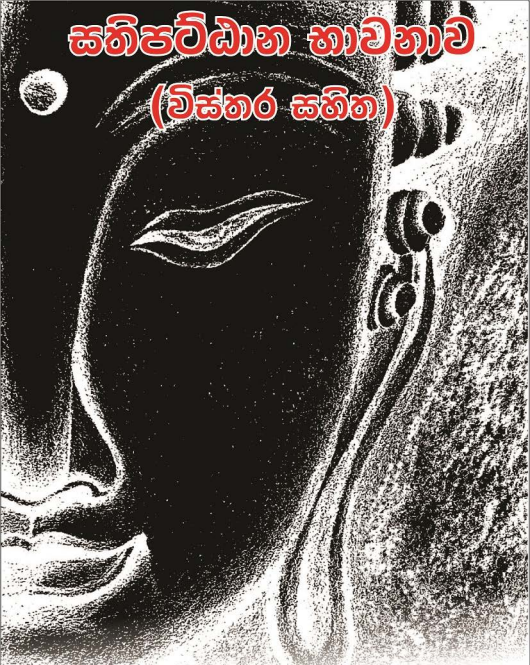


# කතිපට්ඨාන භාවනාව (විස්තර කහිත)



අති පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන යතිවරයානන්වහන්සේ  
ලබ්ධිනෝරැවකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනය



## නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

චතුර් වෛශාරද්‍ය ඥානයෙන් යුක්ත වූ ද,  
ඡට් අසාධාරණ බුද්ධ ඥානයෙන් යුක්ත වූ ද,  
නව මහා විදුර්ගතා ඥානයෙන් යුක්ත වූ ද,  
දස බල බුද්ධ ඥානයෙන් යුක්ත වූ ද,  
චුද්දස බුද්ධ ඥානයෙන් යුක්ත වූ ද,  
අටලොස් ආවේනික ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වූ ද,  
තෙසැත්තෑ මහා ඥානයන්ගෙන් යුක්ත වූ ද,  
සත් සැත්තෑ මහා ඥානයන්ගෙන් යුක්ත වූ ද,  
මහා කරුණා සමාපත්ති ඥානයෙන් යුක්ත වූ ද,  
අනන්ත අපරිමාණී ගුණ බලයෙන් සමන්විත් වූ ද,  
මුළු මහත් විශ්ව ධාතුචේම කිසිවකුට සමකල නොහැකි  
තවත්

සම්මා සම්බුදුවරයෙකුට පමණක් සමවන්නාවූ

තථාගථි අරහත්

ගෞතම සම්මා සම්බුදු රජාණන්වහන්සේගේ

ශ්‍රී පාද යුග්මය වැඳ නමස්කාර කරමි.

ඒ අපගේ ශාස්තෘන් වහන්සේය.

ධර්ම දානය උදෙසා නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිස

## - පුහුණුවීමේදී නාව -

අනන්ත අප්‍රමාණ වූ ඉමක් කොනක් නොමැති මේ සසරේ අවිද්‍යා අන්ධකාරය තුළ මං මුලාව සිටින අප කෙරෙහි වූ සැබෑ අනුකම්පාවෙන් තථාගත අරහත් සම්මා සම්බුදු පියාණන්වහන්සේ විසින් සුදේශිත පිරිසිදු අමා ධර්මය උන්වහන්සේ ගේ පරම පවිත්‍ර වූ හදමඩලේ උපන් සැබෑම බුද්ධ පුත්‍රයානන්වහන්සේ නමක් වූ අති පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන යතිවරයානන්වහන්සේ විසින් සැමදෙනාට වැටහෙන පරිද්දෙන් අර්ථ සිද්ධි සහිතව පහදා දීමට දරනා බලවත් පරිශ්‍රමය, හේතු සම්පත් ඇති යම් සත්ත්වයෝ කොටසක් වෙන් ද ඔවුනට මේ ආත්ම භාවයේම සංඛ්‍යාත මාර්ගඵල අවබෝධය පිණිසම උපනිශ්‍රය වේවා..!

මෙය අතිපූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන යතිවරයානන්වහන්සේ විසින් අප කෙරෙහි වූ මහත් අනුකම්පාවෙන් පුරා පැය කෙට ආසන්න කාලයක් දේශනා කරන ලද මහා සතිපට්ඨාන භාවනාව පිළිබඳ දේශනාවේ මුද්‍රිත ග්‍රන්ථයයි. උන්වහන්සේටම ආවේනික වූ හඬ හැසිරවීම් කියවීමේදී හමුනොවන බැවින් අදාළ දේශනාවේ සංයුක්ත තැටියද ග්‍රන්ථය සමග ලබාදීමට අදහස් කලෙමි. මෙහි ඇති අර්ථයේ වටිනාකම තේරුම් ගෙන යම් අඩුපාඩුවක් හෝ අතපසුවීමක් ඇතොත් උපෙක්ෂා සහගත සිතින් යුතුව ප්‍රයෝජන ලබාගෙන මාර්ගඵල නිවන් පිණිස අප්‍රමාදී වෙන්නවා..!

එසේම තථාගතයන්වහන්සේ ගේ ගැඹුරුවූ පරමාර්ථ දේශනාව මූලික වශයෙන් පහදා දුන් පූජ්‍ය තිත්තගල්ලේ ආනන්දසිරි ස්වාමීන්වහන්සේටත් අප්‍රන්ත සම්පත් ගුරුතුමාටත් මෙම ධර්මදානමය කුසලය ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමා මහ නිවන් දොර විවර කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා..!

මෙම මාහැඟි දේශනාවේ මුද්‍රිත පොත මෙසේ ඔබ අතට පත් කිරීම උදෙසා බොහෝ කරුණාවෙන් යුතුව සෝදාපත් බලා දුන් ලබුණෝරුව ආරාධනාසේනාසනයේ වැඩ සිටින අති පූජ්‍ය කොත්මලේ කුමාර කාශ්‍යප ස්වාමිත්වහන්සේටත් සම්බන්ධීකරණය සිදුකළ නන්දසිරි මහතාටත්, බොහෝ වෙහෙස වී පිටපත් කල වත්සලා දිල්ලරක්ෂි නැගණියටත්, මේ වෙනුවෙන් මහත් පරිශ්‍රමයක් දැරූ කුමාර් ප්‍රනාන්දු මහතාටත්, දමිතා විජේරත්න මහත්මියටත්, නිරෝෂා දසනායක මහත්මියටත්, දමයන්ත මහතාටත්, වෛද්‍ය සෙවිවන්දි මහත්මියටත්, වෛද්‍ය බින්දුසාර මහත්මියටත්, වෛද්‍ය අශෝකා මහත්මියටත්, ශිශානි අබේසූරිය මහත්මියටත් මුද්‍රණය කළ පාලිත මහතාටත් නන් අයුරින් දායක වූ සියළු දෙනාටත්, අන් සියළුම දෙනාටත් මේ ආත්ම භාවයේම සංඛ්‍යාත මාර්ගඵල නිවන් පිණිසම මෙම කුසලය උපනිශ්‍රය වේවා..!

චාමින්ද රත්නවීර

සියළු විමසීම්

චාමින්ද 0770 769101

කුමාර් ප්‍රනාන්දු 0777 802007

cchaami@gmail.com

FACEBOOK : sindalamubhawabami\_සිදලමු නව බැමි

## නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

“ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා. සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය. යදිදං චත්තාරෝ සතිපට්ඨානාති.”

මේ පින්වත් හැම දෙනාම මේ මොහොතේ සුදානම් වෙන්නෙ සසර දුක් ගිනි නිවීම පිණිස ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ අප කෙරේ අනුකම්පාවෙන් දේශනා කොට වදාලා වූ සද්ධර්මයෙන් බිඳක් ශ්‍රවණය කරන්නට. ඒ නිසා හැම දෙනාම තුනුරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගෙන මේ දුක් සහගත සසරෙන් එතෙර වෙන්න මේ ධර්ම ශ්‍රවණය ම උපනිශ්‍රය වේවා කියන එකම කලන සිත් ඇති කරගෙන බොහෝම උවමනාවෙන් මේ දේශනාව ශ්‍රවණය කරන්න ඕනෙ. මේ රාත්‍රි කාලයේදී නිදිමත ගතිය හැදෙන්නට පුළුවන්, කයට යම් අපහසුතාවයන් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ හැමදෙයක්ම මඳකට ඉවසගෙන මේ දුක් සහිත සසරින් එතෙර වෙන්න ඕනෙ කියන කලන සිත් ඇති ව, එතෙර වෙන්න ඕනෙ කියන කලන අදහස් ඇතුළුව, මේ පින්වතුන්මේ මොහොතේදී මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්නට ඕනෙ. එහෙම සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළොත් මම හිතනවා මේ දේශනාව තුළින් මේ පින්වතුන් ලබපු මනුෂ්‍යය ජීවිතයේ හිස් නොවෙන ඥාණ දර්ශනයක් ලබා ගන්න පුළුවන් කියල.

පින්වතුනි, අතීතයේ දී ලොචතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේලා ඕන තරම් ලෝකේ පහළ වෙලා ඇති. අපිත් මනුස්සයෝ වෙලා ඉපදිලාත් ඉන්න ඇති. ඒත් ඒ එකම බුද්ධ ශාසනයක්වත් බොහොම ආදරයෙන් ඇසුරු නොකළ නිසා අපි හැම කෙනෙක්ම මේ දුක් සහගත සසරේ තාම ඇවිදින අය. මේ සද්ධර්මය අවබෝධ වුනොත්, අවබෝධ කර ගත්තොත් විතරමයි අපිට මේ සසර දුකින් එතෙර වෙන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. මේ සද්ධර්මය අවබෝධ කර ගන්න බැරි වෙච්ච නිසා අපි

ආපු සසර පුළුපටු නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ බව අනමතග්ග සංයුක්තයේදී දේශනා කරනවා.

“අනමතග්ගේයං භික්ඛවේ සංසාරෝ පුබ්බා කෝටි න පඤ්ඤායති.”

“මහණෙනි, මේ සසර අනවරාසුයි. අති දීර්ඝයි. පූර්ව කෙළවරක් පෙනෙන්නේ නැහැ. පනවන්න පුළුවන් කමක් නැහැ කියලා. මේ සසර එව්වරට දිගයි. අවිද්‍යාව නැමති නිවරණයෙන් වැහිලා, තණ්හාව නැමති සංයෝජනයෙන් බැඳිලා, මහණෙනි නුඹලාත්, මමත් ඒ මේ අත දිව්වා, සැරි සැරුවා” කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

පින්වතුනි, අපි නිකම්ම මේ සසරෙ ඒ, මේ අත දිව්වා, සැරි සැරුවා නෙමෙයි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, “මේ දීර්ඝ සංසාරෙ එනකොට තමන්ට ඇඟ ලේ කිරි කරලා පොවපු ආදරනීය මව් මළ දුකට අඩපු කඳුළු එකතු කරන්න පුළුවන් නම් මේ සිවු මහා සමුදුරේ ජලයට වැඩියි” කියලා. “දාඩිය මහන්සියෙන් හරි හම්බ කරලා පෝෂණය කළ පියා මළ දුකට අඩපු කඳුළු එකතු කරන්න පුළුවන් නම් මේ සතර මහා සාගරයේ ජලයට වැඩියි” කියලා. ඒ වගේම තුරුළෙ තියාගෙන බොහෝම ආදරෙන් හඳුනා තමන්ගෙ දුව, පුතා මැරුණු වෙලාවෙදි, ඒ වගේම තමන්ගෙ සහෝදරයා, සහෝදරිය මැරිව්ව වෙලාවෙදි, අනිත් ඥාති හිතෙහිත් මැරිව්ව වෙලාවෙදි අඩපු කඳුළු එකතු කරන්නට පුළුවන් නම් වෙන වෙනම, මේ සිවු මහා සමුදුරේ ජලයට වැඩියි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. ඒ විතරක් නෙවෙයි මේ දීර්ඝ සංසාරෙ එනකොට තිරිසන් ආත්ම වල උපදින වාර වලදි මස් පිණිස තමන්ව මරණයට පත්කරන කොට, ගෙල සිඳින අවස්ථාවෙදි ගලා ගිය රුධිරය එකතු කරන්නට පුළුවන්නම් සතර මහා සාගරයේ ජලයට වැඩියි කියලා පෙන්නුවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි පින්වතුනි, අද අපි මේ විදියට හිටියට ගෙවුණු අතීත සසරෙදි ඇස් දෙක ම අන්ධ වෙලා, ගල් මුල්වල පය හැපි හැපි වැටිලා, කිසි කෙනෙකුගේ පිහිටක් සරණක් නැතුව ජීවිතය අවසන් වෙව්ව වාරවල් ඕන

තරම් තියෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අත පය හතරම නැති, පිළෙක් වෙලා ඉඳලා, කිසි කෙනෙකුගෙ පිහිටක් නොලබා මැරුණු වාරවල් ඕන තරම් තියෙන්න ඇති. හොරි, කුස්ඨ, දද හැඳිලා මුළු ලෝකය ම පිළිකුල් කරන ආත්ම භාවයන් ඕන තරම් ලබා ගන්නට ඇති.

ඒ වගේම ගස්, ගල්, පර්වත වලින් වැටිලා, හිස පොඩි වෙලා මැරුණු වාරවල් ඕන තරම් ඇති. පින්වතුනි, හවයෙන් වැහිලා නිසා අපිට ඒක ජේන්නෙ නෑ. අපට නොපෙනුනත් සසර මෙබඳු දුකක් පවතින නිසා, සසරෙ ඉන්න සත්ත්වයෝ මෙබඳු දුකක් විඳින නිසා, අනුකම්පාවෙන්මයි ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේලා ලෝකේ පහළ වෙන්නෙ. ඉතින් මේ සසර ස්වභාවය, දුක් විඳපු ප්‍රමාණය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා නැවතත් මෙහෙමත් දේශනා කරනවා. “මේ පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය දන්නා වූ ශ්‍රාවතව් අර්ථ ශ්‍රාවකයෙක් ඇරෙන්න මගේ වචනය ලෝකේ කවුරුවත් විශ්වාස කරන්නෙ නෑ” කියලා. අඬපු කඳුළු මුහුදේ ජලයට වඩා වැඩියි කියලා කිව්වොත් අපි ඒක විශ්වාස කරන්නෙ නෑ. අපිට හිතෙන්නෙ මේ අති වර්ණනාවක් කරනවා. ටිකක් බය කරලා පෙන්නන්න හදනවා වගේ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙ බුද්ධත්වය අපි අදහන්න ඕනෙ. බුදු භාමුදුරුවෝ කියන්නෙ, කෙනෙක්ව යහපත් මාර්ගයට ගන්නවත්, බොරු කියන කෙනෙක් නෙමෙයි. පින්වතුනි අපි හැම කෙනෙක් ම මේ සංසාරෙ මෙව්වර දුක් වින්ද අය. මේ වගේම ඉදිරියට දුක් විඳින්න සසර එහෙමමයි. මේ දුක් සහිත සසර නිමා කරන්ට තියෙන එක ම මග බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබිලා, අපිත් මනුෂ්‍යයෝ වෙලා ඒ කාලෙට ඉපදිලා, සද්ධර්මයත් ශ්‍රවණය කරන්නට ලැබිලා, ඒ සද්ධර්මය අවබෝධ කරගත්තොත් තමයි. පිං ඇති, පිං කළ, පාරමිතා සම්පූර්ණ වෙච්ච කෙනෙකුට ලබෙන්න ඕන ටික අද අපට ලැබිලා තියනවා.

බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබිලා තියෙනවා. වටිනා මනුෂ්‍ය ආත්ම භාවයක් ලැබිලා තියෙනවා. සද්ධර්මයත් තියෙනවා. දැන් අවශ්‍ය වෙන්නෙ ශ්‍රද්ධාව. ඒ නිසා මෙතන ඉඳලා මේ සූත්‍රය විස්තර කරනකොට, හිතේ

හිතේ නොයෙක් දේවල් හිතන්නේ නැතුව, නොයෙක් අරමුණු වලට හිත දුවන්න ඉඩ නොදී, බොහෝම උවමනාවෙන් මේ දහම ශ්‍රවණය කරන්න ඕන. මං මුලින්ම අර ටික මතක් කළේ, අපි හැම කෙනෙක්ම ඉන්න සසර ස්වභාවය. මේ ස්වභාවය හොඳයි නම්, ඒ සසර දුක හොඳයි නම්, කන් යොමු කරලා බණ ඇහුවේ නැතුවට කමක් නෑ. ඉතින්, මේ දුක දුකක් නම්, ඒ දුක එපා නම්, වචනෙන් එපා කිව්වාට හරියන්නේ නෑ. ඒ දුක නැති කරන, ඒ දුක නැති, තැනත්, ඒකට මගත් අහලා පිළිපදින්න ඕන. ඒ ටික අපට ලැබෙන්නේ සද්ධර්මශ්‍රවණයෙන්. ඒ නිසයි නැවත නැවතත් මතක් කරන්නේ බොහෝම හොඳින්, උවමනාවෙන් අහන්න කියලා. මොකද ආශ්‍රව සහිත වචන නම්, ලෝකේ තුල තියෙන වචන නම්, අපිට හොඳට හුරු පුරුදුයි. අහකින් යනකොට වචනයක් ඇහුනත් මතක හිටිනවා. මතක තියෙනවා. නමුත් ආශ්‍රව ගොඩෙහි ලා නො වැටෙන, අනාශ්‍රව ස්වභාවයෙන් යුක්ත වූ වචන අපිට හුරු පුරුදු නෑ. ඒ නිසා ඒක අපේ මතකේ රැඳෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසායි උවමනාවෙන් ඇසිය යුත්තේ.

අපි මෙතන ඉඳලා සූත්‍රය ගැන පොඩ්ඩක් විමර්ශනය කරලා බලමු. මෙතනදී, මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්නට පෙර මට පෙන්වන්න වටිනා කරුණු රාශියක් තියනවා. “ඒකායනෝ අයං හික්ඛවේ මග්ගෝ” “මහණෙනි මේ එකම මගයි” කියලා තථාගතයන් වහන්සේ කළ සූත්‍ර වර්ණනාව දැකපු පමණකින් ම, අපි හැමකෙනෙක් ම සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්නට උත්සාහවත් වෙනවා. නමුත් පින්වතුනි හොඳට තේරුම් කර ගන්නට ඕනේ ධර්මතාවයක් තියෙනවා. මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කියලා කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය අතරින් මාර්ග සත්‍යයට අයිති එකක්. ඒ මාර්ගයෙන්, අංග අටකින් යුක්ත මාර්ගයේ, එක අංගයක් විතරයි සම්මා සති. මෙතෙක්ට එන්න ඉස්සර වෙලා, අපි ළඟ තියෙන්න ඕනි දැනුමක් තියෙනවා. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කළේ කාට ද? මේක කළ යුත්තේ කොහොම ද? වැඩිය යුත්තේ කොහොම ද? කියන කාරණාව අපි තේරුම් කර ගන්න ඕන. මං ඒකට පොඩ් උපමාවක් මේ සූත්‍රය අනුසාරයෙන් ම පෙන්වන්නම්.



මේ හැම කාරණාවක ම පෙන්නනවා, “සමුදය ධම්මානුපස්සිවා වයධම්මානුපස්සිවා, සමුදය වයධම්මානුපස්සිවා” ඇති වීමට හෝ, නැති වීමට හෝ, ඇතිව නැතිවන ධර්මතාවය හෝ බලන්න. මේ පින්වතුන් ඒ ටික ඉගෙන ගෙන නොතිබුනොත්, කොහොමද ශරීරයේ ඇති වීම නැති වීම බලන්නේ? එහෙනම් මේ ටික කරන්න පෙර ඒ පිළිබඳ දැනුම ලැබෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ, දුක කියන්නෙ මොකක්ද? ඒ දුක ඇති වෙන්නෙ කොහොමද? ඒ දුක නැති වෙන්නෙ කොහොමද? කියන මෙන් මේ ටික තියෙන කෙනාටයි මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව තියෙන්නෙ. අපි ගාව අන්න ඒ දැනුම තියෙන්න ඕනෙ. අපි මෙහෙම කියමු. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වඩන වාරයක් ගානෙ තමන්ට ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න බෑ. ප්‍රශ්න ලිහෙන්න ඕනෙ. නමුත් මං මේ පින්වතුන්ට මෙහෙම කිව්වොත්.....

අපි කියමු මේ පින්වතුන්ගෙවල් දොරවල් වල ඉඳලා ආවා, දහම ගැන කිසිම දැනුමක් නැහැ. මට කියනවා ස්වාමීන් වහන්සේ අපිට භාවනා කරන්න ඕනෙ. මම කියනවා “හොඳයි එහෙනම් මේ හිත තියාගන්න සති නිමිත්ත තුළ. සති නිමිත්ත තුළ හිත තියාගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න” කියලා ඔය ආනාපාන සති කමටහන කියලා දෙනවා. නැත්නම් පිළිකුල් භාවනාව කියලා දෙනවා. දැන් මේක කරන්නෙ ඇයි? මොකටද කරන්නේ? මොන තැනකට දක්වාද කරන්න ඕනේ? කියන ටික තියෙන්නෙ මං ගාව. ඕගොල්ලො කරන්නේ මං කියපු හින්දා. ඤාන දර්ශනය තියෙන්නෙ මං ගාව. ඕගොල්ලොයි කරන්නෙ. දැන් ඕගොල්ලො කරන එකෙන් නිවන් දකින්න වෙන්නෙ මට. ඇයි ඒ? ඤාන දර්ශනය තියෙන්නෙ මං ගාවනෙ. මේ පින්වතුන්, කෙනෙක් කිව්වට කරන එකක් කරන්නෙ.

ඒකෙ ප්‍රතිඵලය තමයි ආනාපානසතිය ටිකක් වඩලා, “ස්වාමීන් වහන්ස, කියපු ටික කලා දැන් මොකක්ද කරන්න තියෙන්නේ?” ආයෙත් අහන්න වෙයි. ආයෙත්

පැහැදිලි කරලා දුන්නහම ආයෙත් මොකක්ද කරන්න තියෙන්නෙ? වඩන්න වඩන්න ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා මිසක ලිහෙන්නෙ නැති වෙයි. නමුත් මෙනෙදි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් හැටියට අපි කරන්න ඕනෙ, මෙන්න මේ කමටහන වැඩිය යුතුයි. ඇයි වඩන්නෙ? මෙන්න මේ සදහායි. කොහොමද වඩන්නෙ? මෙන්න මෙහෙමයි. මොන තැන දක්වා කළ යුතු ද? මෙන්න මේ තැන දක්වා. කියන මේ කාරණා ටික කියලා දෙන්න ඕනෙ.

ඒ නිසා ම. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විස්තර කරන්න ඉස්සර වෙලා, සූත්‍රගත අර්ථය පෙන්නන්න ඉස්සර වෙලා පෙන්විය යුතු දහම් කොටසක් තියෙනවා. මෙන්න මේ ටික මම පොඩ්ඩක් මතක් කරනවා, හොඳින් අහන්න ඕනෙ. මේ පෙන්නන්න හදන දහම් ටික නො දැන, මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව යම් කිසි කෙනෙක් කරනවා නම්, මට මෙහෙම අදහසක් හිතෙනවා. මේ පෙන්නන්න හදන දහම් ටික දැනගෙන යම් කිසි කෙනෙක් තාම දහම නො වඩා ඉන්නවානම් එයා ශ්‍රේෂ්ඨයි, වටිනවා, මේ දහම් ටික නො දැන කරන කෙනාට වඩා කියලා. එව්වරට අර්ථයක් ඒ ටිකේ ම. දකිනවා. මොකද සම්පූර්ණ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇතිවෙන්නට ඕනෙ මේ සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නට පෙර. අපි ඒකෙදි මෙතනින් පටන් ගනිමු.

