උපාදානනිරොධො,
උපාදානනිරොධො භවනිරොධො, භවනිරොධො ජාති ජරාමරණං,
සොකපරිදෙව, දුක්ඛදොමනස්සුපායාසා නිරුජ්ඣන්ති කියන ධර්මතා
ටික ප්‍රාර්ථනා කළ යුතු නෑ. සාක්ෂාත් වෙනවා.

තමන්ට මේ ජීවිතයේ ම බිණාජාති - ඉපදීම ඉවර යි. වුසිනං බ්‍රහ්මචරියං - යමක් සඳහා බ්‍රහ්ම චරියාවේ හැසිරුණා නම්, වෙහෙසුනා නම්, ඒ හැසිරීම ඉවර යි. බ්‍රහ්මචරිය වාසය අවසන්. කතං කරණියං - 'කළ යුත්තක් තිබුණා නම් මම කළා. නාපරං ඉන්ථන්තාය - මත්තේ මට කළ යුත්තක් නෑ' කියලා භාවනා කරන්නවත් උත්සාහවත් නොවී, ඒ සඳහාවත් දුකක් නැතුව, ලෝකෙන් දුකක් කොහෙත්ම නෑ. ලෝකයෙන් මිදිලා. ලෝකයෙන් මිඳෙන් දරන උත්සාහයක්වත් නෑ තමන්ට. කළ යුත්ත කළා. විවේකයෙන් ඉන්න පුළුවන්. නිවිච්ච සිසිල් වේච්ච ජීවිතයක් තනාගෙන පින්වතුන්ට මේ ජීවිතය අවසන් කරන්න පුළුවන් වෙයි.

ස්කන්ධ ටික විතරක් තියෙයි. යම් දිනක පින්වතුන් පිරිනිවන්පානවා කියලා කියන්නේ දුක්වූ ස්කන්ධ ටිකත් අතහැරෙයි.

මුළු ලෝකයකට ම අවාසනාවන්ත මරණයක් වන මොහොත පින්වතුන්ගේ ජීවිතයේ මංගල ම අවස්ථාව වෙයි. සියළුම දුකින් නිදහස් වේච්ච, ජීවිතයේ ඉද්දීම මහා ගුරු බරකින් පින්වතුන් නිදහස් වුණා. හැඬීම් වැලපීම් සහගත මේ මනසින් පින්වතුන් නිදහස් වුණා සනිපට්ඨානයේ පිහිටෙත්.

ඒත් ජීවිතයේ ස්කන්ධ ටික පරිහරණයේ බර තමන්ට ඉතුරු වුණා. කෙනෙක් ඉතාමත් ස්වල්ප වූ දුකක් හෝ තියෙනවා නම්, ඒ පොඩි දුකෙනුත් නිදහස් නම් සියළුම දුකින් නිදහස් වේච්ච මොහොත එයාගේ ජීවිතයේ මංගල ම අවස්ථාවක් නෙමෙයි ද? එයාගේ ජීවිතයේ වාසනාවන්තම අවස්ථාව යි. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ පිරිනිවන්පෑම බුදුරජාණන්වහන්සේට මංගල කාරණාවක් වුණේ ඒ නිසා යි. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ තෙමඟුල සිහිකරන්නේත් අපි ඒ නිසා යි. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ඉපදීම, දුක අවසන්කරගන්න භූමියක ඉපදීමත් බුදුරජාණන්වහන්සේට මංගල කාරණාවක් වුණා.

යම් කලෙක ස්පර්ශ ආයතන හයේ කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් නොගෙන අනුපාදා පරිනිර්වාණයෙන් කෙලෙස් ටික පිරිනිවලා ආධ්‍යාත්මික පැත්තේ වාසයට ස්ථිරවම පැමිණි දවස, බාහිර ලෝකයෙන් වෙන්වෙලා, ස්පර්ශ ආයතන හයෙන් වෙන්වෙලා

ඉබේම යන ගතිය නතර කරලා ආධ්‍යාත්මික පැත්තට පැමිණි දවස සම්මා සම්බුද්ධත්වය යි. මංගල කරුණක් වුණා. පංචඋපාදානස්කන්ධ දුකින් මිදුනා. ස්කන්ධ පරිහරණ දුක ඉතුරු වුණා. ඒ ස්කන්ධ පරිහරණයෙනුත් මිදිවිච දවස උතුම් ම මංගල කරුණක් වුණා. ඉපදිලා බාහිර ස්පර්ශ ආයතන හයෙන් වෙන්වෙව්ච දවසත් මංගල කරුණාවක් වුණා. ආධ්‍යාත්මික කයෙන් වෙන් වේච්ච දවසත් මංගල කරුණක් වුණා.

බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ජීවිතයට උතුම් ම මංගල කරුණු තුනක් සිද්ධ වුණා නම්, ඒ මංගල කාරණා තුන පින්වතුන්ගේ ජීවිතයටත් ලඟාකරගන්න පුළුවන්. වෙනසකට තියෙන්නේ එකම දවසේ නෙමෙයි. බුදුරජාණන්වහන්සේට වගේ උපන්න දවසේම ස්පර්ශ ආයතන හයෙන් මිඳෙන්න බැරි වෙයි, ස්පර්ශ ආයතන හයෙන් මිදුනු දවසේ ම ස්කන්ධ පරිහරණයෙන් මිඳෙයි. එච්චරයි වෙනස. හැබැයි ඒ තුන් අවස්ථාවම පින්වතුන්ට මංගල කාරණාවක් වෙයි. අවාසනාවන්ත විදියට ජීවිතය මරණයෙන් අවසන්වෙන ලෝකයක් තුළ වාසනාවන්ත මංගල කාරණාවකින් ජීවිතය අවසන් කරගන්න පින්වතුන්ට මේ දේශනාව හේතු උපනිශ්‍රයම වේවා!!

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

සාදු! සාදු!! සාදු!!!

අසංඛත ස්වභාවයේ සිහිකිරීම නිසාම අසංඛත ගතිය දැනෙනවා. ඒ නිසා ඒක ද අප්පට්ඨ යි.

මෙන්න මේ සප්පට්ඨ ධර්මයෝ සහ අප්පට්ඨ ධර්මයෝ දැක්කොත් දැනගත්තොත් ඒකම අපට මේ බුන්මවරියාවට මුලක් මගක් වෙනවා.

මේ සප්පට්ඨ ධර්මයෝ සප්පට්ඨ ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය, අප්පට්ඨ ධර්මයෝ අප්පට්ඨ ගැටීමකින් තොර ධර්මයෝ ඒවායේ ස්වභාවය, ඒවා උපදින හැටි, ඒවා පවතින හැටි නොදන්නාකම ඔවුනොවුන්ට දෙපැත්තට පවතින්න හේතු වෙලා.

ඒ කිව්වේ,

ගැටෙන ස්වභාවය නොගැටෙන ස්වභාවය උපදවන්න නොගැටෙන ස්වභාවය ගැටෙන ස්වභාවය උපදවන්න හේතු වීම නිසා තමයි සප්පට්ඨ.

ගැටෙන ස්වභාවය ගැටෙන ස්වභාවය විදියට දැක්කොත් ඒක නොගැටෙන ස්වභාවයට අදාගත්තේ නැත්නම් නොගැටෙන ස්වභාවය නොගැටෙන ස්වභාවය හැටියට හඳුනාගෙන, ඒකෙන් ගැටෙන ධර්මයන්ට අදාගත්තේ නැත්නම්,

මේ ගමන මෙතැනින් ඉවර වෙනවා.

ඒ නිසා මේ ස්කන්ධයන්ගේ යථාභූත ස්වභාවය පිරිසිදු දකින්න තව එක පරියායක් කියලා අපිට හිතන්න පුළුවන්.

මේ විදියට දැක්කහම මේ එක්ක තියෙන කෙලෙස් ධර්ම නැති වෙනවා. සමුදය දුරු වෙනවා. සමුදය දුරු වෙනකොට දුක් වූ ස්කන්ධයන්ගේ මතු නූපදිනා ස්වභාවයකට පත් කරන්න පුළුවන්. හිස්සුන් තල්කඳක් වගේ මතු නූපදින ස්වභාවයකට පත්වෙනවා.

තල් ගහක හිස කඩලා දාන්න. නැවත පැළ වෙන්නේ නෑ වගේ දුක් වූ ස්කන්ධයෝ නූපදින ස්වභාවයකට පත් කරන්න පුළුවන්.

ඊටපස්සේ ඒ දුක් වූ ස්කන්ධයන්ගේ අනුන්පාදය අප්‍රත්‍යාතික භාවය නුවණින් සිහි කරන්න පුළුවන්.

එතකොට නිවන සිහි කරනවා කියනවා.

පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් 2013 වර්ෂයේ දී කළ දේශනයන් අනුසාරයෙන් රචිත 'ධම්මසංඛගණි විවරණය' (ද්විතීය භාගය) 344-345 පිටු වලින් උපුටා ගැනීමක්.