**“අවිෂේජ්ඣි තණ්හං ඉධ නාම රූපේ”.** බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ නාමරූප දෙකේ තණ්හාව නැති කරන්න. තමා යැයි ගත්ත මේ සවිඤ්ඤාණක කයෙත්, බාහිර නාමරූප දෙකෙන් තණ්හාව පවතිනවා. මෙනෙදි තණ්හාව තිබුනොත් උපාදානය වෙනවා. උපාදානය වුණොත් භවය ඇති වෙනවා. භවය ඇති වුණොත්, ජාති, ජරා, මරණ, සෝක පරිදේව, දුක් දොම්නස් ඇති වෙනවා කියන පර්යායක් තියනවා. ඔය වචන ටික අපි අහලා තියෙනවා. එපමණකින් ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩන්න. ඒ කියන්නෙ මේ කාරණා ටික තමන්ගේ ජීවිතෙන් දකින්න ඕනෙ. එතකොට තමයි අර්ථය දන්නවා කියලා කියන්නෙ. දැන් තණ්හා,

උපාදාන, භව, ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්, උපායාසා සම්භවන්ති කියලා පෙන්නුවොත් ඔය ටික, පෙළ. ධර්මය. ඔය ටික විස්තර කරලා කරලා දුන්නහම, දැනගත්තහමත්, පෙළ. ධර්මය දන්නවා. ඒ කාරණා තමන්ගෙ ජීවිතයෙන් දකිනකොටයි, අර්ථය දන්නෙ.

“අත්ථ මඤ්ඤාය. ධම්ම මඤ්ඤාය. ධම්මානුධම්ම පටිපණ්ණෝ හෝති”. අර්ථය දැනගෙන, ධර්මය දැනගෙන, ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තියෙ හැසිරෙන්නට ඕනෙ. එතකොට, මෙනෙදි, එක කාරණාවක් තියනවා, මං මතක් කළා. මේ නාමරූප දෙකෙයි, අපිට තණ්හාව කියන කාරණාව පවතින්නෙ. ඒක මං විස්තර කරලා දෙන්නම්. නාමරූප දෙක පිරිසිඳ නො දකිනකොට, නාමරූප ධර්මයෝ පිරිසිඳ නො දන්නා කම නිසා තණ්හාව ඇති වෙනවා. නැත්නම් රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇති වෙනවා. රාග, ද්වේශ. මෝහ ඇති වෙනකොට, ඒ කියන්නෙ, තණ්හාව ඇති කල්හි උපාදානය වෙනවා. උපාදානය වුනහම භවය වෙනවා කියලා කිව්වේ, අපි ඇහෙන්න යම් රූපයක් බලනවා නම් අපි දැනගත්තත්, නැතත්, දකින රූපය, දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනවා. නමුත් දකින රූපය නිරුද්ධ වුනාට, අපිට නිරුද්ධ වෙන බව පෙන්නෙන නැහැ. ඇති හැටියටමයි පෙනෙන්නෙ. ඉපද නිරුද්ධ වෙච්ච දේවල් නිරුද්ධ වෙච්ච බව නො පෙන්නා, ඇති හැටියට පෙන්නන මට්ටම දකින්න “භවය” කියලා. මං මෙතනින් ගත්තෙ, පැහැදිලි කරලා පෙන්නන්න ඕනෙ නිසා.

අපි මෙහෙම කිව්වොත්, මේ පින්වතුන්මෙහෙම ඉන්නකොට ඇස් දෙක වහ ගත්තත්, මේ වටපිටාවෙ අනිත් අය ඉන්නවා, තව දේවල් තියෙනවා කියලා හිතට දැනෙන ගතියට කියනවා “භවය” කියලා. එහෙම නැත්නම්, මෙහෙම ඉන්නකොට තමන්ගෙ ගෙදර තියනවා, දුව, පුතා, සහෝදරයෝ, අනිත් දේවල් තියෙනවා, මේ මුළු ලෝකයක්ම ඇති බවට තේරෙනවා කියන මට්ටම දකින්න “භවය” හැටියට. භවය කියලා කියන්නෙ චේතනා භවෝ. අපේ හිතේ පවතින ඉතාම

**සුබ්‍රම බුද්දක විතර්ක.** මේ ජීවිතය අවසන් වෙනකොට ඔන්න ඔය තියනවා, තියනවා කියලා අපේ හිතේ හැපිලා හිටින, අපේ හිතට දැනෙන දෙයක්, සිහි කරලා තමයි ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් යන්නෙ අපි. ඒකට තමයි “භව පච්චයා ජාති” කියලා කියන්නෙ. ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ගියාම, මේ වගේම ආපහු කයක් ඇති වෙනවා. සවිඤ්ඤාණක වෙනවා. ආපහු ජරා, මරණ, දුක් ඇති වෙනවා. හොඳයි, ජරා මරණ දුක් ඇති වෙන්නෙ නැවත උපන්නොත්. නැවත උපදිනවා භවය තිබුනොත්. භවය කියලා කියන්නෙ, හොඳට මතක තියාගන්න, ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම්, මිල මුදල් කියලා මේවා ඇති බවට, මුළු ලෝකයම ඇති බවට අපේ මනසෙ, නැත්නම් අපිට වැටහෙන, දැනෙන ගතිය දකින්න.

දැන් මේ ඉන්න තැනක ඉඳගෙන ඇස් දෙක වහගන්න. ඇස් දෙක වහගෙන බලන්න හිතට වැටහෙයි අපි වටපිටාවේ ගොඩාක් අය ඉන්නවා, වටපිටාවක් තියෙනවා කියල තේරෙයි. මෙන්න මේ ඔක්කෝම භවය. භව පච්චයා ජාති කියලා කියන්නේ, ඔන්න ඔතනිනුයි අපිට ඉපදීම ලැබෙන්නෙ. ඒකට මම තව කාරණාවක් කියන්නම්. අපේ කවුරුහරි ඥාති වරයෙක් මිය ගියොත්, තමන්ගෙ දෙමව්පියෝ හරි, සහෝදරයෝ හරි, දැන් ඒ අය මේ භෞතික ලෝකේ නෑ. නමුත් බලන්න, තමන්ගෙ මනස තුළ සිහි කරන කොට ඒ අය නැද්ද කියලා, සිහිකළ හැකියි. සිහි කරනකොට ඉන්නවා. හොඳයි මරණාසන්න මොහොතේ ඒ තමන්ගෙ මිය ගිය ඥාති වරයා සිහි කරලා, සිහි වෙලා ආපහු උපදින්න බැරි ද? පුළුවන්.

අපි හිතාගෙන ඉන්නෙ භව පච්චයා ජාති කියනකොට, එහෙනම් මේ බාහිර දේවල් තියෙන නිසා ඒවාට තණ්හාවෙන් උපදිනවා කියලා. බාහිර දේවල් භවය වුනානම්, කොහොමද මැරිව්ව ඥාති වරයා සිහි කරලා එයාට තියෙන තණ්හාවෙන් උපදින්නෙ අපි? ඒකෙන් මං මතක් කෙරුවෙ, මේ භවය කියනකොට ඒ අපේ මනසයි කියන ස්වභාවය තේරුම් ගන්න කියන එක. ඒ මියගිය තමන්ගෙ ඥාතිවරයා තමන්ට සිහි කරන්න පුළුවන්. සිහි කරනකොට ඒ ඥාතිවරයාට ආදරයක්, සෙනෙහසක්

වෙනදා වගේම ඇති වුනොත් ඊට අනුව අපි සසර උපදින්නැති වෙයි ද? උපදිනවාමයි.

එතකොට භව පච්චයා ජාති. ජාති කියන්නෙ ඉපදෙනවා. ඉපදෙන්නට හේතු වුනේ මොකක්ද? භවය. එතකොට භවය කොහෙද තිබ්ලා තියෙන්නෙ? අපි හිතාගෙන ඉන්න විදියෙ භෞතික ලෝකයක් තුළද? නෑ. භවය නිසා ජාතිය වෙනවා. උපන්නොත් ජරා, මරණ, දුක ඇති වෙනවාමයි. එතකොට ඒ මියගිය ඥාතිවරයා වගේ දැනුත් ගෙවල්, දොරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම්, මිල මුදල් තියෙනවා කියලා අපි හිතාගෙන ඉන්නකොට ඒ ඔක්කොම මියගිය අතීතය. දැන් අපිට මෙනන ඉඳන් ගෙදර සිහි කරන්න කිවුවොත් සිහිකල හැකියි. අපිට හිතෙන්නෙ, තියෙන ගෙදර සිහි කෙරුවා කියලා. නමුත් අපිට හිතෙන්නෙ නෑ අපි අපේ මනස සිහි කර ගත්තෙ කියලා. හරියට දිවැස් තියනවා වගේ. හොඳයි අපි තියෙන ගෙදරනම් සිහි කෙරුවෙ, සිහි කරන්නෙ, දැන් බලන්න ඕගොල්ලන්ගෙ කෙනා කෙනාගෙ ගෙදර කවුද ඇවිල්ලා ඉන්නේ, කියලා බලන්න දැන්. එහෙම බලන්න බැරිනම්, පේන්නෙ නැත්නම්, තේරුම් ගන්න ඕනෙ දැකපු දර්ශනයක් අපි සිහි කරගෙන මිසක, තියෙන දෙයක් නෙමෙයි. එතකොට මේ කාරණා ටිකෙන් මතක් කළේ, භවය කියනකොට බාහිර භෞතික දේට ඇදගෙන දකින්න එපා ඒක. අපේ මනස තුළ බාහිර දේවල් ඇති බවට, අපේ මනස තුළ තියෙන ගතිය දකින්න භවය හැටියට. ගෙදර කියලා සිහි කරනකොට, බාහිර ගෙදරක් තියෙනවා කියලා හිතට දැනෙන ගතිය, පෙන්නන ගතිය තමයි භවය කියන්නෙ. අපිටයි තේරෙන්නෙ. අපේ හිතට.

ඔය ගතිය ඇති තාක් සසර උපදින්න වෙනවා. දැන් භවය නිසා ජාතිය කියන එක අපිට තේරෙනවා. ඒ කියන්නෙ මරණාසන්න මොහොතෙදි ඕනම දෙයක් සිහි වුනොත්, සිහි වෙච්ච දේට අනුව ප්‍රතිසන්ධි ලබන්න පුළුවන්. නිමිත්තක්, ඕන ම නිමිත්තක් ප්‍රතිසන්ධිය සඳහා යෙදෙනවා. එතකොට ජාතියට හේතුව භවය.

භවයට හේතුව මොකක්ද? උපාදානය. “උපාදානය” කියලා කියන්නෙ ඇහෙන්න අපි රූපයක් බලනකොට,

අභිනන්දති, අභිවදති, අජ්ඣෝසාය තිට්ඨති. සතුටුවෙයි නම්, සතුටු බවේ ගුණ කියයි නම්, අජ්ඣෝසාය තිට්ඨති, බැසගෙන පවතියි නම්. ඔතනදී, අභිනන්දති, අභිවදති අපිට ටිකක් ප්‍රකටයි, මේක කෙලෙස් රළුයි කියලා. නමුත් අජ්ඣෝසාය තිට්ඨති කියන තැන කෙලෙස් කියලා අපි දන්නේ නෑ. අජ්ඣෝසාය තිට්ඨති කියන්නේ බැසගෙන පවතිනවා. ඒ කියන්නේ ඇහෙන් යම් රූපයක් දකිනකොට පෙනෙන රූපයේ අපි සතුටු වෙනවානම්, සතුටු බවේ ගුණ කියයි නම්, එහෙම නැතිනම් පෙනෙන රූපයට නැඹුරු වෙලා මනස පවතීනම්, මෙන් මේ මට්ටම දකින්න තණ්හා, උපාදාන හැටියට. ඇහෙන් මෙහෙම පෙනෙන රූපයකට නැඹුරු වෙලා රූප බැලුවොත්, ඒකෙ තියෙන දෝෂය තමයි, ඒ අරමුණ නිරුද්ධ වුණත් ඇති බවට අපේ මනස තුළ හැපීලා හිටිනඑක. උපාදාන පච්චයා භව. මනස තුළ ඇති බවට තිබුනහම තියෙන දොසේ මොකක්ද? තියෙනවා තියෙනවා කියන දේවල් වලින් එකක් මරණාසන්න මොහොතෙදී ඉදිරිපත් වෙලා ප්‍රතිසන්ධිය ලබා දෙනවා.

ඔය උපාදානයට මම කාරණා තව ටිකක් කියන්නම්. මම මේ ටික විස්තර කරන්නේ මේ ටික හරි වටිනවා මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විස්තර කරන්න ඉස්සර වෙලා. උපාදානය, තේරුම් ගන්න මම තව උපමාවක් කියන්නම්. අපි කණ්ණාඩියකට එබ්ලා බැලුවොත් අපේ මුණ පෙනෙනවා. අපි අහකට ගියහම අපිට කිසිම සැකයක් නෑ ඒ අපේ ඡායාව දැන් වීදුරුවේ නෑ කියන එකට. තිරිසන්ගත සතෙක් කණ්ණාඩියට එබුනොත්, එයාගෙ ඡායාව වැටෙයි. පැත්තකට ගියොත්? එයා හිතාගෙන ඉන්නේ ඒ ඡායාව තියෙනවා කියලා. මෙතන වුනේ මොකක්ද? හොඳට මේ සිද්ධිය බලන්න. තිරිසන්ගත සතා කණ්ණාඩිය දිහා බලනකොට, එයාට නුවණ නෑ, කැඩපතට වැටුනේ තමන්ගෙ ඡායාව නේද කියලා නුවණින් තමන්ගෙ පැත්තට මනස ගන්න. එයා හිතාගෙන ඉන්නේ ඉදිරියෙන් කෙනෙක්ම ඉන්නවා කියලා බාහිරේට නැඹුරු වෙලා ඉන්නේ. පැත්තකට ගියාම ඒ දැකපු රූපෙ ඇති බවට මනසෙ හිටිනවා. කණ්ණාඩිය ඉස්සරහට අපි ගියාම, අපේ මේ මුණයි කණ්ණාඩියට වැටිලා තියෙන්නේ, කණ්ණාඩියේ

තියෙනවා නෙමෙයි, කියලා අපි දන්නවා. මොකද ඒ නිසයි කණ්ණාඩිය දිහා බලාගෙන මුණ පවුඩර් ගාන්නෙ. තිරිසන්ගත සතෙකුට දෙන්න පුළුවන් වුනොත්? එයා කෙලින්ම පවුඩර් ගාන්නෙ කොහෙද? කණ්ණාඩියේ ගායි. ඇයි, එතන කෙනෙක් කියලෙන. ඒ වගෙ, ඒ උපමාවෙන් දකින්න, අප්‍රේක්ෂා කිරීම කියලා කියන්නෙ, දැන් ඒ අරමුණේ අර තිරිසන්ගත සතා, අප්‍රේක්ෂා කිරීම. බාහිර ඡායාවට ම නැඹුරු වෙලා, බාහිර රූපය ම ඇත්ත වෙලයි ඉන්නෙ. අපි ඒ අරමුණේ දි අප්‍රේක්ෂා කිරීම නෑ. බැසගෙන නෑ. එහෙ බැලුවට මෙහෙනෙ තියෙන්නෙ මෙහෙ මුණනෙ කියලා, මෙහෙට හැඟීම තියෙනවා.

ඔන්න ඔය විදියට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කියන ආයතන හයේ ම ඒ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කියන ඒ අරමුණු වලට නැමිලා ඒවා බලමින්, ඇලීම් ගැටීම් පවත්වමින්, ඊට නැඹුරු වෙලා පවතින මනසක් තිබුනොත්, ඒවා නිරුද්ධ වුනාට, ඇති බවට මතක හිටිනවා කියලා හොඳට මතක තියාගන්න. මතක හිටියොත්, ඉපදීම ලබා දෙනවාමයි. ඉපදුනොත් ජරා මරණ දෙක ඇති වෙනවාමයි කියලා මතක තියාගන්න. ඔන්න දැන් හොඳට දුක ඇති වෙන හැටි තේරෙන්න ඕනෙ. ඊට පස්සෙ, ආපහු අපි දැනගන්න ඕනෙ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කියන අරමුණු ටිකට නැඹුරු නොවුනු මනසක් හදා ගත්තොත්, කණ්ණාඩියෙ තියෙන ඡායාව බලන්න. නුවණ තියාගන්න අපේ මුණනෙ පේන්නෙ. එහෙ පෙනුනට මෙහෙ තියෙන එකනෙ කියලා, බාහිර දැක්කට හේතුව තමන් තුළට තියෙන්න ඕනෙ. එහෙම වුනාම බාහිර වස්තුව උපාදාන කරගෙන, අල්ලගෙන නෑ. ඒ විදියට තිබුනොත්, උපාදාන නැති වුනොත් තියෙන ලක්ෂණය තමයි මොකක්ද, දැකපු දේ දැක්කයින් පස්සෙ ඉවරයි කියලා අපිට තේරෙයි. දිටියේ දිටිය මත්ථං. අහපු දේ ඇහීමෙන් පස්සෙ ඉවරයි කියලා අපිට තේරෙයි. සුඛේ සුඛ මත්ථං. දැනෙන දේ දැනීමෙන් පස්සෙ ඉවරයි කියලා අපිට තේරෙයි. මුඛේ මුඛ මත්ථං. දැනගත් දේ දැනගැනීමෙන් පස්සෙ ඉවරයි කියලා තේරෙයි.

ඒ කියන්නේ දකින දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වුනොත්, දැකපු ඉඩකඩම්, ගෙවල් දොරවල්, මිල මුදල්, දු දරුවෝ ඉන්නවා කියලා සිහි කරන්න වටපිටාවක් නැති වෙයි. ඇයි දැකපු දේ නිරුද්ධ නම්, ඒ කියන්නේ ඕගොල්ලන්ට සුඤ්ඤතාවයක් එළඹ සිටියි. අනිමිත්ත බවක් එළඹ සිටියි. අනිමිත්ත බව, සුඤ්ඤත බව, අප්පණ්ණික බව කියලා කියන්නේ නිවන. භවය තියෙනවා නිවන නෑ. නිවන තියෙනවා නම් භවය නෑ. ගෙවල්, දොරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම් තියෙනවා කියලා මනසේ භවය තිබුනොත්, සුඤ්ඤතාවය ඕගොල්ලන්ගේ මනසෙ නෑ. සුඤ්ඤතාවය තිබුනොත්? ගෙවල්, දොරවල්, ඉඩකඩම්, මිල මුදල්, ඕගොල්ලන්ගේ මනසෙ නෑ. එහෙම කිසිම නිමිත්තක් තමන්ගේ මනසෙ නැත්නම් අනිමිත්ත බවක් තිබුනොත්, අනිමිත්ත නම්, ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් යන්න නිමිති හිටී ද? සිහි කරන්න දේවල් නැති වුනොත්, සිහි කරලා මරණාසන්න මොහොතේ යන්න හේතු නෑ.

ඔන්න දැන් දන්නවා එයා, උපාදාන සහිත වුනොත් භවය ඇති වෙනවා. භවය කියනකොට වචන වලට සීමා වෙන්න එපා, තමන්ගේ මනස දැනගන්න. මේ ඔක්කෝම ඇති බවට හම්බ වෙන මානසික මට්ටම හිටිනවා. එහෙම හිටියොත් ඉපදෙනවා, දුක එනවා කියලා දුක්ඛ සමුදය දන්නවා. උපාදාන රහිත වුනොත්, උපාදාන නැති වුනොත් භවය නැති වෙනවා, ඒ කියන්නේ දැකපු අහපු දේවල් තියෙනවා කියන මානසික මට්ටම හිටින්නේ නෑ. සුඤ්ඤතාවයක්, අනිමිත්ත බවක් තියෙන්නේ. භවය නෑ. භව නිරෝධයි. එහෙම වුනොත් සිහි කරලා යන්න දේවල් නෑ. ජාති නිරෝධයි. දැන් ද අපේ ජීවිතයෙන් බලන්න, ඕගොල්ලොන්ට මොනවා හරි දෙයක් තියෙනවා කියලා හිතුවොත් නේද සිහි කරලා ඒක හොයන්න යන්නේ? ඔය යන විදියටමයි මරණාසන්න මොහොතෙදිත් යන්නේ. ඉතින් ඕගොල්ලොන්ට සිහි කරන්න බැරි, සිහි වෙන්නේ නැති වුනොත්, එහෙම දේකටත් යනවා ද? යන්න හේතු නෑ. ඔන්න දැන් දුකයි, දුක්ඛ සමුදයයි දෙක දැක්කා.



දැන් මේ තණ්හා උපාදාන වෙලා, මේ දුක ඇති වෙන්නෙ ඇයි? වර්තමානෙ මේ නාමරූප දෙක පිරිසිදු දැක්කෙ නැත්නම්. උපාදාන නැති වෙලා, භවය නැති වෙලා, ජරා මරණ දුක නැති වෙන්නෙ කොහොමද? වර්තමාන නාමරූප දෙක පිරිසිදු දැකීමෙන්. ඔන්න උත්තරේකට ආවා. වර්තමානයේ නාමරූප දෙක පිරිසිදු නො දැක්කොත්, තණ්හාව ඇතිවෙලා, උපාදාන වෙලා, භවයේ ඉඳලා, ජරා මරණ දුක ඇති වෙනවා කියලා තමන්ට ඥාණ දර්ශනයක්, තමන්ගෙ ජීවිතයෙන් තියෙන්න ඕනෙ ඔය විදියටම දැකලා. වර්තමානයේ නාමරූප දෙක පිරිසිදු දැක්කොත් උපාදානය නැති වෙලා භවය නැතිවෙලා, ජරා මරණ දුක නැති වෙනවා කියන එක තමන්ට තේරෙන්න ඕන. ඔන්න දැන් වර්තමාන නාමරූප දෙක පිරිසිදු දකින්නයි මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තියෙන්නෙ.

මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වඩන කෙනා මේ අර්ථය දැනගන්න ඕනෙ, මේක වඩනකොට මේ නාමරූප දෙක පිරිසිදු දකින්න පුළුවන්. එතකොට උපාදානය නැති වෙනවා. උපාදානය නැති වෙලා භවය නැති වෙනවා. භවය නැති වෙලා ජරා මරණ දුක නැති වෙනවා කියලා ජීවිතයෙන් හඳුනගන්න ඕනෙ. නාමරූප දෙක පිරිසිදු නො දැක්කොත්, උපාදාන වෙනවාමයි. ඒ කියන්නෙ මේ අරමුණු, පුද්ගල භාවයෙන්මයි ගන්නෙ. එහෙම වුනොත් භවය හිටිනවාමයි. අද අපේ තියන මානසික මට්ටම දකින්න. එහෙම වුනොත් දුක එනවාමයි කියලා දැනගන්න ඕනෙ. ඔන්න ඔය ටික දැන ගත්ත කෙනා සුදුසුයි, නාමරූප දෙක පිරිසිදු දැකීම සඳහා යමක් කරන්න. එතකොට මෙන්න මේ, නාමරූප දෙක පිරිසිදු දකිනකොට මේ නාමරූප කියන ධර්මතා දෙක තව පැත්තකින් කෙටි කරලා ගත්තහම, රූපය කියන්නේ සතර මහා ධාතුවත්, උපාදාය රූපත්. නාම කියනකොට වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන මේ ධර්මතා හතර. මෙතන තියෙනවා පංච උපාදානස්කන්ධය ම. මේ නාමරූප දෙකේ, නැත්නම් පංච උපදානස්කන්ධයේ, හතර පොළක මේ සත්ත්වයාට ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා.

1. කය මුල් කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා.
2. වේදනාව මුල් කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා.
3. සිත මුල් කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා.
4. ධර්මාරම්මණ, සඤ්ඤා, සංඛාර ස්කන්ධය මුල් කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා.

හතර තැනක ඇති වෙන මේ ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරු කරන්න තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සතර සතිපට්ඨානය පනවන්නේ. මේ හතර තැන පිරිසිදු නො දකිනකම නිසා, ආත්ම දෘෂ්ටිය මේ හතර පොලේ ඇති වෙලා, විපල්ලාස හතරක් ඇති වෙලා තියෙනවා, විපරීත සඤ්ඤා හතරක්. මේ ටික අනිවාර්යයෙන් දැන්ගෙන ඉන්න ඕනෙ අපි සතිපට්ඨානය වඩනවා කියන්නේ මොකටද කියලා දැනගන්න නම්

1. අසුභ වූ කයේ සුභයි කියන විපල්ලාසයක් අපිට තියෙනවා.
2. දුක් වූ වේදනාව සැපයි කියන විපල්ලාසයක් අපිට තියෙනවා.
3. අනිත්‍ය වූ විඤ්ඤාණය නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසයක් තියෙනවා.
4. අනාත්ම වූ සඤ්ඤා, සංඛාරයෝ ආත්මයි කියන විපල්ලාසයක් තියෙනවා.

සුභයි, නිත්‍යයි, සැපයි , ආත්මයි කියලා සතර විපල්ලාසයක් තියෙනවා. මෙන්න මේ විපල්ලාසය නිසයි තණ්හාව කියන එක ඉබේමයි යෙදෙන්නේ. උපාදානය වෙන්නේ ඉබේමයි. භවය ඇතිවෙන්න අමුතුවෙන් යමක් කරන්න ඕනෙ නෑ. යම් කිසි කෙනෙකුට මේ සතර විපල්ලාසය නැති වුනොත්, තණ්හා උපාදානය ඉබේමයි නැති වෙන්නේ. එහෙම වුණොත් භවය නැති වෙනවයි කියන එකට ප්‍රාර්ථනා ඕනෙ නෑ. ඉතින් මේ සතර විපල්ලාස ධර්ම නැති කරන්න.

කායානුපස්සනාව තියෙන්නේ, රූපය පිරිසිදු දැකලා, අසුභ වූ රූපයේ, සුභ විපල්ලාසය දුරු කරන්න. වේදනානුපස්සනාව තියෙන්නේ, දුක් වූ වේදනාව පිරිසිදු දැකලා, දුක් වූ දේ සැපයි කියන විපල්ලාසය දුරු

කරන්න. විත්තානුපස්සනාව තියෙන්නෙ, අනිත්‍ය වූ දේ නිත්‍යයි කියලා විපල්ලාසයක් තියෙනවා. අනිත්‍ය වූ දේ නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්න. ධම්මානුපස්සනාව තියෙන්නෙ, සඤ්ඤා, සංඛාර, කියන ස්කන්ධ දෙක පිරිසිදු දකින්න. ඒ ස්කන්ධ දෙක පිරිසිදු දැකලා, අනාත්ම දේ ආත්මයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්න.

මේක දුරු කරන්නෙ කොහොමද? මම කෙටියෙන් මේ නාමරූප දෙක, මත්තේ ප්‍රයෝජනය පිණිස, පරිඤ්ඤායා වෙන්න වෙන්නෙ, ඇයි මේක වෙන වෙනම, පිරිසිදු දකින්න වෙන්නෙ? කියලා විස්තර කරන්නම් හේතුව මේ නාමරූප දෙක එකට තිබීම නිසා, ඇතිවෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරු කරන්න. මෙතනදී, මේ දර්ශනය නො දැන, නො දැක, භාවනා කරන්න ගියොත්, අපිව වැටෙන්නෙ නිවන් මගට නෙවෙයි උච්ඡේද දෘෂ්ටියට. මං මේ ටික මෙච්චර වෙලා ගන්නෙ එච්චරට වටිනාකමක් දකින නිසයි මම. ඉතුරු ටිකත් මතක් කරන්නම්.

සබ්බං අත්තීථී, අය මේවඵකෝ අන්තෝ. සබ්බං නත්ථීති අයං දුතියෝ අන්තෝ. සියල්ල ඇත යන මෙය එක් අන්තයක්. සියල්ල නැත යන මෙය දෙවෙනි අන්තයයි. ඒතේ තේ උභෝ අන්තේ අනුපගම්ම මජ්ඣේන තථාගතෝ ධම්මං දේසෙති. මේ අන්ත දෙකට නො පැමිණ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් තථාගතයන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කරනවා. අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං. අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර වෙනවා. සංඛාර නිසා විඤ්ඤාණය වෙනවා කියලා. මෙන්න මේ ධර්මතා ටික තේරුම් කරගන්න ඕනෙ. නැත්නම් අපි සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියන තැනක අපේ ජීවිතේ පවතිනවා. මේ සබ්බං අත්තීති කියන අන්තය. ඇතැයි කියන අන්තය. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත කියන එක එක් අන්තයක්. සාමාන්‍ය බණ භාවනා නො කරන ලෝකේ බොහෝ සෙයින් මනස පවතින්නෙ සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියන ඇත කියන අන්තයේ.

ඊට පස්සෙ, චතුරාර්ය සත්‍යයේ අවබෝධයක් නැතුව, පටිච්ච සමුප්පාදාදී ධර්මයන්ගේ අවබෝධයක් නැතුව භාවනා කරන්න ගියාම, අපි දන්නෙම නෑ දෙවෙනි අන්තෙට වැටෙනවා. සත්ත්වයෙක් ඇත, පුද්ගලයෙක් ඇත කියන එක වෙනුවට, මේ රූපය කොටස් කොටස් වශයෙන් බලලා, කුණප කොටස් තිස් දෙකක් නම් තියෙනවා. ධාතු කොටස් රාශියක්නම් තියෙනවා. සත්ත්වයෙක් නෑ, පුද්ගලයෙක් නෑ. මම කියලා නෑ කියන අදහසට එනවා. එක දෙවෙනි අන්තය, උච්ඡේද වාදයට වැටුනා මිසක මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව නෙමෙයි. මං මේක විස්තර කරලා දෙන්නම් පැහදිලිවම ඇයි එහෙම කියන්නෙ කියන කාරණාව. එතකොට යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන්නම්, ශාස්වත දෘෂ්ටියෙන් මිදෙන්න, උච්ඡේද දෘෂ්ටියට නො පැමිණ. ඇත කියන එකෙන් මිදෙන්න ඕනෙ, හැබැයි නැත කියන එකට වැටෙන්නෙ නැතුව. ඇත කියනවා කියන අන්තය ලේසියි. නැහැ කියනවා කියන අන්තයත් ලේසියි. කෙනෙකුට පුළුවන්නම් ඇත කියන එකෙන් මිදෙන්න, නැත කියන එකට පත් නොවී, මෙන්න මේක අමාරුයි. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කළේ, ඇත කියන සියළුම නිමිත්තෙනුත් මිදෙනවා, හැබැයි නැත කියන එකකටත් වැටෙන්නෙ නැතුව. මෙන්න මේ ටික තේරුම් කරගන්න මේ සතිපට්ඨානය වඩන්න ඉස්සර වෙලා.

ඕකට මම පොඩි උපමාවක් කියලා, ඊට අනුව මම උපමේය්‍ය මතක් කරන්නම්. අපි කියමු, අපි ඉන්න තැනට ටිකක් ඇතකින් හේතක් තියනවා, කුඹුරක් තියනවා කියලා. ඔය හේතෙ ඔය කුඹුරෙ පඬියෙක් ඉන්නවා. දැන්, අපි ඉන්න තැනට ගොඩාක් ඇත නිසා, පඬියා බව පැහැදිලි ව නො පෙනෙන කම නිසා, පිරිසිදුව නො පෙනෙන කම නිසා, කෙටියෙන් කිවුවොත් පඬියා වූ තැන, පඬියා බව නොදන්නා කම නිසා, අපිට ඇති වෙනවා අදහසක්, මනුස්සයෙක් ඉන්නවා. අතත සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන අදහසක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. දැන් හොඳට බලන්න මනුස්සයෙක් ඉන්නවා, සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන අදහසක් අපට ඇති වුනානම්, මේ අදහස ඇති වෙන්න හේතු මොනවද කියලා බලන්න. කෝටු කෑලි ටිකක් හිටෝලා, මුට්ටියකුත්

නමලා, කලිසමකුත් කම්සෙකුත් අන්දපු පඬියෙක් ඉන්නත් ඕනෙ. ඊටපස්සෙ පඬියා බව නො දන්නාකම තියෙන්නත් ඕනෙ. ඒකත් හොඳම ප්‍රත්‍යයක්, හොඳම හේතුවක්. මේ ධර්මතා දෙක ම නිසා ඇතිවෙනවා, මොකක්ද? සත්ත්වයෙක් කියන අදහස. දැන් සත්ත්වයා කියන අදහසට ළඟම හේතුව මොකක්ද? අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා. ඇයි, නොදන්නාකම නිසයි මේ අදහස. නොදන්නාකම මොකේද? පඬියගෙ. පඬියා කියන ලී කැලි, කෝටු ටික, මුට්ටිය. ඔය ටික උපකාරයි මොකේද? ඇත්ත නො දකිනවා කියන ධර්මතාවයට. ඇත්ත නොදකිනවා කියන ධර්මතාවය උපකාරයි, මොකේද? වැරදි අදහසක් ඇති කරනවනවා කියන ධර්මතාවයට. දැන් මේ මනුස්සයෙක් ඉන්නවා, සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන අදහසට ළඟම තියෙන කාරණාව හැටියට පෙන්වන්න වෙන්නෙ මොකක්ද? අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා. ඇත්ත ඇති හැටියෙ නො දන්නාකම නිසා ඇති වෙච්ච අදහසක්. ඊටපස්සෙ සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං. සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන කාරණාව අදහසක් ඇති කරගත්තොත් අපි දැනගන්නෙ සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන මට්ටමයි අපේ හිත තියෙන්නෙ දැන්, අපේ දැනුම තියෙන්නෙ.

**විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං.** ඔන්න මෙනෙ තියෙන ප්‍රශ්නය ඔතනයි. දැන් දැනගත්ත විදියටයි නාමරූප දෙක පේන්නෙ. ඒ කියන්නෙ පඬියා බව නො දන්නාකම නිසා මනුස්සයා කියන අදහසක් ඇති වුනහම ඒ මනුස්සයා කියන අදහස ආයෙමත් නැඹුරු වෙලා තියෙන්නෙ පඬියා පැත්තට. මනුස්සයා අර කියලා බලන්නෙ පඬිය දිහා. ආයෙ චක්‍රය. නාමරූප දෙක පිරිසිඳ නොදන්නා නිසා, අවිද්‍යාව නිසා ඇති කරගත්ත අදහස ආපහු **විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං** කියලා ඒ නාමරූප දෙකටම නැඹුරු වෙලා තියෙන්නෙ. මං කියන එක තේරෙනවද? ඒ කියන්නෙ, පඬියා වූ තැන, පඬියා බව නො දන්නාකම නිසා. පඬියා අපි දැනගත්තත් නැතත්, පඬියා තියෙනවා. පඬියා බව නො දන්නාකම කියන ක්ලේශය නිසා, ඇතිකරගත්තා අපි මනුස්සයා කියන අදහසක්. ඊටපස්සෙ මේ මනුස්සයා කියන අදහස, මනුස්සයා කියන අදහසින් යුක්තව දැනගත්තහම, ඒ

දැනගැනීමේලෙන් ආයෙත් බලන්නෙ කුමක් දිහාද? පඬියා දිහාමයි. පඬියා දිහායි බලන්නෙ අර ඉන්නෙ මනුස්සයා කියලා. දැන් පඬියා බව පේන එක කෙලෙස් දෙකකින් වැහිලා. අවිද්‍යාවෙනුත්, සංඛාරයෙනුත් වැහිලා. දැන් ඔය මට්ටමක ඉඳගෙන මේ හේතු ටික දන්නෙ නැතුව මනුස්සයෙක් නෑනෙ, සත්ත්වයෙක් නෑනෙ කියලා බැලුවට අර හේතු අනුවෙන්නෙ නෑ.

ඔය උපමාව වගේ, උපමේයා තමයි අර පඬියා වගේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර කියලා කුණප කොටස් තිස් දෙකක් තියෙනවා. කන බොන ආහාරයෙන් යුක්තව මේ කොටස් තිස් දෙක හැදෙනවා. සත්ත්ව පුද්ගල භාවයට අයිති නැති. ඔන්න එක කොටසක්. ඊටපස්සෙ බාහිර රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කියන අරමුණු කෙරෙහි තණ්හාවෙන් පැමිණි විඤ්ඤාණය මේ කයේ බැඳිලා තියෙනවා. හොඳට බලන්න මේ කොටස් දෙකක් දැන්. රූපය කියන එක කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර. ඔන්න ඒ ටික හැදෙන්නෙ කන බොන ආහාරය නිසා. ආහාරය නැති වෙනකොට රූපය නැති වෙනවා. ඔන්න රූපයේ ස්වභාවය. රූප තණ්හා, ශබ්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා කියලා රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කියන මේ අරමුණු කෙරෙහි තණ්හාවෙන් පැමිණි විඤ්ඤාණය මේ කයේ බැසගෙන තියෙනවා. දැන් ඒක වෙන එකක්.

හරියට කෙනෙක් අශ්වයෙක්ගෙ පිටේ නැගලා ඉන්නවා, ඇතෙක්ගෙ පිටේ නැගලා ඉන්නවා වගේ. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කෙරෙහි අරමුණු තණ්හාවෙන් බැඳුණු විඤ්ඤාණය මේ කයේ නැගගෙන ඉන්නවා, මේ කයේ බැසගෙන ඉන්නවා. දැන් මේ කොටස් දෙකක් තියෙන්නේ. මේ කයේ පිහිටලා, කයේ හිටගෙන, කය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙන් තමයි රූප බලන්නෙ, ශබ්ද අහන්නෙ, ගඳ සුවඳ ලබන්නෙ. මේ කයට වුට්ටක්වත් දැන් සම්බන්ධ නෑ. මෙයාට පිහිටලා ඉන්න, අර ඇතාගෙ පිට උඩ නැගලා අස්සයගෙ පිට උඩ නැගලා ඉන්න කෙනා වගේ. මේ රූපයේ පිහිටලා ඉන්න හිතෙන් රූප බලනවා, ශබ්ද අහනවා, ඒ හිතත් නම්

කරනවා වක්බු විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ කියලා හිතෙත්.

ඊට පස්සේ මේ හිත නිසා, මේ කයේ සෙලවීම වෙනවා. මේ කයට මුකුත් කරන්න බෑ. යන්න ඕනෙ කිවුවහම හිතෙත්ම, යන්න ඕනෙ කියන අදහසට වායෝ ධාතුව උපද්දෙනවා, විඤ්ඤාණ රූප උපද්දෙනවා, ඊට අනුව මේ කය සෙලවෙනවා. අර ඔප්බක්කො නටනවා කියන එකක් තියෙන්නෙ, දැකලා ඇති නේද? අර ලොකු රූපයක් ඇතුලට කෙනෙක් බැහැලා, ඒක ඇතුලෙ ඉදන් නටනකොට, ඇතුලෙ නටන කෙනා පේන්නෙ නැහැ, පිටින් අර ඔප්බක්කා හෙල්ලෙනවා. ඒ වගේ මේ විඤ්ඤාණය මේ කයට බැහැගත්තහම, වුට්ටක්වත් හිතන්න එපා මේ කය මම කියලා. මේක නිකම්ම නිකං වාහනේක වැසියක් වගේ. නිකම්ම නිකං රූපයක්. මේ රූපය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙත් තමයි, මේ හැම අරමුණක්ම දකින්නෙ, අහන්නෙ, හිතන්නෙ. ඒ හිතෙත් තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ. ඕන්නම් අපිට ටිකක් තර්කානුකූලව හිතන්න පුළුවන්. කය මෙහෙම ම තිබුණොත්, හිත නිරුද්ධ වුණහම විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වුණොත් එදාට රූප පේන්නෙ නැහැ නේද? ශබ්ද ඇහෙන්නෙ නෑ නේද? ගඳ සුවඳ දැනෙන්නෙ නෑ නේද? එහෙනම් ඇත්ත තමයි, මේ කයට පේන්නෙ ඇහෙන්නෙ නෑ, කයේ පිහිටලා ඉන්න හිතෙන්නෙ මේවා දකින්නෙ, අහන්නෙ කියන එක තමන් තර්කානුකූලව දකින්න. එතකොට මේ හිතයි කයයි කියන දෙන්නා එකතු වෙලා කරන කෘත්‍යය, කටයුත්ත පිරිසිඳ නො දන්නාකම නිසා මම රූප බලනවා, මම ශබ්ද අහනවා කියන මට්ටමක් අපිට උපාදාන වෙලා. එහෙම වුනහමයි මේ භවය හිටින්නෙ, එහෙම වුනාමයි දැකපු දේ දැක්කයින් පස්සෙන් තියෙනවායි කියන මට්ටමේ හිටින්නෙ. දැන් නාමරූප දෙක පිරිසිඳ දකිනවා කියලා කියන්නෙ කය වෙනම බලනවා, ඒකට හේතු ටික වෙනමම බලනවා. හිත, ඒ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිත, ඒකට කය සම්බන්ධ නැහැ. හිතට පිහිටලා ඉන්න තැනක් විතරයි මේ. පොලොවක් විතරයි. හිතට පොලොවක් මේ කය. එව්වරයි. එතකොට ඒ හිත කියන්නෙ, නාමකය කියන්නෙ මෙන්න මේ දේ නේද කියලා පිරිසිඳ දකින්න

**ඕනෙ.** දැන් ඔන්න ඔය, හිතයි කයයි කියන ධර්මතා දෙක නිසා තමයි රූප බලනවා, ශබ්ද අහනවා, ඉරියව් පවත්වනවා කියන සිද්ධි වෙන්නෙ. මේ නාමරූප දෙක පිරිසිඳු නො දන්නා නිසා, නො දන්නාකම නිසා මම කියල අදහසක් ඇති වෙලා.

පඹයා, පඹයා බව නො දන්නාකම නිසා තව සතෙක් කියන අදහස ඇති වුනා වගේ. මේ රූපයත්, නාමයත් කියන දෙක දකින්න පඹයා වගේ. ඒ දෙක ධර්මතා දෙකක් නේද? ඒ දෙකෙන් වෙන වෙන ම කෙරෙන කටයුතු නො දන්නාකම නිසා මේ තව සත්තවයෙක්, මේ පුද්ගලයෙක්, මේ “මම” කියන අදහසක් ඇති වෙලා. එතකොට මේ නාමරූප දෙක නො දන්නාකම නිසා මම, පුද්ගලයෙක්, සත්තවයෙක් කියන අදහසක් ඇති වුණහම, ඒ අදහස ආපහු නැඹුරු වෙලා තියෙන්නෙ කොහොටද? අර නාමරූප දෙකටමයි. අපි කියමු, පඹයා ඉන්නෙ, පඹයා බව නො දන්නාකම නිසා මනුස්සයා කියන අදහසක් ඇති වුනහම ඒ අදහසෙන් බලන්නෙ ආපහු පඹයා දිහාමයි. පඹයායි පේන්නෙ මනුස්සයෙක් වගේ. ඒ වගේ කන බොන ආහාරයෙන් යුක්ත රූපයත්, ඒ රූපය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න සිතත් කියන ධර්මතා දෙක පිරිසිඳු නො දන්නාකම නිසා, මම කියන අදහසක් ඇති වෙනවානම්, දැන් මම කියන අදහස, අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා. නාමරූප දෙක පිරිසිඳු නො දන්නාකම නිසා ඇති වෙච්ච අදහසක්. දැන් සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, හිතපු විදියටයි මම කියලා දැන ගන්නෙ. විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං. දැනගන්න එක නැඹුරු වෙලා තියෙන්නෙ ආපහු මේ රූපය මගේ, මේ වේදනාව මගේ, සඤ්ඤාව මගේ, සංඛාරය මගේ, විඤ්ඤාණය මගේ කියලා, දැන් පේන්නෙ එහෙමයි අපිට. දැන් බලන්න අපිට මේ කය මගේ වගේ වෙලා පේන්නෙ මෙහෙම රවුමක් ගිහිල්ලා. ඔන්න අපිට වෙලා තියෙන දේ දකින්න. එතකොට මෙන්න මේ ටික එයා දන්නවා. නාමරූප දෙක පිරිසිඳු නො දැක්කොත්, ඒ අවිද්‍යාවෙන් ඇති කරගන්න කර්මයෙන්, චේතනාවෙන්, චේතනාව ඇති වෙනවා. ඒ චේතනාවට අනුව මේ නාමරූප දෙක ඒ විදියට පෙනී හිටිනවා. මෙහෙම නේද මම හැදිලා තියන්නේ? ලෝකේ හැදෙන්නෙ? කියන කාරණාව එයාට තේරෙනවා.



ඒ හින්දා මෙයා මම නෑ කියන්නෙ නෑ. රූපය කොටස් කොටස් වශයෙන් බලනවා. කන බොන ආහාර නිසා මේ රූපය හැදිලා තියෙන්නේ කියලා බලනවා. බලලා මම නෑ කියන්නෙ නෑ. මේ රූපය ඇසුරු කරගෙන, මේ හිත පවතින නිසා මේ ඉරියව් පවතිනවා නේද, කියලා දකිනවා. මේ නාමරූප දෙක පිරිසිඳ නො දැක්කොත්, මම කියන අදහසක් ඇති වෙන්න පුළුවන් නේද කියලා මම ඇති වෙන හැටි බලනවා. මේ නාමරූප දෙක පිරිසිඳ දැක්කොත් යම්කිසි කෙනෙක් මේක මම කියලා ගන්නෙ නෑ නේද කියලා මම කියන අදහස නිරුද්ධ වෙන හැටිත් දන්නවා. මම කියන එක ඇති වෙන හැටිත් දන්නවා, නැති වෙන හැටිත් දන්න නිසා සමුදය ධම්මානුපස්සී වයධම්මානුපස්සී. ඒ හින්දා මම නෑ කියන අන්තෙ ගන්නෙත් නෑ. මම ඉන්නවා කියන අන්තෙ ගන්නෙත් නෑ. මම ඉන්නවා කියන අන්තෙ ගන්නෙ නෑ, ඇයි? මේ රූපය කියන්නෙ ආහාරයෙන් හටගත්තෙ, මෙන්න මෙහෙම ධර්මතාවයක් තියෙන්නෙ, ඒ කය ඇසුරු කරගෙන පවතිනවා මේ හිත. ඒ හිත නිසයි මේ ඉරියව් පැවැත්ම වෙන්නෙ කියලා නාමරූප දෙක පිරිසිඳ දැක්කොත් මේක සත්ත්ව පුද්ගල භාවයෙන් ගන්න සුදුසු නෑ කියලා නුවණට අවබෝධ වෙන නිසා, වැටහෙන නිසා මම ඉන්නවා කියලා කියන්නෙ නෑ.

මේ නාමරූප දෙක පිරිසිඳ දකින්න බැරි වුනොත්, අවිද්‍යාව තිබුනොත්, සත්ත්ව පුද්ගල අදහසක් ඇති කරගෙන, සත්ත්ව පුද්ගල අදහසින් මේ දිහා බලනවා කියන ධර්මතාවයක් වෙනවා කියලා ලොකයේ ඇති වෙන හැටි දන්න නිසා සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නෑ කියන්නෙ නෑ. මෙය ඇති කල්හි මෙය වේ. මෙය නැති කල්හි මෙය නොවේ කියලා පටිච්ච සමුප්පාදය ගැන නුවණයි. මෙන්න මේ විදියට පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය හරහා වර්තමාන නාමරූප දෙක පිරිසිඳ නො දැක්කොත් විපල්ලාස ඇති වෙලා, තණ්හා උපාදාන වෙලා ජරා මරණ දුක ඇති වෙනවා කියලාත් දන්නවා. වර්තමානයේ නාමරූප දෙක පිරිසිඳ දැක්කොත්, විපල්ලාස නැති වෙලා, තණ්හා උපාදාන නැති වෙලා භවය නැති වෙලා, ජරා මරණ දුක නැති වෙනවා කියලා දකිනවා. මෙන්න

මේ ටික දැක්කහම දුකත්, දුක්ඛ නිරෝධයත් දෙක දන්නවා.

ඊටපස්සෙ දැන් මෙයා දන්නවා එහෙනම් දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණි පටිපදාව මොකක්ද.? එහෙනම් නාමරූප දෙක පරිඤ්ඤායා වෙන්න ඕනෙ. පිරිසිදු දකින්න ඕනෙ. එහෙනම් රූපය පිරිසිදු දකින්න ඕනෙ, කියන තැනකින්. ඔන්න ඔය ටික දැනගත්ත කෙනාට කොහොමද නාමරූප දෙක පිරිසිදු දකින්නේ කියන ප්‍රශ්නයක් එයි. ඒකට තියෙන උත්තරය තමයි සතර සතිපට්ඨානය. එහෙනම් මේ ටික පිරිසිදු නො දැක්කොත්, මේ වගේ කෙලෙස් ඇති වෙලා ජරා මරණ දුකට පත් වෙනවාමයි. නාමරූප දෙක පිරිසිදු දැක්කොත් විපල්ලාස නැති වෙලා, උපාදාන හව නැති වෙලා, ජරා මරණ දුක නැති වෙනවාමයි. නාමරූප දෙක පිරිසිදු දැකීම හා නො දැකීම මත, දුක් විඳීම හා නො විඳීම කියන ධර්මතා දෙක දකිනවා. එහෙනම් පිරිසිදු දකින්නෙ කොහොමද මේ නාමරූප දෙක, මෙන්න මෙහෙමයි. ඔන්න ඔය ටික දැනගත්ත කෙනා සුදුසුයි මේ සතර සතිපට්ඨාය වඩන්න.

දැන් අපි ටිකක් කතා කරමු කොහොමද මේ නාමරූප දෙක පිරිසිදු දකින්නෙ කියලා. හොඳට දැනගන්න ඕනෙ, ඇයි මේක කරන්න ඕනෙ කියන උත්තරය ඕගොල්ලොන්ට තියෙනවා. නො කළොත් වෙන්නෙ මොකක්ද කියන උත්තරෙත් ඕගොල්ලොන්ට තියෙනවා දැන්. නො කළොත් ජරා, මරණ, දුකෙන් මිදිලා නෑ. කළොත් ජරා මරණ දුකෙන් මිදෙනවා. කොහොමද මිදෙන්නෙ, මෙහෙමයි. කොහොමද දුක එන්නෙ, මෙහෙමයි කියන උත්තර ටික කියලා දීලා තියෙන්නෙ. සමහරවිට මතක නැතුව ඇති. අනුමානෙට හෝ දැනගන්න මෙන්න මෙහෙම සිද්ධියක් තියෙනවා කියන එක.

එතකොට ඔන්න ඔය ටික දැනගත්ත කෙනාට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා දකින තැනට යන්න, ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ, සත්තානං විසුද්ධියා සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය,

නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය යදිදං චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා. මහණෙනි, මේ එකම මඟයි. මොකක්ද? සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව ඇති වෙන්නක් එකම මඟයි. මොකද කය පිරිසිදු වීමෙන්, සත්ත්වයා පිරිසිදු වෙන්නෙ නෑ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කලා. හිත පිරිසිදු වීමෙන්මයි සත්ත්වයා පිරිසිදු වෙන්නෙ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කලා. සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය. සෝකය, පරිදේවය “සෝකය” කියන්නේ, හිතේ සෝක බවක්, සෝක කරන බවක්. “පරිදේවය” කියන්නෙ, නම කිය කියා අඬන බවක්, ගුණ කිය කියා අඬන බවක්, පපුවෙ අත් ගගහා අඬන බවක් තියෙනවානම් මේකට කියනවා, පරිදේවය. සෝක, පරිදේව සමතික්කමාය, ඉක්මවන්නත්. දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය. “දුක්ඛ” කියලා කියන්නෙ කයේ දුක්. බඩගින්න, පිපාසයෙ ඉඳලා කයේ ඇති වෙන දුක් වලට කියනවා, දුක්ඛ කියලා. හිතේ ඇති වෙන දුක් වලට කියනවා “දෝමනස්ස” කියලා. දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය, නැති කරන්නත්, “ඤායස්ස අධිගමාය” - මාර්ගඵල ලබන්නටත්, “නිබ්බාණනස්ස සච්ඡිකිරියාය”, නිවන් සාක්ශාත් කරගන්නටත් මේ සතර සතිපට්ඨානයයි කියලා දේශනා කරනවා.

ඔය ටිකට කියනවා සූත්‍ර වර්ණනාව කියලා. ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ටික ඉස්සල්ලම මතක් කලේ? යම් කිසි කෙනෙක්, වෙළෙන්දෙක්, රෙදි විකුණනකොට කම්බිලි, කම්බිලි කියලා වික්කොත්, හණ රෙදි වලින් හඳුපු කම්බිලිත් තියනවා. කෙස් වලින් හඳුපු කම්බිලිත් තියෙනවා. ඉතින් උවමනාවක් තියෙන කෙනා වැඩි උවමනාවක් කරන්නෙ නෑ. ගන්න උවමනාවක් කරන්නෙ නෑ. බලන්න උවමනාවක් කරන්නෙත් නෑ. එහෙමත් කෙනෙක් තමයි ගන්නෙ. මොකද කම්බිලි ජාති ගොඩාක් තියෙන නිසා. නමුත් යම්කිසි කෙනෙක්, වටිනාකම කියලා කිවුවොත්. කසී රටේ හඳුපු රන් කම්බිලි ගන්නවදෝ කියලා වටිනාකමින් කිවුවොත්, ඉතින් සල්ලි තියෙන අය ගන්නවා. ඉතින් සල්ලි නැත්නම්, කසී රටේ හඳුපු රන් කම්බිලි කියන්නෙ මොනවද කියලා බලන්නවත් එනවා. ඒ වගේ, මේ සූත්‍රය දේශනා කරන්නට කලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිසිදු බව ඇති

කරගන්නත්, සෝක පරිදේව ඉක්මවන්නත්, දුක් දොමනස් නැති කරන්නත්, මාර්ග ඵල ලබන්නත්, නිවන් අවබෝධ කරගන්නත් තියෙන්නෙ කියලා මේකෙ වටිනාකම කිවුවහම. දැන් දන්න කෙනා, දකින කෙනා බොහොම උවමනාවෙන් මේක වඩනවා. අනිත් කෙනා බලන්නවත් එනවා, මොකක්ද මේ කියලා. අන්න ඒ සඳහායි මේ සූත්‍ර වර්ණනාව තථාගතයන් වහන්සේ, මුලින්ම ඉදිරිපත් කරන්නෙ. මේ සූත්‍රය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළෙන් කුරු රටවාසී මනුස්සයන්ට. ඒ අය ස්වභාවයෙන්ම ඤාණ සම්පත් ඇති සත්ත්වයෝ කියලා කියනවා.

ඉතින් මෙතනදි මේ සූත්‍ර වර්ණනාව තුළින් දන්න කෙනාට අප්‍රමාදීව මෙය කරන්න ඕනෙ කියන, ධර්මතාවයට මනස යොමු කරවනවා. අනිත් කෙනාට දුක් දොම්නස් නැති කරන්න, එහෙත්ම කොහොමද තියෙන්නෙ කියලා බලන්න එනවා. බලන්න ආවහම ඉතුරු ටික දෙන්න ඕනෙ ඒ එන කෙනාට. මෙතනින්ම විතරක් නෙමෙයි. මේ උපායක් මේ ටික පෙන්නලා මෙතෙන්ට ගෙන්න ගන්න. ආවහම ඉතුරු ටික දීලා මේ ටික දෙන්න ඕනෙ. ඉතින් මෙන්න මේ ආනිසංසය දැකලා බොහෝ දෙනෙකුට මේකෙන් වෙන උපකාරය දැකලා කරුණාවෙන්ම තමයි සූත්‍ර වර්ණනාව ඉස්සල්ලා තැබුවේ. තබලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කලා, යදිදං චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා. මේ සතර සතිපට්ඨානයයි.

මේ සතර සතිපට්ඨානය, හතරක්ම බෙදුවෙ ඇයි, මං මුලින් මතක් කලා සතර පොළක ඇති වෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරු කරන්න. ඒකෙදි මොකක්ද හතර? ඉඬ හික්බවේ, හික්බු කායේ කායානුපස්සී විහරති, ආතාපි සම්පජානෝ, සතිමා, විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සා. මහණෙනි, මෙහි මහණ තෙම, කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා. කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළුව, මනා නුවණ ඇතුළුව, මනා නුවණකින් යුක්ත වූ කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළුව, කය අනුව බලනවා ලෝභ, ද්වේශ දෙක ඇති නො වෙන විදියට.

ඊටපස්සේ වේදනාසු, වේදනානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානෝ,සතිමා, විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං. චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති, ආතාපි සම්පජානෝ, සතිමා, විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං. ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානෝ,සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දොමනස්සං. කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම කියන ධර්මතා හතරක් තියෙනවා. කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළු, මනා නුවණින් යුක්ත වූ සිහියකින්, ලෝභ ද්වේශ දෙක ඇති නොවෙන විදියට හික්මෙන්න. මෙතනදී, “ආතාපි” කියල කිව්වෙ චිරියයට නමක්. “සම්පජානෝ” කියලා කියන්නෙ නුවණ. “සතිමා” කියලා කිව්වෙ සිහිය. “විනෙය්‍ය ලෝකේ” කියල කිව්වෙ හික්මවනවා. එතකොට මේ විනෙය්‍ය කියලා කියනකොට, මේ චිත්තය තියනවා කොටස් දෙකකට. මේ කාරණා ඔක්කොම අපි දැනගන්න ඕනෙ.

චිත්තය කියන එක බෙදෙනවා, කොටස් දෙකකට.

1. සංවර චිත්තය.
2. ප්‍රභාන චිත්තය කියලා.

ඊටපස්සෙ සංවර චිත්තය,

1. සීල සංවරය,
2. සති සංවරය
3. ඤාණ සංවරය
4. ඛන්ති සංවරය
5. විරිය සංවරය

කියලා පස් ආකාරයකට බෙදෙනවා.

ප්‍රභාන චිත්තය කියන එක,

1. තදංග ප්‍රභාන.
2. විශ්කම්බන ප්‍රභාන.
3. සමුච්ඡේද ප්‍රභාන.

4. පටිප්පස්සද්ධි ප්‍රභාන.

5. නිස්සරණ ප්‍රභාන.

කියලා පහකට බෙදෙනවා. විනය කියන එක දෙකට බෙදෙනවා. සංවර විනය, පහාන විනය කියලා. සංවර විනය බෙදෙනවා කොටස් පහකට. ඒකෙදි පාතිමොක්ඛ සංවර සංවුතෝ කියලා. ප්‍රාතිමෝක්ඛ සංවරයෙන් සංවරව, කියලා පෙන්වන තැනදි සීල සංවරය දත යුතුයි. ගිහි පින්වතුන්ගේ පන්සිල්, උපෝසථ අෂ්ඨාංග සිල්, ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ සාමණේර සිල්, උපසම්පදා සිල් වගේ ටික අයිති මොකේද? “සීල සංවරය”යි කියන තැනට. ඒකත් විනයටයි අයිති.

“චක්ඛුතා රූපං දිස්වා න නිමිත්තග්ගාහි හෝති. නානුව්‍යංජනග්ගාහි, යත්වා දි කරන මේ තං චක්ඛු ඉන්ද්‍රියං අසංවුතං විහරන්තං අභිජ්ඣා දෝමනස්සා, පාපකා, අකුසලා ධම්මා අන්වාස්සවෙයිදුං තස්ස සංවරාය පටිප්පජති. රක්ඛති චක්ඛු ඉන්ද්‍රියං. චක්ඛු ඉන්ද්‍රිය සංවරං ආපජ්ජති”. කියලා පෙන්නන තැනදි, “සති සංවරය” පෙන්නනවා.

ඊට පස්සෙ “යානි සෝතානි ලෝකස්මිං සති තේසං නිවාරණං සෝතානං සංවරං භූමි. පඤ්ඤායේති පිතියරේ” කියලා, මේ ලෝකේ යම්තාක් කෙලෙස් නදි තියෙනවානම්, ගංගාවල් තියෙනවානම් සිහියෙන් මේක වළක්වලා, ප්‍රඥාවෙන් මේක සිදලා දානවා කියලා පෙන්වන සූත්‍ර තියෙනවා. මෙන්න මෙතනදි “ප්‍රඥා සංවරය” කියනවා.

ඊටපස්සෙ, “කමෝ හෝති සීතස්ස කමෝ හෝති උණ්හස්ස” කියලා, සීත ඉවසන්න ඕනෙ, උෘෂ්ණ ඉවසන්න ඕනෙ, මැසි මදුරු අවි වැසි සුලං ඉවසන්න ඕනෙ, බඩගින්න, සා පිපාසාදිය ඉවසන්න ඕනෙ. මෙන්න මේක “බන්ති සංවරය”. ඉවසීමෙන් සංවර වෙන්න ඕනෙ.

“විරිය සංවරය” කියලා කියනවා, “උපන්නං කාම විතක්කං නාධිවාසේති පජහති ඛ්‍යන්ති කරෝති

අනභාවංගමේති.. ” ව්‍යාපාද විතර්ක, හිංසා විතර්ක, උපන් උපන් පාපක අකුසල ධර්මයෝ නැති කරන්න විරිය කරයි නම්, මෙන්න මේ පාපක අකුසල ධර්මයන්ගෙන් සංවර වෙන්න තියෙන විරියය.

මෙන්න මේ වගේ සංවර විනය පස් ආකාරයි. අපි නො දන්නවා වුනාට ඔය ධර්මතා ටිකේ තමයි අපි හැසිරලා තියෙන්නෙ. ඊටපස්සෙ “ප්‍රභාන විනය” කියන්නෙ, තදංග ප්‍රභානය කියන්නෙ, මේ ධර්මතා එකිනෙකට පටිබද්ධයි. රාගාදී අරමුණක් දැන් ඇති වුනොත් මේ මොහොතෙම, අපි කියමු අසුභ වශයෙන් බලනකොට, තදංග වශයෙන් අර රාගය අත හැරෙනවා. ද්වේශයක් ඇති වුනොත්, මෙෙත්‍රී සිත මෙනෙහි කරනවා අපි, ඒ වෙලාවෙදි තදංග වශයෙන්. ඒ මොහොතට යට යනවා. මෙන්න මේ විදියට තදංග වශයෙන් කරනකොට කරනකොට, විශ්කම්බන කියන මට්ටමට පත්වෙනවා. “විශ්කම්බන” කියලා කියන්නෙ කල්ප ගාතකට කෙලෙස් නැගිටින්නෙ නැති තත්වට පත් වෙනවා. සමහරවිට උත්කෘෂ්ඨව කලහම කල්ප අසු භාරදාහක් යනකම් කෙලෙස් ඇති වෙන්නෙ නැ. විශ්කම්බන තත්වය නැවත නැවතත් කරද්දි, නුවණ හා එකතු වෙලා සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් නැති කරනවා. ඉතුරු නැතුවම. ඒක කෙරෙන්නෙ එතකොට මාර්ගයෙන්. සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් නැති කිරීම හේතු වෙනවා පටිප්පස්සද්දි, කෙලෙස් සංසිදෙනවා කියන තැනට. ඒ කියන්නෙ ඵලය මට්ටම. ඊටපස්සෙ නිස්සරණ ප්‍රභානය කියන්නෙ නිවන. සියළුම කෙලෙසුන්ගෙන් ඉවත් වීම, මිදීම, නැති කිරීම, වෙන් වීම, නිස්සරණය, ඒ නිවනෙදි. විනෙශ්ශ ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං. ලෝභ, ද්වේශ දෙක විනයන්ත ඔය සංවර වෙන්න ඕනෙ ධර්මතා පහෙන් සංවර වෙලා, තදංග හැටියට ටික ටික නැති කරලා, ඊටපස්සෙ ඒක සමුච්ඡේද බවට, විශ්කම්බන බවට පත් කරලා, ඒකෙන් තව දුරටත් කරලා සමුච්ඡේද හැටියට කරලා, ඊටපස්සෙ පටිප්පස්සද්ධි හැටියට කරලා, ඊටපස්සෙ නිස්සරණ කියන තැනකට යා යුතුයි. විනය අවසන් වෙන්නෙ එතනින්, නිවනට පත් වුනහමයි. ඒ නිසා ලෝභ, ද්වේශ දෙක හික්මෙන්න කියනකොටත් ඔන්න ඔය ටික තේරුම් කරගත යුතුයි.

ඔන්න ඔය ටික තමන් සන්තකයේ තියාගෙන, මේ විනය මේ තැන දක්වා වැඩෙන්න ඕනෙ, වඩන්න ඕනෙ කියන ටික තේරුම් අරගෙන මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අපි සාකච්ඡා කරමු. එතකොට සතිපට්ඨානයේදී, සතිපට්ඨාන කියන්නෙ ඇයි? සති හා පට්ඨානං සති පට්ඨානං. සිහියේ පිහිටු වීම සතිපට්ඨානයයි. මේ කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම කියලා කියන්නෙ සිහිය පිහිටුවන්න ධර්මතා හතරක්. සිහිය පිහිටන්න තියෙන ධර්මතා හතරක්. මේ හතර පොලේ තමයි හැම වෙලාවෙම අපේ සිහිය පිහිටුවන්න තියෙන්නෙ. ඒ හතර පොල තුළ සිහිය පිහිටුවලා තමයි, හැබැයි නිකම් එහෙම නෙමෙයි. දැනටත් අපි කය, වේදනා ගැන බලාගෙන ඉන්නවනෙ නේ? නමුත් මෙතනදි සිහිය පිහිටුවන්න ඕනෙ කොහොමද? ආකාපි, සම්පජානෝ, සතිමා. කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළු මනා නුවණින් යුක්ත වූ සිහියක් තියෙන්න ඕනෙ. ලෝභ, ද්වේශ දෙක හික්මෙන විදියෙ සිහියක් තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට මෙතනදි, මේ සතිපට්ඨානය කියන එක වඩන්න පුළුවන් එකක්. සතිපට්ඨානය වඩනකොට, වැඩෙන්න ඕනෙ එකක්.

ඒකෙන් මං මතක් කලේ, මං පොඩි උපමාවක් මතක් කරන්නම්. මේ ටික වටිනවා. සංයුක්ත නිකායේ තියෙනවා, ඡප්පාණක කියලා සූත්‍රයක්. මං කෙටියෙන් මතක් කරන්නම්. මේ සූත්‍රයේ තියෙනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සත්තු හය දෙනෙක් ගැන. ඒ සත්තු ගැන විස්තර කරන්න ගියොත් ඒක දීර්ඝ වෙන නිසා විස්තර කරන්නෙ නෑ. ඒ සත්තු හය දෙනාගෙ නැටි හයේ, ලණු කෑලි හයක් අරගෙන, අපි නිකමට කියමු නරියෙක් වගේ සතෙක් අරගෙන, නරියගෙ නැටිටෙ ලණු කෑල්ලක් බඳිනවා. බල්ලෙක්ගෙ නැටිටෙන් ලණු කෑල්ලක් බඳිනවා. කිඹුලෙක්ගෙ නැටිටෙන් ලණු කෑල්ලක් බඳිනවා. මේ වගේ සත්තු හය දෙනාගෙ නැටි හයේ ලණු කෑලි හයක් බැඳලා, ලණු කෑලි හයම එකට එකතු කරලා, ඉතුරු කෙරවල්වල් ටික එකට ගැටයක් ගහලා අත අරිනවා. දැන් නානා ගති, නානා අදහස් ඇති සත්තු හය දෙනෙක් චුනහම, හය දෙනා හය පැත්තකට අදිනවනෙ. අදිනකොට ලොකු කැලඹීමක්. අපි කියමු දැන් නරියා



අදිනවා සොහොනට යන්න, බල්ලා අදිනවා ගමට යන්න. කිඹුලා අදිනවා වතුරට යන්න. මේ වගේ එහාට මෙහාට අදිනවා.

ඔහොම ඇද ඇද ඉඳලා, එක්කෙනෙක් බලවත් වුනොත්, අනිත් ඔක්කෝම ටික ඇද ගෙන ඒ පැත්තටම යනවා. ඇයි දැන් ඔක්කෝගෙම නැටි ටික බැඳලා ඉතුරු කෙළවරවල් ටික එකට ගැට ගහලෙන තියෙන්නේ. ඒ වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරනවා ඔය උපමාවෙන්, කාටද, සතිපට්ඨානය නො වඩන, ලෝකයාගෙ මනසට. නානා ගති ඇති, නානා අදහස් ඇති සත්තු හය දෙනා වගේ තමයි, ඇහැ, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, මනස. එතකොට දැන් මේවා ඔක්කෝම නැටි ටික එකට ගැට ගහලා වගේ අපි මේ ආයතන ටික එකට ගැට ගහලා තියෙන්නේ. ජේන දේ අහන්න පුළුවන්. ඇහෙන දේ ජේනවා. ජේන දේ ගඳ සුවඳ බලන්න පුළුවන්. ගඳ සුවඳ දැනෙන එකයි මේ ජේන්නේ කියලා මේ ආයතන ටික ඔක්කෝම එකට ගැට ගහල තියෙන්නේ දැන් අපි. දැන් ඇහැ අදිනවා රූප බලන්න. කන අදිනවා ශබ්ද අහන්න, නාසය අදිනවා ගඳ සුවඳ බලන්න, දැන් එහාට මෙහාට ලොකු කැලඹීමක්. මේ හිතේ හිතේ කතා කෙරෙනවා කියන්නේ, ඔය සත්තු ටික එහෙට මෙහෙට අදිනවා කියන එක. ඉතින් එකෙක් බලවත් වුනහම ඔක්කෝම ටික ඇදගෙන යනවා. ටීටී එකක් එහෙම දාලා ලස්සන නාට්‍යයක් යනවා කියන්නේ ඔන්න දැන් එක සතෙක් බලවත්. අනිත් එවුන් ඔක්කෝම මතක නෑ. ඔක්කෝම ටික ඇදගෙන එක සතෙක් යනවා වගේ, දැන් ඉතින් රූප බලනවා. අනිත් ඔක්කෝම ටික මේ අනුව පවතිනවා. ඔන්න එතනින් නැගිනකොටම දැන් ලස්සන සින්දුවක් යනවා කියන්නකො. දැන් ඒක අහනවා. ඒ කියන්නේ අර සත්තු ටික ඔක්කෝම ඇදගෙන දැන් අනිත් සතා යනවා. ඔන්න ඔය වගේ පෙන්නුවා ලෝකේ මනස.

දෙවනුවට ආයෙත් උපමාවක් පෙන්නුවා, ඒ වගේ නානා ගති ඇති, නානා අදහස් ඇති, සත්තු හය දෙනෙක් ඉන්නවා. මේ සත්තු හය දෙනාව, අර වගේ අරගෙන නැටි හයේ ලඟු කැලි හයක් බදිනවා. බැඳලා ඉතුරු

කෙළවරවල් ටික ඔක්කෝම අරගෙන කණුවක හරි, ටැඹක හරි බඳිනවා. දැන් බැන්දහම වෙනදා පුරුද්දට අර සත්තු එහාට මෙහාට අදිනවා. හොඳට බලන්න, කණුවේ බැන්දා කියලා, බැඳපු ගමන්ම හෙලවෙනවාද? නෑ. එහාට අදිනව. මෙහාට අදිනවා. හැබැයි වෙනදා වගේ ඇදගෙන යන්න බෑ. ඔහොම ඇදල, ඇදල, ඇදලා ඒ අයටම එපා වෙලා, කණුව මුලම වැතිරිලා ඉන්න දවසක් එනවා. මේ ටික දේශනා කරලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මහණෙනි මම සතිපට්ඨානය ටැඹකට උපමා කරමි. කණුවකට උපමා කරමි කියලා.

මේ සතිපට්ඨානය වඩන්න පෙර නොයෙක් නොයෙක් අරමුණුවල හිත ඇදගෙන ගියා, වෙනදාට ඇදගෙන යන්න පුළුවන් වුනා. නමුත් සතිපට්ඨාන භාවනාව පටන් ගත්තට පස්සෙ, ඇදගෙන යන්න බැරි වෙන්න ඕනෙ. හැබැයි සත්තු එහාට මෙහාට නො අදිනවා නෙමෙයි, අදිනවා, නමුත් ඇදගෙනම යන්න බැරි වෙන්න ඕනෙ. ඔන්න ඔය උපමාවක් පොඩ්ඩක් මතක තියා ගන්න මම පස්සෙ විස්තර කරනවා.

මෙන්න මේ විදියට සිහිය කියන එක ටැඹක් බව මතක තියාගන්න. කණුවක් බව මතක තියාගන්න. හිත බැඳගන්න ඕනෙ එකක් හැටියට මතක තියාගන්න. ඒ කිව්වෙ අපි සති නිමිත්තක හිත තියාගෙන, මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කළ යුතුයි කියලයි මම මතක් කරන්නෙ මේකෙදි. අද දවසෙදි අපි භාවනා කරන්න දැනගෙන ඉන්නෙ, සතිපට්ඨානය වඩන්න දැනගෙන ඉන්නෙ, අපි නිකමට කියමු බුදු ගුණ හිතනවා කියලා, මෙමිත්‍රී භාවනාව කරනවා කියලා, අසුභය වඩනවා කියලා. පැයක් හරි, පැය භාගයක් හරි එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඒ ටිකේදි නම් ඔන්න ඉන්නවා, ඒ කුසල මනසිකාරයෙන් යුක්තව. නැගිට්ටට පස්සෙ? ටැඹක් නෑ. කණුවක් නෑ. ආයෙත් සත්තු අදිනවා. නමුත් එහෙම බෑ. මේ ටැඹක, කණුවක බැන්දහම, උන්ට කොයි වෙලාවකදිවත් ඇදගෙන යන්න බැරි වෙන්න ඕනෙ. මේ සත්තු ඇදගෙන යන්නෙ ඉඳගෙන ඉන්න වෙලාවට විතරයි ද? වැඩ කටයුතු කරද්දිත්, හැම වෙලාවකදිම මේ සත්තු ඇදගෙන යනවා නේ? එහෙනම් හැම වෙලාවකම

තියෙන්න ඕනෙ. ඒ ටික තමයි මේ සූත්‍රයෙන් විස්තර වෙන්නෙ.

ඊටපස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, එහෙනම් කොහොමද කායානුපස්සනාව වඩන්නෙ? අපි බලමු ටිකක්. කතඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති. මහණෙනි, කොහොමද මහණනෙම කයේ, කය අනුව බලමින් වාසය කරන්නෙ? ඉඬ භික්ඛවේ භික්ඛු, අරඤ්ඤගතෝවා, රුක්ඛමූල ගතෝවා, සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා නිසීද්ධි පල්ලඞ්කං ආබුජ්ත්වා. උජුං කායං පනිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨාපෙත්වා. සෝ සතෝ අස්ස සති සතෝ පස්සසති. දීසං වා අස්සසන්තෝ, දීසං අස්සසාමීති පජානාති. දීසංවා පස්සසන්තෝ දීසං පස්සසාමීති පජානාති. රස්සංවා අස්සසන්තෝ, රස්සං අස්සසාමීති පජානාති. රස්සංවා පස්සසන්තෝ, රස්සං පස්සසාමීති පජානාති. සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සංඛයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සංඛයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමුවෙනි කමටහන දේශනා කරනවා, අරඤ්ඤගතෝවා, රුක්ඛමූල ගතෝවා, සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා. ආරණ්‍යකට, ඒ කියන්නෙ කැලේකට හෝ ගිහිල්ලා, ගහක් මුලකට හෝ ගිහිල්ලා, හිස් ගේකට හෝ ගිහිල්ලා..... මොකද විවේකය කියන එක තුන් ආකාරයි.

1. කාය විවේකය.
2. චිත්ත විවේකය.
3. උපට්ඨ විවේකය.

අරඤ්ඤගතෝවා, රුක්ඛමූල ගතෝවා, සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා කියලා කිව්වෙ කාය විවේකය. කෙනෙක් ආරණ්‍යයකට හෝ, ගහක් මුලකට හෝ, හිස් ගෙයකට ගියාම, මෙනෙකින් එයාට කාය විවේකයක් තියෙනවා. බොහෝ අය එක්ක හැප්පි හැප්පි කාය සංසර්ගයෙන් යුක්තව කයේ ගැටි ගැටි ඉන්නෙ නැතුව, කාය විවේකය

ලබා ගත්ත කෙනෙක්. කාය විවේකය නැතුව චිත්ත විවේකය ලබන්න බෑ. චිත්ත විවේකය කියලා කියන්නේ, ධ්‍යාන මට්ටමට හිත පත් වෙච්ච කෙනාට. උපධි විවේකය කියලා කියන්නේ, අධිගමලාභී මනසට. මාර්ගඵල මට්ටම. චිත්ත විවේකය නැතුව උපධි විවේකය ලබන්න බැහැ. කාය විවේකය නැතුව චිත්ත විවේකය ලබන්න බෑ. ඒ නිසා මේ කාය විවේකය තමයි මුලින් මතක් කරන්නෙ ඕනෙ. ඔන්න ඔය ගහක් යටට, හිස් ගෙයකට, කැළේකට යන්න කියනවා.

හිඟිල්ලා උජුං කායං පනිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. ගහක් මුලකට හිඟිල්ල පර්යංකෙ බැඳගෙන, කොණ්ඳ කෙලින් තියාගෙන, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා, සිහිය අභිමුඛ කොට තබාගන්න කියනවා. ඕකෙදි මගේ පෞද්ගලික අදහසකින් තොරව දහම ම කිව්වොත්, අභිධර්ම පිටකයේ, විභංග ප්‍රකරණයේ, ඤාන විභංගයේදි පෙන්නනවා, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා කියන එක විස්තර කරලා. පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. (කතං පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා?) කොහොමද පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා කියන්නෙ?

අයං සති, මේ සිහිය. උපට්ඨිකා හෝති සුපට්ඨිකා නාසිකග්ගේවා, මුඛ නිමිත්තේ. මේ සිහිය එළඹ සිටින්න ඕනෙ (නාසයෙ, තොල් දෙකේ) මුඛ නිමිත්තේ හෝ නාසය ළඟ. තොල් දෙක ගාව හෝ නාසය ගාව හිත තබාගන්න එකට, සිහිය තබාගන්න එකට කියනවා, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සිහිය අභිමුඛ කොට ඉන්නවා කියලා. ඔන්න ඔය විදියට තබාගෙන තමයි සිහියෙන් ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන් ප්‍රාශ්වාස කරන්න ඕනෙ. එතකොට මෙනෙදි මුලිකම අවධානය අපේ යොමු වෙන්න ඕනෙ නාසිකාග්ගයේ හෝ මුඛ නිමිත්තේ හිත තබාගන්න. හිත තබාගෙන සිහියෙන්ම ආශ්වාස කරන්න, සිහියෙන්ම ප්‍රාශ්වාස කරන්න. එතකොට සිහියෙන්ම ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන්ම ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියනකොට ඕකෙදි පටිසම්භිදා මග්ග ආනාපානසති කතා කියලා තියෙනවා. මං එව්වර දීර්ඝව විස්තර කරන්නෙ නැහැ. ඒකෙ තියෙනවා ආනාපානසති

අටලොස් උපක්ලේශ. ආනාපානසති භාවනාව නො වැඩෙත්ට හේතු වෙන කරුණු 18 ක් තියෙනවා. එයින් ටිකක් මතක් කරන්නම්.

කෙනෙක් සති නිමිත්තේ විතරක් හිත තියාගත්තොත් මේ කමටහනේදී. සති නිමිත්තේ විතරක් හිටියොත්, ආශ්වාසයෙන් හිත වැටෙනවා. ප්‍රාශ්වාසයෙන් හිත වැටෙනවා. එතකොටත් ආනාපානසති භාවනාව වෙන්නෙ නෑ. යම්කිසි කෙනෙක් ආශ්වාස වාතය අනුව විතරක් හිත පිහිටියොත්, නිමිත්තෙනුයි, ප්‍රාශ්වාසයෙනුයි වැටෙනවා මේත් කමටහන වැඩෙන්නෙ නෑ. යම්කිසි කෙනෙක් ප්‍රාශ්වාසයට විතරක් හිත යොමු කලොත්, ආශ්වාසයෙනුයි, නිමිත්තෙනුයි හිත වැටෙනවා, කමටහන වැඩෙන්නෙ නෑ. මේ විදියට මාරුවෙන් මාරුවට ආශ්වාසයයි, ප්‍රාශ්වාසයයි දෙකට විතරක් තිබුනොත්, නිමිත්තෙන් අත් ඇරෙනවා. නිමිත්තයි ආශ්වාසයයි තිබුනොත් ප්‍රාශ්වාසයෙන් අත ඇරෙනවා මේ විදියට මාරුවෙන් මාරුවට පෙන්නනවා.

මෙතනදී, සති නිමිත්තේ හිත තියෙන්නත් ඕනෙ, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වෙන බව වැටහෙන්නත් ඕනෙ. මේ දෙක ම ප්‍රකට වෙන විදියට හිත තබන්න. ඕකෙදි නොයෙක් උපමා තියෙනවා. නගරයක ඉන්න දොරටු පාලයෙක්, දොරටුවෙන් පිටවෙච්ච අයව පරීක්ෂා කරන්න යන්නෙත් නැහැ, දොරටුවට ළඟා වෙමින් ඉන්න අයව පරීක්ෂා කරන්න යන්නෙත් නෑ. හරියට දොරටුව ළඟදීම පරීක්ෂා කරනවා වගේ, මේ සති නිමිත්ත තියෙන තැනකම සිහිය තබාගෙන ඉන්නවා, ආශ්වාසය අනුව යන්නෙත් නෑ හිත අරගෙන. ප්‍රාශ්වාසය අනුව හිත අරගෙන යන්නෙත් නෑ. සති නිමිත්ත තියෙන තැනින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය පිළිබඳ දැනුම ඇතුළු ඉන්නවා.

තව උපමාවක් තියෙනවා. අත පය නැති පිළෙක් ඉන්නවා. ඔය පිළා එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්නකොට, ඒ පිළා ඉන්න තැනට ඉස්සරහින් ඔන්විල්ලාවක් පදිනවා එක්කෙනෙක්. පිළා දැන් මේ ඔන්විල්ලාව එක්ක එහාට යන්නෙත් නෑ, මෙහාට යන්නෙත් නෑ. එකම තැනක ඉන්නවා. මෙයා ඉස්සරහින් එහාට යනකොට,

ඔන්විල්ලාව එහාට ගියා කියලත් දන්නවා. මෙහාට එනකොට, මෙහාට ආවා කියලත් දන්නවා. තව ඔය ලී ඉරන උපමාත් තියෙනවා. ඒ වගේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙක ගැන හොඳට දැනුම ඇතුළු ඉන්නවා, සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන. මේ දැන් පෙන්නන්නේ පරිසරය.

ආශ්වාස වාතය දීර්ඝ වෙන්නත් පුළුවන්. මේකෙදි දීර්ඝයි කියලා හිතන්න එහෙම කියනවා නෙමෙයි. මෙනෙහි කරන්න කියලා එහෙම කියනවා නෙමෙයි. තමන්ගේ සිහිය පවත්වන්න ඕනෙ ක්ෂේත්‍රය කියන්නෙ. ආශ්වාස වාතය දීර්ඝ වෙන්නත් පුළුවන්, කෙටි වෙන්නත් පුළුවන්. ප්‍රාශ්වාස වාතය දීර්ඝ වෙන්නත් පුළුවන්, කෙටි වෙන්නත් පුළුවන්. සිහියෙන්ම, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට සිහියෙන්ම ඉන්න.

උපමාවකුත් පෙන්නනවා. දක්කෝ බමකාරෝවා, බමකාරන්තේසීවා දීඝවා අංවන්තෝ දීඝං අංවාමීති පජානාති කියලා. යම් වඩුවෙක් හෝ වඩු අතවැසියෙක්, දීර්ඝකොට යතු ගානකොට, දීර්ඝකොට යතුගානවා කියලා දන්නවා, ලුහුඬුකොට යතු ගානකොට, ලුහුඬුකොට යතු ගානවා කියලා දන්නවා. මේ වගේ ආශ්වාස වාතය දීර්ඝ වෙන්න පුළුවන්, ප්‍රාශ්වාස වාතය දීර්ඝ වෙන්න පුළුවන්. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය දීර්ඝ වෙන්න පුළුවන්. ඒත් සිහියෙන් ඉන්න. කොච්චරක් දුරට කොහොම ඉන්න ඕනෙද? සබ්බ කාය පටිසංචේදී. මුලින් ඒ විදියට හිටියම සියළු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කය වැටහෙනකන්ම ඉන්න.

ඒ කියන්නෙ, මුල් කාලෙදි සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙන ආශ්වාසයට හිත තැබුවට, ප්‍රාශ්වාසයට හිත තැබුවාට සම්පූර්ණ ආශ්වාසය, සම්පූර්ණ ප්‍රාශ්වාසය ප්‍රකට නෑ අපිට. මොකද නිවරණ ගතිය වැඩි නිසා, විතර්ක ද්‍රවන ගතිය වැඩි නිසා. විතර්ක සංසිද්දෙනකොට, නිවරණ අඩුවෙනකොට අශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සම්පූර්ණ ප්‍රකටයි කියලා කියන්නේ සති නිමිත්ත තුළ මනාව දැනුයි හොඳට හිත තියෙන්නේ. ඉස්සෙල්ලා සති නිමිත්ත තුළ හිත හරියට තියෙනවා නෙමෙයි. තියෙන බව තේරුනාට

හරියටම තියෙනවා නෙමෙයි. සබ්බ කාය පටිසංවේදී, සියළු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කය දැනගනිමින් ඉන්නවා.

කොච්චරක් දුරට කළ යුතුද? කොහොම කළ යුතුද? පස්සංඛයං කායසංඛාරො. මේ කාය සංඛාරය සංසිද්දෙනකන් කළ යුතුයි. ඔන්න ආනාපාන සතිය මොන තැන දක්වා කරන්න ඕනෙද කියන එකත් කියනවා මෙතනදි. සංසිද්දෙනවා කිව්වහම අපිට තේරෙන මට්ටමේ හුස්ම රැල්ල අඩු වෙච්ච තැනකින් විතරක් දකින්න එහෙම එපා. කාය සංඛාරය සංසිද්දෙන්නේ කුමක් සංසිද්දීමෙන්ද? වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාරප්පස්සද්ධි, කායප්පස්සද්ධි, විඤ්ඤාණප්පස්සද්ධි, චිත්තප්පස්සද්ධි. විඤ්ඤාණය සංසිද්දෙනකොට හිත සංසිද්දෙනවා. වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර සංසිද්දීමෙන් කය සංසිද්දෙනවා. කාය සංඛාරය සංසිද්දෙනොත්, ඒකෙ ලක්ෂණය දකින්න, මේ මුළු කයම සංසිද්දෙනවා. මේ කය හරියට අහසෙ පාවෙන පුළුන් රොදක් වගේ තැනකට එයි. මේ අත, උස්සලා අහසෙ තියලා පණ නැති කෙරුවොත්, වැටෙන්නෙ නැති තැනකට එන්න පුළුවන්නම්? බැරි වෙයිද? එහෙම නැත්ත්, ඒ හා සමානව කාය සංඛාරය සංසිද්දෙනම තියන ලක්ෂණය දැන ගන්න. මුළු කයම සංසිද්දෙනවා. මේ අනාපානසති කමටහනේ කෘත්‍යය ඒ තැන දක්වා තියෙනවා. ඒ බව හොඳට මතක තියාගන්න. එයිට මෙහා, වඩාගෙන වඩාගෙන යනකොට හුස්ම පාර පොඩ්ඩක් අඩු වෙච්ච තැනකින් දකින්න එපා මේකෙ අර්ථය.

පමුදිතස්ස පීතිජායති, පීති මනස කායංපස්සම්භති. පස්සද්ධ කායෝ සුඛං වේදේති. කය සංසිද්දෙනොත්, හිත කය දෙක අධික සැප සහගත බවට එනවා. ඒ එක්කම වේදනානුපස්සනාව පටන් ගන්නවා එහා පැත්තෙන්. මේ එකක්. එතකොට වේදනාවයි ප්‍රකට වෙන්නෙ. ඒ ප්‍රීතිය සැපය අත හැරලා. ඒ වගේ කාය සංඛාරය සංසිද්දවනවා කියන තැනදි, ඒක කාය සංස්කාරය සංසිද්දු බවට සාක්ෂිය තමයි, මොකක්ද කය සංසිද්දලා. මේ කය සම්පූර්ණ සැහැල්ලු බවකට පත් වෙයි. පස්සද්ධිය, කායප්පස්සදිය ඇති වෙයි. ඒ තැන දක්වා කළ යුතුයි. පස්සං භයං කාය සංඛාරො අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.

එතකොට මේ ටික බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා උපමාව මතක් කරනවා. ඔන්න ඔතන හොඳට මතක තියාගන්න සතිපට්ඨානය ඔය.

ඔන්න සිහිය පිහිටුවන තැන ඒ. කායානුපස්සනාවෙ එක කමටහනක්, සිහිය පිහිටුවන තැන ඔය. ඔන්න දැන් සිහිය පිහිටුවන තැන ඉවරයි. ඉති අප්ඤ්ඤානංවා කායේ කායානුපස්සී විහරති. බහිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සී විහරති. අප්ඤ්ඤානං බහිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සී විහරති. මෙසේ සිහිය පිහිටුවාගෙන ආධ්‍යාත්මික කය අනුව බලන්න. බාහිර කය අනුව බලන්න. ආධ්‍යාත්මික බාහිර කය අනුව බලන්න. කොහොමද? සමුදය ධම්මානුපස්සීවා, වය ධම්මානුපස්සීවා, සමුදය වය ධම්මානුපස්සීවා. ඇති වීමට හෝ බලන්න. නැති වීමට හෝ බලන්න. මේ රූපය ඇති වෙන හැටි බලන්න. මේක, පටලගන්න එපා.

සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨාන භාවනාව කියලා ධර්මතා දෙකයි. ඕකෙදි මේ පින්වතුන්ට මේ පිළිබඳව තවත් නිසැක වෙන්න ඕනෙ නම්, මං මතක් කරන්නම්. මප්ඤ්ඤා නිකායෙ කායගතාසති සූත්‍රය බලන්න. කායගතාසති සූත්‍රයෙදි, කායගතාසතිය කියන එක මොන තැන දක්වාද කියන ටික පෙන්නනවා. පස්සං භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති කියන තැනට විතරයි පෙන්නන්නෙ. ඒ කියන්නෙ දැන් ඒ සතිපට්ඨානය, ඔන්න සිහිය පිහිටුවලා තියෙන තැන ඒ. මෙසේ සිහිය පිහිටුවාගෙන ඊටපස්සෙ නුවණින් බලන්න. දැන් මෙනත, සති සම්පජ්ඤාය, සිහි නුවණ කියන දෙකම. ආතාපි සම්පජානෝ, සතිමා හොඳට මතක තියාගන්න ඕනෙ. මේ සූත්‍රය මුලින් අපි මතක් කලා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මතක් කලා. ආතාපි, සම්පජානෝ, සතිමා. දැන් සතිමා, සිහිය කිව්වා. දැන් සම්පජානෝ ඕනෙ, නේද?

ඒකට තමයි අප්ඤ්ඤානංවා කායේ කායානුපස්සී විහරති. බහිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සී විහරති. අප්ඤ්ඤානං බහිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සී විහරති. තමාගේ ශරීරය ගැන බලන්න. අනුන්ගේ ශරීරය ගැනත් බලන්න. තමන්ගේ සහ අනුන්ගේ ශරීරය ගැනත් බලන්න.



කොහොමද බලන්නේ? සමුදය ධම්මානුපස්සීවා. ඇතිවෙච්ච, ඇති වෙන විදියට හෝ බලන්න. වය ධම්මානුපස්සීවා, නැති වෙන විදියට හෝ බලන්න. සමුදය වය ධම්මානුපස්සීවා, ඇතිවෙන නැති වෙන විදියට හෝ බලන්න. එතෙන්දි මේ දෙක ගැට ගහල ගන්න එපා. අනුන්ගෙ ආනාපානසතියත් බලන්න, තමන්ගෙ ආනාපානසතියත් බලන්න කියලා. ඒක සතිපට්ඨානය, සිහිය පිහිටුවන තැන. එහෙම සිහිය පිහිටුවාගෙන සිහිය ගැන විස්තර කරලා, ඉති අප්ඤ්ඤාංකා කායේ කායානුපස්සී විහරති. මෙසේ සිහිය පිහිටුවාගෙන කය අනුව බලන්න. කොහොමද බලන්නේ කියන ටික තමයි අර පෙන්න්නේනෙ.

මේ කන බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය හැදෙනවා. කන බොන ආහාරය නැති වෙනකොට මේ රූපය නැති වෙනවා. තව, නැතිනම් මේ රූපය ඇති වෙන ධර්මතා (හේතු) 5ක් තියෙනවා.

1. අවිද්‍යා සමුදයෙන් රූප සමුදය.
2. කර්ම සමුදයෙන් රූප සමුදය.
3. තණ්හා සමුදයෙන් රූප සමුදය.
4. ආහාර සමුදයෙන් රූප සමුදය.
5. නිබ්බන්ති ලක්ඛණ නො දැකීම ප්‍රත්‍යයෙන් රූප සමුදය.

කය ඇති වෙන්න හේතු පහක් තියෙනවා. අවිද්‍යාව නැති වීමෙන්, කර්මය නැති වීමෙන්, තණ්හාව නැති වීමෙන්, ආහාර නැති වීමෙන්, නිබ්බන්ති ලක්ඛණ දැකීමෙන් රූපය නිරුද්ධ වෙනවා. කොහොමද අපි ටිකක් හිතන්නෙ එහෙම?

මේ රූපය ගැන දැන් ආනාපානසතිය වඩනවා. සති නිමිති තියාගෙන සිහියෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරනවා. කරලා තමන්ට පුළුවන්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය, මේ කය පිළිබඳ වුවක්. මේ කය කියන එක, අවිද්‍යා, කර්ම, ආහාරයෙන් හටගත්ත එකක් නේද කියලා බලන්න. කොහොමද ඒක බලන්නේ? තමන් හොඳට දන්නවා පෙර අවිද්‍යාව නිසා කර්මය ඇති කරගත්තානම්, ඒ කර්මය

නිසා, ඒ කර්මයෙන් පෙන්නන දේට තණ්හාව ඇති වෙනවා. ඒ තණ්හාව නිසා ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් පැමිණුනා. ඒ ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් විඤ්ඤාණය රූපෙට බැසගත්තහම මේ කය සවිඤ්ඤාණක වුනා. ඒ සවිඤ්ඤාණක කය හැදෙන්න මේ ආහාර දෙන්න වෙනවා. මේ සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ නෙමෙයි. තමුත් හොඳට බලනවා, අර අපි ඉස්සල්ලා මතක් කළා වගේ, තව පැත්තකින් අපි කියමු, මේ කන බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය හැදෙනවා. ආහාරය නැති වෙනකොට නැති වෙනවා. කන බොන ආහාරය කියන්නෙ බත්, පාන්, කවිපි, මුං ඇට. මේවා සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ, සත්ත්ව පුද්ගල කොටස් නෙවෙයි. අනාත්මයි. අනාත්ම හේතුවක් නිසා, ආත්මීය ඵලයක් ඇති වෙන්නෙ නෑ නේද? ආහාරය නැමති හේතුව නිසා හටගන්න මේ ශරීරය නැමති ඵලය අනාත්මයි නේද? ඕන්නම් කලාප වශයෙනුත් බලනවා. කොට්ඨාශ වශයෙනුත් බලනවා මේ රූපයේ. බලලා ආහාරය නැමති හේතුව නිසා හටගන්න ඵලයක් හැටියට දකිනවා. කනබොන ආහාරය නැමති හේතුව නිසා මේ රූපය නැමති ඵලය ඇති වෙනවා. කනබොන ආහාරය නැමති හේතුව නැති වෙනකොට මේ රූපය නැමති ඵලය නැති වෙනවා.

එයාට හොඳට තේරෙනවා මේ විදියට කරනකොට මොකක්ද, අත්ථි කායෝතිවා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිකා හෝති. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ හේතුන්ගෙන් හටගත්ත කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා. මෙන්න මේ විදියට සති නිමිත්තේ හිත තබාගෙන, මේ කය නුවණින් මෙනෙහි කරන්න. ඕන්නම් මේ කය, කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, මේ විදියට බලලා මේ කනබොන ආහාරය නිසා හටගන්නවා නේද? කනබොන ආහාරයෙන් යුක්තයි මේ හැම කොටසක්ම. තමන්ට ඒක උපායශීලී වුණැහැකි. මේ රූපය මම හෝ මගේ හෝ නෙමෙයි. මේ රූපය කියන්නෙ කන බොන ආහාරයම නේද? තමන්ට ටිකක් විමසන්න පුළුවන්.

අපි මේ අත මගේ කියනවා. කකුල් මගේ කියනවා. මේ අතක් කකුලක්, කොටියෙක්, වළහෙක් කඩාගෙන

කැවොත් ඒ සතාගෙ ඇගේ කකුල් කැලී, අත් කැලී හැදෙන්නෙ නෑ. එතන සම්, මස්, ලේ, නහර හැදෙන්නෙ. ඒ සතාට සාපේක්ෂව මේක ආහාරයක් නේද? එහෙනම් මේ කබලිංකාර ආහාරය නේද? එයා දන්නවා, ආහාරය හොඳට පිරිසිදු දකිනවා. ආහාරය, ආහාරය හැටියට පිරිසිදු නො දකින නිසයි මේ මම කියන එක. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මහණෙනි, කබලිංකාර ආහාරය පිරිසිදු දකින්න, පිරිසිදු දැක්කොත්, යම් සංයෝජනයකින් බැඳුනු සත්ත්වයෝ මේ ලෝකේට එයි නම්, ඒ සංයෝජනය එයාට හිටින්නෙ නෑ. අපි කන බොන බත්, පාන්, කවිපි, මුං ඇට වලට නම් ආහාරය කියලා කියනවා. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෙමෙයි කියනවා. ඒ ආහාරෙම අනිත් පැත්තට මගෙ කියනවා.

මෙන්න මේ විපල්ලාසයයි, මේ වැරද්දයි අත හැරෙන්න ඕනෙ. එයා දන්නවා අපි මගේ කියලා, මම කියලා, හිතුවට, හිතාගෙන හිටියට, මේ තව කෙනෙකුගෙ ආහාරයනෙ. එහෙමම තමයි. දැන් උගරෙක්, මුවෙක්, හරකෙක් කියලා හිතාගෙන එනවා. අපි එහෙම කිව්වට මේ තව කෙනෙක්ගෙ ආහාරයක්. ඒ ඇගේ තියෙන කැලි කැවහම, මේ ඇගේ කකුල් කැලී, අත් කැලී නෑ. මේ ඇගේ හම්, මස්. මෙතන්ට සාපේක්ෂව ඒ ආහාරයක්. එහෙනම් මේ ආහාරයක් අනිත් තැනකට සාපේක්ෂව. එහෙනම් මේ ආහාරය නේද? හොඳට බලනවා, ආහාරයෙන් හැඳුනු රූපය මේ. හොඳට විමසනවා. **සති නිමිත්තට හිත තබලා**, සති නිමිත්තට හිත තියාගෙන සිහියෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරනවා. සිහියෙන්ම ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කරමින්, නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. අපි කියමු ඒ විදියට තමන්ගෙ ශරීරය බලනවා.

**බහිද්දාවා කායේ.** දූව, පුතා කියලා හිතෙනවා. ඔන්න භාවනා කර කර ඉන්නකොට, අනේ දූව ගෙදර ආවද දන්නෙ නෑ කියලා හිතෙන්නෙ. ඔහොමයි හිතෙන්නෙ. එතකොට ක්ෂණිකවම නුවණ අරගෙන යන්න ඕනෙ සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙනම, දූව කිව්වෙ හමටද? මස් වලටද? ලේ වලටද? නහරටද? ඇට ඇට මිදුළුද? කනබොන ආහාර නිසා හැදෙන කොටස් ටිකක් තියෙනවා. ආහාරය නැති වෙනකොට නැති වෙනවා

නේද? එහෙනම් මේ කන බොන ආහාරය නේද, බහිද්දොවා කායේ..

මම කියන හැඟීම හිතෙනකොට, මේ සති නිමිත්තේම හිත කියාගෙන නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. මම කියලා කියන්නෙ හම ද? මස් ද? ලේ ද? නහර ද? මේ කන බොන ආහාර නිසා හැදෙන රූපය නේද? ආහාරය නැති වුනොත් නැති වෙනවා නේද කියලා බලනවා. මේ විදියට රූපයේ ඇති වීමට හෝ බලමින්, නැති වීමට හෝ බලමින්, ආහාර නිසා ඇති වෙලා, ආහාර නැති වෙනකොට නැති වෙනවා නේද කියලා නැති වීමට හෝ බලමින්, බලනවා.

ඊටපස්සෙ මෙයා දන්නවා මේ රූපය පිරිසිදු නො දැක්කොත් අද, මේ ආහාරයෙන් හැදුනු රූපය කියන්නෙ ආහාරය මිසක මම නෙමෙයි කියලා පිරිසිදු නො දැක්කොත්, මම කියන අදහස ඇති වෙලා, රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇති වෙලා, මතුටට ආපහු මේ වගේ රූපය හැදෙන හැටිත් දන්නවා. වර්තමාන ආහාර ප්‍රත්‍යය දකිනවා. ඒ ප්‍රත්‍යය නිරෝධය නො දකිනකොට අවිද්‍යා, කර්ම, තණ්හා කියන ප්‍රත්‍යයෙන් ආපහු මේ ආහාරය හදනවා කියලත් දන්නවා. මේ විදියට රූපයේ ඇති වීම, නැති වීම බලනවා. බලමින් ආනාපාන සතිය වඩනවා. ආනාපාන සතිය වඩමින් බලනවා. දැන් සිහි නුවණ දෙකම තියෙනවා.

මේක කොච්චර දුරට කළ යුතු ද? ඕගොල්ලො කොච්චර දුරට කළ යුතුද? අත්ටී කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ, කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටින තැන දක්වා කළ යුතුයි. මේ ශරීරය දිහා බැලුවට මේ මම කියලා හිතෙන්නෙ නැති තැනට එනකන්. ඒ කියන්නෙ, මේ මම නෙමෙයි කියලා වචන කියන එකක් නෙමෙයි. අද මේ පුද්ගලයෙක්, කෙනෙක් කියලා ඕගොල්ලොන්ට තේරෙන්න, වැටහෙන්න හිත හිතා ගන්න ඕනෙද? නැතෙ. ඒ විදියටම සත්ත්වයෙක් නෙමෙයි, පුද්ගලයෙක් නෙමෙයි කියන එක, එළඹ සිටින්න ඕනෙ හිත හිතා ගන්නෙ නැතුව. අවේනනික රූපෙකුත්, තමන්ගෙ මේ

රූපෙකුත් දෙක ගත්තොත්, කිසිම වෙනසක් නැතිවෙන්න ඕනෙ. ඇයි, එයා කල් ඇතුළු දන්නවා. මේ ඉරියව් පවතින්නෙ, අරමුණු පෙනෙන ඇහෙන බව වෙන්නෙ, මේ කයේ හැකියාවෙන් හෝ, කය වූ මමෙන් කරනවා නෙමෙයි. කය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙනුයි මේවා කරන්නේ කියලා අහලා තියෙනවා. ඒ විදියෙ අරමුණු දැනගන්න, හිතේ පැවැත්මට උපකාරී වෙච්ච රූපය මේ. ඒ ධර්මතාවය අනිකක් කියලා හොඳට දකිනවා. කය වුට්ටක්වත් මම කියලා, මගෙ කියලා, මගෙ ආත්මය කියලා, එයා දකින්නෙ නෑ.

මේ නාමරූප දෙකට පොඩි උපමාවක් තියෙනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා, මේ අන්ධ උපමාවක්. ඒ කියන්නෙ, එක්තරා අන්ධයෙක් ඉන්නවා, මේ අන්ධයාට ඇවිදින්න පුළුවන්. ජේන්නෙ නෑ. පිළෙක් ඉන්නවා, කකුල් දෙක නෑ. හැබැයි ඇස් ජේනවා. දෙන්නාට ගමනක් යන්න ඕනෙ වෙනවා. මොකද කරන්නේ, පිළා නගිනවා අන්ධයාගෙ කර උඩ. පිළාට ජේනවා. අන්ධයාට යන්න බෑ. දැන් පිළා මොකද කරන්නෙ, පාර ජේන හින්දා, අරයගෙ ඔළුව හරව හරවා පාරට යොමු කරනවා. කකුල් තියෙන හින්දා අරයා යනවා. මෙහෙම පිළාගෙයි, අන්ධයාගෙයි දෙන්නාගෙ එකතු වීමෙන්, ගමන සිද්ධ වෙනවා.

ඒ වගේ, ජේන්නෙ නෑ, ඇවිදින්න පුළුවන් අන්ධයා වගේ තමයි, රූපය. ජේන්නෙ නෑ, නමුත් යන්න පුළුවන්. ජේනවා නමුත් ඇවිදින්න බෑ, පිළා වගේ තමයි නාමය, හිත. දැන් දෙන්නගෙ එකතු වෙලා ගමනක් වෙනවා වගේ ජේන්නෙ නැති, යන්න පුළුවන් රූපෙට නැගලා, පෙනෙන යන්න බැරි හිත , මේ උපකාරයෙන් එහාට යනවා, මෙහාට යනවා. මේ දෙන්නා එකතු වෙලා කරන ක්‍රියාව නො දන්නාකම නිසයි මම කරනවා, මම යනවා, තව කෙනෙක් කරනවා, තව කෙනෙක් යනවා, තව කෙනෙක් රූප බලනවා, තව කෙනෙක් ශබ්ද අහනවා, මම රූප බලනවා, මම ශබ්ද අහනවා වගේ තේරෙන්නෙ. දැන් මේ දෙන්නා වෙන වෙනම දෙන්නෙක්, වෙන වෙනම දෙන්නා එකට එකතු වෙලායි මේ කෘත්‍යය කියන එක තේරෙන්න ඕනෙ.

ඒ වගේ දැන් හොඳට, අන්ධයි නමුත් ඇවිදින්න පුළුවන් කෙනා වගේ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් රූපය හොඳට බලනවා. එයාගෙ කොටස වෙනයි. හොඳට බලනවා. සමුදය ධම්මානුපස්සිවා, වය ධම්මානුපස්සිවා, දැන් හොඳට තේරෙනවා මෙයා පුද්ගලයෙක්වත් නෙමෙයි. මෙයා යනවාවත් නෙමෙයි. මෙයා රූප බලනවා, ශබ්ද අනන්තවාවත් නෙමෙයි. අනිත් කෙනාගෙ කොටස එකතු නොවුනොත්, ගමනක් නෑ කියලා හොඳට දන්නවා. ඒකයි, අත්ථි කායෝතිවා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිකා හෝති. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා.

එතකොට යාවදේව ඥාණමත්තාය පතිස්සත්තිමත්තාය. සිහිය සහ නුවණ තව මත්තේ වැඩෙන්න ඕනෙ, වැඩෙනවා. නව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියි. දැන් ලෝකේ කිසිම රූපයක් උපාදාන වශයෙන් ගන්නවද? නෑ. එයා දන්නවා කිසිම රූපෙක මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය හෝ තියෙනවා නෙමෙයි, සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා නෙමෙයි. බැහැර සත්ත්වයා, පුද්ගලයා කියන තැනත් තියෙන්නෙ මේ සිද්ධිය. මම කියන, කතා කරපු තැනත් තියෙන්නෙ මේ සිද්ධිය. මෙන්න මේ ධර්මතාවය නො දන්නාකම නිසා ලෝකේ තුළ සත්ත්ව පුද්ගල අදහසක් ඇසුරු කරනවා නේද කියලා, අවිද්‍යා පච්චයා සංඛාරා කියන පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයක් දන්නවා, වර්තමාන නාමරූප දෙකක් දන්නවා. ඔන්න ඔය විදියට කරනකොට ඒවම්පි භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති. මහණෙනි, මෙන්න මෙහෙම කයෙහි කය අනුව බලන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

කෙනෙකුට පුළුවන් ආනාපානසති නිමිත්තට හිත තබාගෙන, ඒක තමයි එයාගෙ, සතිපට්ඨානෙ සිහිය තබාගෙන තමන්ගේ කයේ හෝ, බාහිර කයේ හෝ, ඇයි බාහිර කයේ බලන්නෙ? බාහිර කය කෙරෙහි, තමන් තුළ ඇති සංයෝජන දුරු කරගන්න. මේ දූව, මේ පුතා, මේ සහෝදරයා කියලා, බාහිර කයට අපේ ආධ්‍යාත්මික සංයෝජනයක් තියෙන නිසා, ඒක දුරු කරගන්න එහෙම

බලනවා. ආධ්‍යාත්මික බාහිර දෙකේම මේ විදියට බලනවා. මෙන්ම මේ විදියට බැලුවහම, මොකද වෙන්නේ? කෙලෙස් අඩු වෙනවා. කෙලෙස් සංසිදෙනවා. පාමොජ්ජං ජායති, ප්‍රමෝදය ඇතිවෙනවා. පමුදිතස්ස පීති ජායති. ප්‍රීතිය ඇති වෙනවා. පීතිමනසකායං පස්සංඛති. ඔන්න කය සංසිදෙනවා කියන තැනකට එනවා ඔහොම කරනකොට. ඒ තැන විතරයි කරන්න ඕනෙ කායානුපස්සනාවේදි. ඇයි? පස්සද්ධ කායෝ සුඛං වේදේති. කය සංසිදුනාම සෑප ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕනෙ නෑ. සුඛිනෝ විත්තං සමාදියති. හිත කය දෙක සෑප සහගත කල්හි, මගේ හිත සමාධිගත වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕනෙ නෑ කියනවා. සමාහිතේ විත්තේ යථාභූතං පජානාති. හිත සමාධි වුනාම ඇත්ත ඇති හැටියෙ පේනවා. මේ ධර්මය දකින්න ඕනෙ. දැන් දැනගත්ත දහම දකින්න ඕනෙ කියලා ප්‍රාර්ථනා ඕනෙ නෑ, පේනවා. යථාභූතං පජානංකෝ නිබ්බින්නදි. ඇත්ත දකිනකොට කළකිරෙනවා කියන ධර්මතාවය ගන්න ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕනෙ නෑ. අන්න එදාටයි අප් නිබ්බින්නදි දුක්ඛේ. මේ දුක් කළකිරෙන්නෙ, ලෝකේ කළකිරෙන්නෙ. නිබ්බින්නදං විරජ්ඣති. කළකිරෙනකොට නොඇලෙනවා. ඔන්න එදාටයි ලෝකේ ඇලෙන්නෙ නැත්තෙ. විරාගා විමුච්ඡති. නො ඇලීමෙන් මිදෙනවා.

මොකෙන්ද? ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාසයන්ගෙන් මිදෙනවා. සියළුම දුකෙන් මිදෙනවා. පංච උපාදානස්කන්ධයෙන් මිදෙනවා. සියළුම සසරෙන්ම මිදෙනවා. විමුක්තස්මිං විමුක්තමිති ඤාණං හෝති. මිදුනහම, මිදුනා කියන නුවණක් එනවා. ඔන්න දැන් ඵලය. තමන් ඉස්සල්ලා දැනගත්තා, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙන්නෙ මේ තැන මෙහෙම කළහමයි කියලා දැනගෙන මේ ටික වඩාගෙන ගිහිල්ලා, ආපහු එතෙත්ටම යනවා. මුලින්ම නුවණ, එතෙත්ට නුවණ තියාගෙන, එතෙත්ට යන්න මාර්ගය හැටියට, කායානුපස්සනාවේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වඩමින් සම්පජන්තය, නුවණ ඇසුරු කරමින්, සමථ විදර්ශනා යුගතද්දව සිහි නුවණ දෙක වඩාගෙන ගිහිල්ලා කෙලෙසුන්ගෙන්, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙන තැනට

යනකන් ගියා. ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන් මග කුළුගන්වලා දේශනා කළ එක කමටහනක්.

ඊටපස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් දේශනා කරනවා, පුනවපරං භික්ඛවේ භික්ඛු, නැවත ද මහණෙනි, කියලා අනිකක් කියනවා. මෙන්න මෙතනදී එක කාරණාවක් තියෙනවා. මෙන්න මේ දිහා අවධානයකින් බලන්න. පළවෙනිම කමටහනට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා, ඉඬ භික්ඛවේ භික්ඛු, මහණෙනි, මේ ශාසනයේ මහණ තෙම, අරඤ්ඤගතෝවා, රුක්ඛමුලගතෝවා, සුඤ්ඤාගාරගතෝවා කියලා. ඊටපස්සෙ කිසිම කමටහනකට ඒ ටික නො කියා, එතෙන්ටම බැඳලා ඉතුරු ටික කියන්නෙ, පුනව පරං භික්ඛවේ කියලා. මහණෙනි, නැවත ද අනිකක් කියමි.

ඇයි මේ? මේ ටික දකින්න එපා, අර ටිකෙන් වෙන් කරලා. ඒ කියන්නෙ, මේ ටික කියන්නෙන් අරඤ්ඤකට හෝ භිස් ගෙයකට හෝ, රුක්ඛමුලෙකට ගිය කෙනෙකුටයි. ගිය කෙනාටයි මේ ටිකත් කියන්නෙ. දැන් ආපහු මේකට වෙනම ගන්න ඕනෙ නෑ. මෙතන සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සිහිය අභිමුඛකොට තබාගෙනයි මේකත් කරන්න ඕනෙ. ඒ නිසයි, හොඳට මේ බව මතක තියාගන්න. නැත්නම් අපි ගොඩාක් දෙනෙක් හිතන්නෙ, ආනාපානසතියට විතරයි සති නිමිත්තෙ හිත තියාගන්න ඕනෙ කියලා. එහෙම වුනොත් කියන්න වෙයි, ආනාපානසතියට විතරයි ගහක් මුලක් යටට යන්න ඕනෙ, හිස් ගේකට යන්න ඕනෙ, ආරණ්‍යයකට යන්න ඕනෙ ආනාපානසතියට විතරයි කියලත් කියන්න වෙයි, ඇයි ඒ? අනිත් කමටහන් වල ඒ ටික පෙන්නලා නැති නිසා. නමුත් මේ එකම මූලික කමටහනට බැඳලයි මේ ටික කියන්නෙ. ඒ නිසා අර මුල් ටිකේදී, විස්තර ටිකම මේකට අයිතියි. දැන් ඒ එකතැනක ඉඳගෙන ඉන්නකොට කරන භාවනාව ඒ කිව්වෙ. කැළේකට ගිහිල්ලා, ආරණ්‍යයකට ගිහිල්ලා, හිස් ගේකට ගිහිල්ලා ඉඳගෙන ඉන්නකොට භාවනා කරන හැටි තමයි නිසීද්ධි පල්ලභිකං ආබුජ්ත්වා.



දැන් කැළේකට ගිහිල්ලා, හිස් ගේකට ගිහිල්ලා, ගහක් මුලකට ගිහිල්ලා හතර ඉරියව්ව පරිහරණය කරමින්. ඉඳගෙන ඉන්නකොට විතරක් නෙමෙයි. දැන් ඉඳගෙන වෙන්නත් පුළුවන්. හිටගෙන හෝ, නිදාගෙන හෝ, ඇවිදීමින් හෝ ඉන්නකොට භාවනා කරන හැටි කියන්නෙ. පුනවපරං භික්ඛවේ භික්ඛු, මහණෙනි නැවත ද මහණනෙම ගච්ඡන්තෝවා ගච්ඡාමිති පජානාති. ධීතෝවා ධීතෝමිහිති පජානාති. නිසින්තෝවා නිසින්තෝමිහිති පජානාති. සයානෝවා, සයානෝමිහිති පජානාති. යථා යථාවා පනස්ස කායෝ පනිහිතෝ හෝති තථා තථානං පජානාති. යනකොට යනවා කියලා දන්නවා, නුවණින් දන්නවා. හිටගෙන ඉන්නකොට ඉන්නවා කියලා දන්නවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට, ඉඳගෙන ඉන්නවා කියලා දන්නවා. නිදාගන්නකොට, නිදාගන්නවා කියලා දන්නවා.

ඉතින් දැන් අටුවාවක වුනත් පෙන්නනවා යනකොට යනවා කියලා සුනඛයෝ, නරියෝ වුනත් දන්නවලු. එහෙම දැනුමක් නෙමෙයි මේ කියන්නෙ. සතිපට්ඨානය, හොඳට තේරුම් ගන්න, සිහිය පිහිටුවන්න, ඉඳගෙන ඉන්නකොට, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට. හිටගෙන ඉන්නකොට, හිටගෙන ඉන්නවා කියන ඉරියව්වට, ඇවිදිනකොට, ඇවිදිනවා කියන ඉරියව්වට, නිදාගෙන ඉන්නකොට, නිදාගෙන ඉන්නවා කියන ඉරියව්වට හිත පිහිටුවන්න. හිතෙන් අල්ලගන්න දැන් හතර ඉරියව්ව. වෙන කොහොටවත්, නැඹුරු වෙලා නෑ. සිහිය පිහිටුවලා තියෙන්නෙ, සිහිය නැඹුරු වෙලා තියෙන්නේ, සිහිය යොමු වෙලා තියෙන්නෙ කයේ ඉරියව් හතරට. ඔන්න දැන් සිහිය පිහිටුවා ගත්තා. ඉති, මෙහෙම සිහිය පිහිටුවාගෙන, ආධ්‍යාත්මික කයේ, අපි කියමු තමන්ගෙ කයේ නම්, මේ කයේ, සමුදය ධම්මානුපස්සිවා, ඇති වීම බලනවා. අපි කියමු දැන් ඉඳගෙන ඉන්නකොට, මෙහෙම ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොමු කරනවා.

මේ කතාබොන ආහාරයෙන් යුක්ත රූපයේ හැටි නේද? නැත්නම් මේ රූපයේ හම, ඔස්, ලේ, නහර, මේ නොයෙක් කුණප කොටස් වලින් හැදිලා තියෙනවා. මේ කතාබොන ආහාර නිසා මේ රූපය හැඳෙනවා නේද?

පෙර අවිද්‍යා කර්ම නිසා මේ රූප හටගත්තා නේද? සතිපට්ඨානෙ, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව හිතෙන් අල්ලගන්නවා. ඒ කියන්නෙ හැම වෙලාවෙම හොඳට තේරුම් කරගන්න ඕනෙ මනසිකාරය, උභෙණ ලක්ඛණ, ප්‍රඥාව, ඡේදන ලක්ෂණය. අරමුණක් හිතෙන් අල්ලාගන්නෙ නැතුව අඟේතුක, අවස්තුක ස්ථානයේ විදර්ශනා කරන්න එපා. විදර්ශනා වැඩෙන්නෙ නෑ. ඒ කිව්වෙ, කිසිම අරමුණක හිත තබාගන්නෙ නැතුව, අරමුණක් හිතෙන් අල්ලගන්නෙ නැතුව, අනිත්‍යය බැලුවානම්, හැම දෙයක්ම අනිත්‍යයයි නේද, නැති වෙනවා නේද? දුකක් නේද? ආහාරයෙන් නේද හටගත්තෙ කියලා හිතුවා කියලා විදර්ශනා ඥාණය වැඩෙන්න තැනක් නෑ.

ඕකට පෙන්නනවා, ගොයම් කපනකොට ඉස්සල්ලා, එක අතකින් ගොයම් මිට අල්ලගන්නවා. අනිත් අතින් දැකැත්ත අරගෙන සිඳිනවා. නිකම දැකැත්ත දාලා ඇඳලා ගත්තැහැකිද? කපන්න පුළුවන්ද? බෑ. ඉස්සල්ලා ගොයම් මිට එක අතකින් අල්ලගන්නවා වගේ, ඒකට කියනවා, උභෙණ ලක්ෂණය. අල්ලගන්නවා. අනිත් අතින් දැකැත්තෙන් සිඳිනවා. ඒකට කියනවා, ඡේදන ලක්ෂණය. ඒ වගේ ඉස්සල්ලා හොඳට නිමිත්තක් අල්ලගන්න ඕනෙ. අපි නිකමට කියමු. තමන්ට රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇති වෙනවානම්, රාගය ඇති වෙච්ච අරමුණ හිතෙන් හොඳට අල්ලගන්නවා ඉස්සර වෙලා. හිතෙන් අල්ලගෙන ඉවර වෙලයි, නුවණින් ඒ අරමුණ මෙනෙහි කරන්නෙ. ඒ වගේ මේ සිහියෙන් කරන්නෙ සති නිමිත්ත හැටියට හතර ඉරියව්ව හොඳට අල්ලගන්නවා නිමිත්ත. ඉඳගෙන ඉන්නකොට, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව අල්ලගත්තා සිහියෙන්. ගොයම් මිට අල්ලගත්තා. දැන් දැකැත්තෙන් කපනවා වගේ සම්පජ්ඣයෙන්, ප්‍රඥාවෙන් සිඳින්න. සමුදය ධම්මානුපස්සිවා, වය ධම්මානුපස්සිවා, සමුදය වයධම්මානුපස්සිවා. මේ රූපය. මේ රූපය ඇති වෙච්ච හැටි. තව පැත්තකින් දන්නවා. මේ කතබොන ආහාරය නිසා මේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, හම්, මස්, නහර, හැදෙන්නෙ. මේ කතබොන ආහාරය නැමති භේතුව නිසා හැදෙන රූපය නේද? මේ කය ඇසුරු කරගෙන

පවතින හිත නිසා මේ රූපයේ ඉරියව් පැවැත්ම වෙනවා නේද?

ඉඩ තියන්න එපා, කෙනෙක් කරනවා. මම කරනවා. නැත්නම් රූපය, රූප බලනවා, ගබ්ද අහනවා. රූපය යෑම් ඊම් කරනවා කියන එකට ඉඩ තියන්න එපා. රූපයේ ඇති තතු හොඳට බලන්න. ඒ එබඳු වූ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිත නිසා මෙහෙම මෙහෙම දේ, ක්‍රියාවන් වෙනවා නේද කියලා, නාමරූප දෙක දෙපැත්තට වෙන විදියට, දෙන්නම එකතු වෙලයි මේ ඉරියව්ව වෙන්නෙ කියන එක තේරෙන විදියට බලන්න. ඉඳගෙන ඉන්නවා කියන මේ සිද්ධිය වුනේ මෙහෙම නේද? ඇවිදිනවා කියන සිද්ධිය වෙන්නෙ මෙහෙම නේද කියලා. එතකොට ගව්ෂංකෝවා ගව්ෂාමිති පජානාති කිව්වෙ ගොයම් මීට අල්ලගත්තා. දැකැත්තෙන් ඇඳලා කපනවා වගේ, යන ඉරියව්වට හිත තබාගෙන යනවා කියලා, මෙතන වුනේ මෙන්න මෙහෙම ධර්මතාවයක් නේද කියලා බලනවා. රූපය වෙනම බලලා, ඒ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිත නිසා මේ ඉරියව් පවතිනවා නේද කියලා බැලුවා.

ඊටපස්සෙ හිටගෙන ඉන්නකොට, හිටගෙන ඉන්නවා කියලා කියන්නෙන් මෙන්න මේ දේ නේද වුනේ කියලා බලනවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට, ඉඳගෙන ඉන්නවා කියන අරමුණ හිතෙන් අල්ලගන්නවා. එතන නුවණින් බලනවා. නිදාගෙන ඉන්නකොට නිදාගෙන ඉන්නවා කියන අරමුණ හිතෙන් අල්ලගන්නවා. නුවණින් බලනවා. කොච්චරක් දුරට කරන්න ඕනෙද, මේ හතර ඉරියව්ව කෙරේ සිහිය තබාගන්න ඕනෙද? **අත්ථි කායෝතිවාපනස්ස සති පච්ඡුපට්ඨිකා හෝති.** සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, කය පමණක් ඇත්තේය කියන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා.

ඒ කියන්නෙ, මේ කය, වාහන වැසිය වෙනම එකක්. මේ වාහනේ උඩ නැගලා ඉන්න හිත, නැත්නම් මේ නාමධර්ම අනිකක් කියලා හොඳට පේන්න ඕනෙ. මේක දිගට හිත යොමු කරලා කරනකොට වෙන් වෙලා පේනවා. මේ දෙන්නා, දෙන්නෙක් කියලා නො දන්න

හැම තැනකම දෙන්නම එක් කරලා ගත්තා. එක් කරලා ගත්ත අපේ ආශ්‍රව ටිකක් තියෙනවා. අදහස් ටිකක් තියෙනවා. ඒවා ඇසුරු වෙයි. දෙන්නා දෙන්නෙක් කියලා දකින හැම වෙලාවකම, දෙන්නා එකක් කරලා ගත්ත අපේ අදහසට ඉඩ නැති වෙයි. දෙන්නා දෙකක් හැටියට දකින්න බැරි වෙන හැම වෙලාවකම, ඒ නො දන්නාකම නිසා එක්කෙනෙක් මම නැත්නම් පුද්ගලයෙක් කියලා ගත්ත අදහස ඉදිරිපත් වෙලා, ඒ අනුව අපි ක්‍රියාත්මක වෙනවා. කෙලෙස් ඇති වෙනවා. මතු දුකට හේතු වෙයි. ඒ බව දකින්න.

දෙන්නා දෙන්නෙක් හැටියට සිහි වෙන හැම වෙලාවකම දෙන්නා එක්කෙනෙක් කරලා ගන්න අපේ අදහස් වලට ඉඩ නැති වෙලා, ඒ කියන්නේ, රාග, ද්වේශ, මෝහ වලට ඉඩ නැති වෙලා කෙලෙස් දුරු වෙයි. ඒ විදියටයි කරන්න ඕනේ. මෙහෙම කරගෙන යනකොට, දෙන්නා, දෙන්නෙක් වෙලා තේරෙනවා කියන මට්ටම තමයි අත්ථි කායෝතිවාපනස්ස සති පච්ඡුපට්ඨිකා හෝති. සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, කය පමණක් ඇත්තේය කියන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටින මට්ටම. යාවදේව ඤාණමත්ථාය පත්තිස්සත්තිපත්තා. සිහිය, නුවණ තව මත්තේ වැඩෙනවා. අනිස්සිතෝච විහරති. අන්න දැන් තෘෂ්ණා වශයෙන්, දෘෂ්ටි වශයෙන් ඇසුරු කරන්නේ නෑ. මේ මම කියලා දෘෂ්ටි වශයෙන්, මගේ ආත්මය කියලා දෘෂ්ටි වශයෙන්, මේ මගේ කියලා තෘෂ්ණා වශයෙන් දැන් ඇසුරු කරන්නේ නෑ. නව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. දැන් මේ කිසිම රූපයක්, මම හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ කෙනෙක් කියලා ගන්නේ නෑ. ඒවම පි හික්ඛවේ හික්ඛු, කායේ කායානුපස්සී විහරති. මහණෙනි, මෙන්න මෙහෙම කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරන්න. මෙන්න මේ විදියට වඩනකොට මොකද වෙන්නේ, ලෝකේ කිසිම රූපයක් උපාදාන වශයෙන් ගන්නේ නෑ. සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නොවනවා කියන තැනට තේරෙනකොට ඒ වැටහීම නිසාම, තමන්ට ප්‍රීති ප්‍රමෝදය උපදිනවා. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසාම හිත කය දෙක සංසිද්දෙනවා. සංසිද්දෙන නිසාම හිත කය දෙක සැප සහගත වෙනවා. සැප සහගත වූනහම හිත සමාධි වෙනවා. සමාධිගත වූනහම ඇත්ත ජේතවා. ඇත්ත

පේතකොට කළකිරිලා, නො ඇලිලා, මිදෙනවා. මිදුනා කියන නුවණ එනවා. මේ කමටහන මෙන්න මේ විදියට අරිහත්වයම කුළු ගන්වලා දේශනා කරපු දෙවෙනි කමටහන.

ඊටපස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් දේශනා කරනවා, පුනවපරං භික්ඛවේ භික්ඛු. නැවත ද මහණෙනි අනිකක් කියමි. අභික්ඛන්තේ, පටික්ඛන්තේ, සම්පජානකාරී හෝති. ආලෝකිතේ, විලෝකිතේ, සම්පජානකාරී හෝති. සම්මිංජනේ, පසාරිතේ සම්පජානකාරී හෝති. සංගාට පත්ත චිවර ධාරණේ සම්පජානකාරී හෝති. අසිතේ, පිතේ, කායිතේ, සායිතේ, සම්පජානකාරී හෝති. උච්චාර පස්සාව කම්මේන සම්පජානකාරී හෝති. ගතේ, ධීතේ, නිසින්තේ, සුත්තේ, ජාගරිතේ, භාසිතේ, කුණ්භින්ම්භාවේ සම්පජානකාරී හෝති.

ඉදිරියට යනකොටත්, ආපනු එනකොටත්, වටපිට බලනකොටත්, ඒ වගේම අත පය හකුලනකොට, දිගහරින කොටත්. ඒ වගේම ස්වාමීන් වහන්සේලාට නම් පාත්‍ර සිවුරු දරනකොට, ඒ කියන්නෙ ගිහි අයටත් අයිතියි. පාත්‍ර සිවුරු අයිතියි නෙමෙයි. ගිහි අයටත් අයිතියි, ඇඳුම් පැලඳුම් අදින වෙලාවට ඊට සිහි යොමු කරන්න. ඊටපස්සෙ කනකොට, කැවිලි ආදී දේවල් කඩාගෙන කනකොට, රස විඳිනකොට, යටත් පිරිසෙයින් වැසිකිළි කැසිකිළි කරන්න යනවානම් ඒ ටිකත්. ඒ වගේම ඉඳගෙන, හිටගෙන, නිදාගෙන, ඇවිදිනකොට, කතා කරනකොට, කතා නොකර ඉන්නකොට, නිදා ගන්නකොට, නින්ද යනතාක්, නුවණින් යුක්ත වෙන්න. සම්පජානකාරී හෝති. මේ සම්පජානකාරී කියනකොට, සම්පජානේ තියනවා හතර ආකාරයක්.

1. සාත්තක සම්පජ්ඤාඤය.
2. ගෝචර සම්පජ්ඤාඤය.
3. සප්පාය සම්පජ්ඤාඤය.
4. අසම්මෝහ සම්පජ්ඤාඤය.

“සාත්තක සම්පජ්ඣාය” කියලා කියන්නේ, නුවණින් බැලිය යුතුයි යමක් කරන්න ඉස්සර වෙලා ඉදිරියකට යම් දෙයකට යන්න හෝ, ආපහු එන්න හෝ වටපිට බලන්න හෝ, අතපය දිගු කරලා යමක් ගන්න කරන්න හෝ සාත්තක සම්පජ්ඣාය යෙදෙන්න ඕනේ. අර්ථ අනර්ථ බව නුවණින් බලන්න ඕනේ. අහවල් තැනට යෑම අර්ථයක් වෙයිද? අනර්ථයක් වෙයිද? මේ සම්පජ්ඣාය. ඉදින් එතනට යෑමෙන් අර්ථයක් වන්නේනම්, යෑම සුදුසුයි කියලා නුවණින් සලකලා බලලා කරනවා කියනකොට, නුවණින් සලකනවා කියන එක සාත්තක සම්පජ්ඣාය. අපි ගොඩක් දුරට හිතන්නේ නෑනේ. නමුත් දහමක යෙදෙන, නිවන් මඟට මේ ටික අවශ්‍යයමයි. යම් පිරිසක්, යම් ස්ථානකට යනකොට, සාත්තක සම්පජ්ඣාය. අර්ථ, අනර්ථ දෙක සිහි කරලා බලනවා. ඒ කිව්වේ. ඒ ස්ථානයට ගියාම, ඒ පුද්ගලයෝ ළඟට ගියාම, අර්ථයක් වෙයිද? අනර්ථයක් වෙයි ද? ඉදින් මෙලොව වේවා, පරලොව වේවා අනර්ථයක්නම් වෙන්නේ නො යා යුතුයි, නො කළ යුතුයි, නො ගත යුතුයි. මෙලොව වේවා, පරලොව වේවා, අර්ථයක්නම් වෙන්නේ කළ යුතුයි, යා යුතුයි, ගත යුතුයි. ඒ විදියට යමක් කරන්න පෙර, ඉදිරි යන්න පෙර, ආපහු එන්න පෙර, අතපය දිගහැරලා යමක් කරන්න පෙර, මොනවා හරි දෙයක් කරන්න පෙර, සාත්තක බව සිහි කිරීම සම්පජ්ඣාය යි.

ඊටපස්සේ “සප්පාය සම්පජ්ඣාය”. යම් තැනකට යන්න පෙර, කරන්න පෙර, ගන්න පෙර, ඒක ගැලපෙනවද, සප්පාය ද? සුදුසු ද? කියලා බලන්න ඕනේ. සප්පාය, අසප්පාය බලන්න ඕනේ. තමන්ගේ ප්‍රත්‍යා ද? නැත් ද? කියන එක බලන්න ඕනේ. අපි කියමු භාවනා කරන්න හරි අපිට යනවානම්, අපි කියමු දැන්, උපාසක අම්මා කෙනෙක් භාවනා කරන්න ලොකු කැළේකට යනවා. තමුත් බැලිය යුතුයි සප්පාය, අසප්පාය. හිතට හිතූනාට යා යුතු නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා මේ වගේ ස්ථාන සප්පාය නෑ කියලා දේශනා කලා. ඇයි ප්‍රශ්න, ගැටළු. එහෙම බලලා නුවණින්, සප්පාය නම් යා යුතුයි. අසප්පාය නම් නොයා යුතුයි. ඒ වගේ සම්පජ්ඣාය කියනකොට, සප්පාය සම්පජ්ඣාය කියලා තියෙනවා.

ඊටපස්සෙ තියෙනවා, ගෝවර සම්පජ්ඣ්ඤාය. “ගෝවර සම්පජ්ඣ්ඤාය” කියලා කිව්වෙ ගෝවර, අගෝවර බව තියෙනවා. අපි නිකමට කියමු. දැන් ස්වාමීන් වහන්සේලාට නම්, අගෝවර තැන් තියෙනවා. මේ මේ තැන් වලට මහණෙනි පිණ්ඩපාතෙ යන්න එපා. නො කල්හි වීථි වල යන්න එපා. නො කල්හි ගම් වදින්න එපා. මේ වගේ අගෝවර ස්ථාන තියෙනවා. ගිහි අයටත් තියෙනවා. අපි කියමු, නොයෙක් විදියේ, සුරා සැල් වලට වෙන්න පුළුවන්, නැත්නම් නො කල්හි විදියෙ යනකොට යම් ප්‍රශ්න, ගැටළු ඇති වෙනවානම්, මේ වගේ තැන්, මෙන්න මේවා, ගෝවර නෑ. අගෝවරයි. යම් තැනකට යනකොට රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇති වේ නම් ඒක අගෝවරයි. යම් තැනකට යනකොට රාග. ද්වේශ, මෝහ දුරු වේ නම් එක ගෝවරයි, කියලා දැනගන්න. මේකට කියනවා, ගෝවර සම්පජ්ඣ්ඤාය.

ඊටපස්සෙ තියෙනවා, අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤාය. සම්මෝහ කියලා කියන්නෙ, මමයි කරන්නෙ, මමයි යන්නේ, තව සත්ත්වයෙක් යන්නෙ, තව පුද්ගලයෙක් යන්නෙ කියලා සත්ත්ව පුද්ගල, ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් යුක්තව ඉදිරියට යනවා, ආපහු එනවා, වටපිට බලනවා, අත පය හකුලනවා, දිග හරිනවා. මේකට කියනවා සම්මෝහය කියලා. එත්කොට “අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤාය” කියලා කියනවා, මම යනවා එනවා හෝ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් යනවා එනවා හෝ නෙමෙයි, මෙන්න මෙහෙම ධර්මතාවයක් වෙන්නෙ කියලා. අන්න එතකොට අර අන්ධයායි, පිළායි වෙන් කරන එක මෙනනට ගත යුතුයි. මෙනනදි විශේෂයෙන් සම්පජානකාරී හෝති කියනකොට නිතරම යෙදෙන්න ඕනෙ, අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤාය.

යම් කටයුතු කරද්දි අර ධර්මතා නුවණින් බැලිය යුතුයි. සාත්තක සම්පජ්ඣ්ඤාය, ගෝවර සම්පජ්ඣ්ඤාය, සප්පාය සම්පජ්ඣ්ඤාය, කියන ධර්මතා තුනත් සම්පජ්ඣ්ඤායට අයිතියි. එතකොට සම්පජානකාරී හෝති කියනකොට, මේ හතර නුවණින් වෙන්න ඕනෙ. හතර නුවණින් යුක්ත වෙලා, දැන් ඔය සතිපට්ඨානය. සතිපට්ඨානය කියලා

කිව්වෙ, සිහිය පිහිටුවන්න ඕනෙ, හැම වෙලාවෙම ඉදිරියට යනකොට යනවා කියන සිද්ධියේදී, ආපහු එනකොට එනවා කියන සිද්ධියේදී, වටපිට බලකොට, වටපිට බලනවා කියන සිද්ධියේදී, අතපය හකුළුවනකොට, හකුළුවනවා කියන සිද්ධියේදී, ඒවායේ නම් මෙතෙහි කරනවා නෙමෙයි, ඔය දැන් ගොයම් මීට අල්ලගන්නවා.

ඒ කියන්නෙ හිතට අහුවෙන්න දීලා තියෙන නිමිත්ත දැන් මේ. තේරෙනවා නේද? එහෙම නිමිත්ත අල්ලලා දීලා නුවණින් මෙතෙහි කරනවා, දැකැත්ත දාලා ගොයම් මීට කපනවා වගේ, නුවණින් මෙතෙහි කරනවා කොහොමද? මේ ඉදිරි යනවා, ආපහු එනවා, වටපිට බලනවා කියන ධර්මතාවය වෙන්නෙ මේ කය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙන් නේද? ඉදිරියට යනවා කියන චේතනාව නිසා ඒ හිතෙන් යෑම සඳහා, විඥප්ති රූප උපද්දවනවා. ඒ රූප නිසා වායෝ ධාතුව ඇති වීමෙන්, වායෝ ධාතුව නිසා මේ රූපයේ සෙලවීම වෙනවා නේද? මේ විදියට නේද මේ යෑම්, ඊම් වෙන්නෙ? කියන මෙන්න මේ තැනකින්. ඔතනදි තව අදහසක් තියෙනවා, වැඩ කටයුතු කරනකොට කරන ඉරියව්ව අල්ලගන්න, ඒක තමයි සතිපට්ඨානයේ සිහිය පිහිටුවන්න. හැම වෙලාවෙම ගොයම් මීට අල්ලගන්න තැන සතිපට්ඨානය. දැකැත්තෙන් කපලා ගන්න තැන සතිපට්ඨාන භාවනාව නැත්නම් සම්පජ්ඣ්ඤය. සති සම්පජ්ඣ්ඤය, සිහි නුවණ. ගොයම් මීට අල්ලගෙන කපනවා. ගොයම් කපනවා කියනකොට, ඒ වගේ තමයි සිහි නුවණින් ජීවත් වෙනවා කියනකොට දකින්න, ගොයම් කපනවා කියන එක මතක් වෙන්න ඕනෙ. ගොයම් කපනවා කියනකොට, එක මිටකින් ගොයම් ටික අල්ලගන්නවා, අල්ලා ගත්තට කපනවා වෙනවද? නෑ. දැකැත්තෙන් කපනවා. අල්ලගන්නෙ නැතුව කපන්නත් බෑ. අල්ලගෙන හිටියාට කැපුවා වෙන්නෙත් නෑ. දෙකම වුනහම, කපනවා. සති සම්පජ්ඣ්ඤය කියනකොට සිහියයි, නුවණයි සති සම්පජ්ඣ්ඤය. හැම වෙලාවෙම සති පට්ඨානෙ මේ කියන්නෙ දැන්. දැන් කරන කරන වැඩේ හිතින් අල්ලගන්න.



ඒකෙදි ගොයම් මීට ඇල්ලුවා, ඇල්ලුවා කියලා මෙනෙහි කරන්න ඕනෙද? නෑ. දැන් මේ කපාගන්න උපකාරයක්නෙ. ගොයම් මීට අල්ලන්නෙ නැතුව කපන්න පුළුවන්ද? බෑ. කපන්න උපායක් මේ. ගොයම් ටික කපාගන්න උපායක් අල්ලගත්ත එක. ඒ වගේ ඉරියව්වෙ කෙලෙස් ටික සිඳින්න අල්ලගත්ත උපායක්, මේ අල්ලගත්ත එක. හොඳට ඒක මතක තියෙන්න ඕනෙ. ඒ වගේ, කරන කරන ඉරියව්වට හිත තබාගන්නවා. තබාගෙන ඒ කරන ඉරියව් සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් කරනවා නෙමෙයි, මෙන්න මෙහෙම ධර්මතාවයක් නිසයි වෙන්නේ කියලා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. එතකොට මේ විදියට කරනකොට, සිහි නුවණ කියන ධර්මතා දෙක වැඩෙනවා. මේක කොච්චරක් දුරට කළ යුතුද? මේ විදියට සිහියෙන් අල්ලගෙන, **අප්පකිත්තංවා කායේ කායානුපස්සී**, තමන් වැඩ කරනවා, මම ඉදිරියට යනවා, ආපහු එනවා නෙමෙයි මෙහෙමයි වෙන්නෙ. තව කෙනෙක් වැඩ කරනවා, තව කෙනෙක් යනවා, තව කෙනෙක් එනවා කියන අදහසක් අපට ඇති වෙනවානම් එතනදී වෙන්නෙ මේ වගේ ධර්මතාවයක් නේද කියන නුවණ, හැම වෙලේම මෙනෙහි නො කළත්, ඒ නුවණ එන මට්ටම තියෙන්න ඕනෙ. කොච්චර දුරට කළ යුතුද? අත්ථි කායෝතිවා පනස සතිපට්චූපට්ඨිතා භෝති. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේය, යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටින තෙක්.

තව අදහසක් තියෙනවා, මේක හැබැයි මගේ පෞද්ගලික අදහසක්. ඒකත් මං පොඩ්ඩක් මතක් කරන්නම්. සතිපට්ඨානයේදී, මේ කරන කරන වැඩේට සිහිය තබාගෙන, සිහිය නැඹුරු කරලා, හිත අල්ලාගන්න එක ධර්මතාවය. සම්පජානය කියනකොට, ඒ ඉරියව්වම විතරක්ම මෙනෙහි කරනවා නෙමෙයි. රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇති වෙන්න නොදී හිත රැක ගන්නවා කියන නුවණකින්, වෙන කමටහනකින් කල හැකියි, කියන එක මගේ අදහස.

උදාහරණයක් හැටියට කෙනෙකුට කියනවා, කඩි ගිහින් එන්න කියලා. කඩි ගිය කෙනා නොයෙකුත් රාග , ද්වේශ, මෝහ අරමුණු හිත හිත කඩිට ගිහිල්ල ආවොත්

මේකට කියනවා, මෙයා මෝඩ කමෙන් කඩේට ගිහිල්ල ආව කියලා. අනේ මේ යනකොට, මේ යන වෙලාවෙදි ලෝහ, ද්වේශ, මෝහ ළාමක අකුසල ධර්මයෝ මා ලුහු නො බදිත්වා, කියන අදහස ඇතුළු මම හිත රැකගෙන යන්න ඕනෙ කියලා, එයා හිත රැකගෙන ගියොත් මේකට කියනවා, නුවණින් ගිහින් ආවා. නුවණින් යෑම, මෝඩ කමින් යෑම කියලා එකක් ලෝකේ නැහැ. යෑම එකමයි, යනකොට පවත්වන හිත මත, හිතේ තියෙන නුවණ අනුවණකම මත, මේ ඉරියව්වත් නම් කරනවා. ඒ වගේ, මේ මෝඩ කමට කරනවා, නුවණින් කරනවා කියලා එකක් නෑ. කීරීම වෙනම ම එකක්. ඒ කටයුතු කරනකොට පවත්වන හිතේ නුවණ යෙදීම, මෝඩකම යෙදීම මත, මේක **සම්පජානකාරී** වෙනවා, නැත්නම් **අසම්පජානකාරී** වෙනවා කියන සිද්ධියක් වෙන්නෙ කියන එකයි මගේ අදහස. ඒ නිසා අපිට පුළුවන් හිත රැකගෙන කරන්න. ඒකෙ මං මතක් කලේ අපිට අරමුණක් ගානෙ, කරන කරන වැඩේ ට හිත තබාගන්න තාම අපි දක්ෂ මදි නම්, ඒ වෙලාවෙදි බැරි දෙයක් කරන්න ගිහිල්ලා, තියෙන ටිකෙනුත් අපි වැටෙන්න පුළුවන්.

අපි කියමු දැන් කරන කරන හැම වැඩක් ගානෙම සිහිය ගෙනියන්න ඕනෙ, ඇත්ත. නමුත් තාම අපි ඒකෙ දක්ෂ මදි නම්, බැරි දෙයක් කරන්න හදනකොට එපා වෙලා අත හැරෙනවනෙ. ඒ හින්දා පුළුවන් විදියට කළ යුතුයි. ඒකෙදි උපායශීලී වෙන්න ඕනෙ. ඕකෙදි මං මතක් කරන්නෙ දැන් අපිට යන්න වෙනවා, මහා කටු ගොඩාක් තියෙන කැළේක. කටු ගොඩාක් තියෙන කැළේක යන්න චුනහම, අපි මොකද කරන්නෙ? කටු ඇතෙන්නෙ නැතුව යන්න ඕනෙ. අපි කරන්නෙ, මුළු කැළේම තියෙන කටු ටික වහනවා. තහඩු ටිකක් දාලා, ලෑලි ටිකක් දාලා. මුළු කැළේම තියෙන කටු ටික වහලා අපිට යන්න බැරිද, කටු ටික ඇතෙන්නෙ නැතුව? පුළුවන්. කටු ඇතෙන්නෙ නැතුව යන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක ලේසිද? අමාරුයි. ඇයි මුළු කැළේකම තියෙන කටු වහනවා කියන එක. අපි ඒකට උපායක් කරනවා, අපේ කකුල විතරක් වැහෙන්න සෙරෙප්පු දෙකක් දාගෙන යනවා. ඒත් වෙන්නෙ ඒකමනෙ. මුළු කැළේම තියෙන කටු ටික

වහලා අපි ඇවිද්දොත්? ඒත් කටු ඇනෙන්නෙ නෑ. ඒක හැබැයි ලේසි නෑ. අමාරුයි. අපි ඒකට උපායක් කරනවා, මොකක්ද? අපේ කකුල් දෙක විතරක් වහගන්නවා.

ඉස්සෙල්ලා කළේ, අපේ කකුල් දෙක වහගන්නේ නෑ, කැළේ තියෙන කටු වහනවා. ඒත් හරි. ඕකෙ අනිත් පැත්ත තියෙනවා, කැළේ තියෙන කටු වහන්නෙ නෑ, අපේ කකුල් දෙක වහගන්නවා. සෙරෙප්පු දෙකක් දාගන්නවා. ඒත් ඒ අර්ථම වෙනවානේ. ඒ වගේ හැම අරමුණක් කෙරෙහි ම සිහිය පවත්වලා රාග, ද්වේශ, මෝහ, ඇති කරගන්නෙ නැතුව ඉන්නත් පුළුවන් ක්‍රමයක් තියෙනවා. ඒක අපහසුයි, නමුත් අපි හැම කටයුත්තක්ම කරනවා එක හිත රැකගෙන. අපි කියමු හැම කටයුත්තක්ම කරනවා, සියළු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! කියන මෙත් සිත හිත හිතා. දැන් අපි රැකිලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, මහණෙනි, උඩත් කටු, යටත් කටු, ඉදිරියෙන් කටු, පිටුපසත් කටු, දෙපැත්තෙන් කටු තියෙන වනයකට ඇතුල් වුනොත්, කටු ඇනෙන්න එපා කියලා, බොහොම පරෙස්සමින් අඩිය කියන්න කියනවා. ඒ වගේ, මහණෙනි මේ ආර්ය විනයේ රූපය කටු, ශබ්දය කටු, ගන්ධය කටු, රසය කටු, ස්පර්ශය කටු, ධර්මාරම්මණය කටු කියනවා. මේ කටු ඇන ගන්නෙ නැතුව යන්න.

රහතන් වහන්සේලා කියන්නේ කටු ඇන ගන්නේ නැති අයයි කියනවා. එතකොට කටු ඇනගන්නෙ නැතුව අපිට යන්න බැරිද අපේ කකුල වහගෙන? පුළුවන්. ඒ වගේම මගේ අදහසක් තමයි සම්පජානකාරී කියනකොට, මේ කටයුතු කරනකොට, ඒ ඒ දේට හිත තබලා, ඒ ඒ දේ නුවණින් බලලා රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇති කර නොගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඒ ඒ දේට හිත තබලා, ඒ ඒ දේ නුවණින් මෙනෙහි කරන්න අපහසු වුනා, නමුත් හාත්පසින් වටළලා, තමන්ගේ හිත පැත්තට නැඹුරු වෙලා, හිතේ රාග, ද්වේශ මුකුත් ඇති නොවෙන විදියටම හිත රැකගෙන මේක කරනවා. ඒත් ඒ අර්ථය වෙනවා. හැබැයි එක තැනට එන්නෙ. මේ කොයි පැත්තෙන් ගියත් අන්තිමට එන්නෙ මොකක්ද? පාමොජ්ජං ජායති කියන තැනට. මේ හැම

කමටහනකින්ම එන්නෙ එකම තැනට. ප්‍රමෝදය ඇති වෙනකන් විතරයි කරන්න තියෙන්නෙ මේ හැම එකක්ම. එතනින් එහාට ප්‍රතිපදාව අමාරු නෑ.

මේ පින්වතුන් හිතන්න එපා හැමදාම භාවනාව අමාරුයි කියලා. හැමදාම අමාරු නෑ. අපි කරන ක්‍රමයට අමාරුයි. අපි කරන්නේ, අර ගිනි ගාන දණ්ඩ අතුල්ලලා, අතුල්ලලා, අත රිදෙනකොට නවත්තනවා. නැවැත්තුවා කියන්නේ, ආයෙත් අරක නිවෙනවා. ආයෙත් මුල ඉඳන්, අතුල්ලන්න වෙනවා. ඕකනෙ. නමුත් කරන එක, එක දිගටම, රහත් වෙනකන් ඕනෙ නෑ, කෙළෙස් සන්සිඳිලා, ප්‍රමෝදය ඇති වෙන තැන දක්වා විතරයි කළ යුත්තේ. ඊටපස්සෙ ඒ ධර්මතාව විසින් අරගෙන යනවා. ප්‍රමෝදය ඇති වුනාම ප්‍රීතිය, ප්‍රීතිය ඇති වෙලා පස්සද්ධිය. පස්සද්ධිය ඇති වෙලා සැපය. සැපය ඇති වෙලා මේ විදියට අරහත්වය දක්වාම ගෙනියනවා.

ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, මණ්ඩපෙය්‍ය මිදං භික්ඛවේ බ්‍රහ්මවරියං. මහණෙනි, මේ බ්‍රහ්මවරියාව මිහිරි පානයක් වගේ කියලා දේශනා කළා. ඔන්න ඔය තැනට එනකන් එන්න ඕනෙ. මේ හැම කමටහනකින්ම එන්නෙ එහෙම. මේ සම්පජ්ඣ්ඤ පබ්බයේදි මේ විදියටම ප්‍රමෝදය කියන තැනට ඇවිල්ලා ප්‍රීතිය, සැපය ඇති වෙලා, පස්සද්ධිය ඇති වෙලා, හිත සමාධි වෙලා, දහම් දැකලා, කළකිරිලා, නො ඇලිලා, මිදෙනවා කියන ධර්මතාවය සිද්ධ වෙනවා. කෙනෙකුට සසරෙන් මිදෙන්න, කෙළෙසුන්ගෙන් මිදෙන්න, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙන්න මෙන්න මේ විදියටත් පුළුවන්.

ඊටපස්සෙ, බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් කමටහනක් දේශනා කරනවා: මහණෙනි, නැවත ද, අනිකක් කියමි කියලා. මහණෙනි මේ ශාසනයේ මහණ තෙම, ඉම මේව කායං උද්ධං පාද තලා අදෝ කේස මත්තකා තව පරියන්තං සුරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ පච්චවෙක්ඛති. මහණෙනි නැවත ද, මහණ තෙම මේ ශරීරයේ යටි පතුළෙන් උඩ, කෙස් වලින් යට, හම කෙළවර කොට ඇති නොයෙක් අසුචියෙන් පිරුණු මේ ශරීරය නුවණින් බලනවා. කොහොමද, අත්ට් ඉමස්මිං.

කායේ කේසා, ලෝමා, නබා, දන්තා, තවේ, මංසං, නහාරු, අට්ඨි අට්ඨි මිඤ්ජං, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කර්සං, මත්ථලංගං. පිත්තං, සෙම්භං, පුඛ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ, අස්සු, වසා, බේලෝ, සිංඝාණිකා, ලසිකා, මුත්තං.

ඒ කියන්නේ, යටි පතුලෙන් උඩ, හිසකෙස් වලින් යට හම කෙළවර කරලා තියෙන, හමෙන් වැහිලා තියෙන මේ ශරීරය නුවණින් බලනවා කොහොමද? මේ ශරීරයේ තියෙනවා නොයෙක් විදියේ කුණප කොටස් රාශියක්. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්. දැන් මේ ශරීරයට නැඹුරු වෙලා, කෙනෙකුට පුළුවන් තමන්ගෙ සිහිය පවත්වන්න මේ කුණප කොටස් තිස් දෙක හිතෙන් අල්ලාගෙන, ඒ කොටස් තිස් දෙක මෙනෙහි කරමින් සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්. මේකෙදි දැන් මෙහෙම මතක් කලාට, මෙනෙතදි ඉඳගෙන, හිටගෙන ඉන්නකොට කියලා එකක් නෑ. මේ භාවනාව කරනකොට, හතර ඉරියව්වෙන් ඕන ඉරියව්වක මේ විදියට කරන්න පුළුවන්.

අපි අර අහලා තියන්නෙ, අවුරුදු 120ක් ගිහිල්ලා මහණ වෙච්ච සෝණා කියන භික්ෂුණිය හතර ඉරියව්වේ හැම වැඩක් කරද්දිම මේ ශරීරයේ තියෙන ද්වන්තිංසාකාරයටමයි සිහිය පිහිටියේ. එව්වර වයසට ගිහිල්ලා මහණ වුනත්, ඒ විදියට වීරියෙන් වැඩුවහම මොකද වුනේ? නොබෝ දවසකින් රහත් වුනා. ඒ වගේ දැන් මෙනතදි කෙනා කෙනා තමන්ගේ මේ ශරීරයේ, තියෙන කුණප කොටස් 32ට සිහිය යොමු කරනවා. මේ ශරීරයේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්. මෙනතදි මේ කලාප සම්මර්ශනයේදී ඉතාමත් වේගෙන් මෙනෙහි කරන්නෙත් නෑ. ඉතාමත් හිමින් මෙනෙහි කරන්නෙත් නෑ. සාමාන්‍ය මට්ටමට මෙනෙහි කරනවා: කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර.. මේ විදියට හොඳට කුණප කොටස් 32 බලනවා. ඊටපස්සෙ දූව, පුතා, සහෝදරයා, සහෝදරිය කියලා, පරසත්තානංවා, පරපුත්ගලානංවා: බැහැර සත්ත්ව පුද්ගල භාවයක් ඇති වුනොත්, ඒ තැන් වලදි හිත පිහිටුවනවා. ඒ කයෙත් තියෙන්නෙ මෙන්න මේ ධර්මතා නේද? කියලා සිහිය පිහිටුවනවා.

සමුදය ධම්මානුපස්සිවා, කනබොන ආහාරය නිසා මේ රූපය ඇති වෙනවා. ආහාරය නැති වෙනකොට නැති වෙනවා නේද කියලා, සිහියෙන්ම මේ කොටස් අල්ලගෙන, නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. මෙසේ වූ කය, මෙසේ වූ කොටස්, මේ මේ ප්‍රත්‍යයෙන් නේද හැදෙන්නේ? මේ මේ ප්‍රත්‍යය නැති වෙනකොට, නැති වෙනවා නේද කියලා නුවණින් බලනවා. ඒ විදියට නුවණින් බලනකොට, එයාට තේරෙනවා මෙන්න මේ කුණප කොටස් 32ම හේතු ප්‍රත්‍යය කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවකුත් පෙන්නනවා, දෙපස කටවල් තියෙන මල්ලකට නොයෙක් විදියේ ධාන්‍ය වර්ග, මුං, මෑ, උඳු, තල මේ වගේ දේවල් දාලා, ඇස් තියෙන පුරුෂයෙක් මල්ල ඇරලා බලනකොට, යම් සේ මේ මුං, මෑ, ඇල් වී, තල කියලා දකිනවා වගේ, යටි පතුලෙන් උඩ, හිසකෙස් වලින් යට හම කෙළවරකොට ඇති මේ ශරීරයෙ නොයෙක් අසුවි එහෙම සිහි කරනවා. ඒ කිව්වේ ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් ධාන්‍ය දකිනවා වගේ, නුවණින් මෙන්න මේ තමන් හෝ තව කෙනෙක් දකින්නේ නෑ. මෙන්න මේ කුණප කොටස් 32ම හොඳට පේන මට්ටමට හිටින්න ඕනෙ. එහෙම පෙනිලා මම නෑ කියන්න යනවා එහෙම නෙමෙයි. හොඳට කුණප කොටස් 32 ම පෙනුනහම, කන බොන ආහාරය නිසා මේ කුණප කොටස් 32 හැදෙනවා කියන කාරණාව තමන්ට තේරෙන්නට ඕනෙ. මෙබඳු වූ කය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිත නිසා, මේ ඉරියව් පවතිනවා කියන නාමධර්ම ටිකත් තේරෙන්න ඕනෙ. ඒ විතරකුත් නෙමෙයි, මේ නාමරූප දෙක නො දන්නා කම නිසා සක්ත්ව පුද්ගල අදහස් ලෝකේ ඇති වෙනවා නේද කියලා දෘෂ්ටිය ඇති වෙන හැටිත් පේන්න ඕනෙ. ඒ සිතත්, ඒ කයත් ඇති වෙන ප්‍රත්‍යය පේන්නත් ඕනෙ. ඒ ප්‍රත්‍යය නිසා හටගන්න ඒ සිතයි කයයි කියන දෙක නො දන්නා කම නිසා ඇති වෙන දෘෂ්ටි පේන්නත් ඕනෙ. මේ ධර්මතා දෙකම තේරෙන්න ඕනෙ.

මෙන්න මේ විදියට මේ ධර්මතා ටික තේරෙන මට්ටමට ආවහම, මේ කුණප කොටස් 32ක් තියෙනවා, එයද

ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් එකක් කියන දැක්ම එනවා. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ, කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටින තැනට එනවා. සිහිය, නුවණ, මත්තේත් තව වැඩෙනවා. තෘෂ්ණා වශයෙන්, දෘෂ්ටි වශයෙන් කිසිම කයක් ගන්නෙ නැහැ. මේ ලෝකේ කිසිම රූපයක් මම හෝ, මගේ හෝ, මගේ ආත්මය කියලා හෝ, තව සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියලා හෝ උපාදාන වශයෙන් ගන්නෙ නෑ. ධර්මතාවය ජේතවා. අන්ධයයි, පිළායි කියලා තේරෙනවා හොඳට. ඒ දෙන්නාව දකිනවා. මෙන්න මේ විදියට කයේ කය අනුව බලන්න. මොකද ඔන්න ඔය තැනට ආවහම සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැති, මේ කුණප කොටස් 32 ක් විතරයි තියෙන්නේ, එය ද, හේතුප්‍රත්‍යයයි කියලා දකිනවා. ඒ රූපය ඇති කරගෙන හිත පවතින නිසා ඉරියව් වෙනවා කියලත් දකිනවා. දැන් කොතනකදිවත් නෑ කියනවා නෙමෙයි. මේ ධර්මතා දැක දැක එන්නෙ. මේ ධර්මතා දෙක නො දන්නා කම නිසාම අවිජ්ඣා පච්චයා සංඛාරා. මේ දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා කියලත් ජේතවා. ඔක්කොම පරිඤ්ඤායා වේගෙන එනවා මිසක නෑ කියන එකක් එක තැනකවත් නෑ. ඔන්න ඔය මට්ටම තේරෙනකොට තමන්ට ප්‍රමෝදය ඇති වෙනවා. “පමුදිතස්ස පීති ජායති පීති මනස කායංපස්සංබති. පස්සද්ධ කායෝ සුඛං වේදියති. සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියති. සමාහිතේ චිත්තේ යථාභූතං පජානාති” කියලා නිබ්බින්නෙ. නිබ්බින්නදිං විරජ්ජති. විරාගා විමුච්චති කියලා මිදීම, කෙලෙසුන්ගෙන්, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙනවා කියන තැන දක්වාම සිද්ධ වෙනවා.

සසරෙන් මිදෙන්න, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙන්න, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙන්න තථාගතයන් වහන්සේ අපි කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මේ වගේ තව එක ක්‍රමයක් දේශනා කරලා තියෙනවා. ඒ ක්‍රමයත් කෙනා කෙනාට පහසු විදියට හිත තබාගෙන කරන්නට ඕනෙ. කායානුපස්සනාව ගොඩාක් විස්තර කරන්න ගියොත් ඉතුරු ටිකට වෙලා මදි වෙයි. මං ඉතුරු ටික කෙටියෙන් කරන්නම්. මොකද ගොඩාක් වටිනා තැන් ටිකක් තියෙනවා, මේ ධම්මානුපස්සනාවෙ. ඒ ටික විස්තර

කලොත් හොඳයි. නමුත් මේ ටික මං කෙටියෙන් මතක් කරන්නම්.

ඊටපස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් කමටහනක් පෙන්නනවා. මහණෙනි, නැවත ද අනෙකක් කියමි. මේ කය යම් සේ පවතීද, යම් සේ පිහිටා පවතීද එසේ ඇත්ත ඇති හැටියට ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. මේ ශරීරයේ තියෙනවා පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු. එතකොට මේ පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු කියන මෙන්න මේ ධාතු ටික නුවණින් බලන්න කියනවා. මේක නම් ටිකක් විස්තර කළ යුතුයි, මොකද වටිනා තැනක්. මේ සතර මහා ධාතුව ප්‍රකට කරගන්න, මේ සතර මහා ධාතුව නුවණින් බලන්න කියනවා.

පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු කියන මේ සතර මහා ධාතු කය යම් සේ පිහිටා පවතීද, ඒ විදියට නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතුයි. උපමාවකුත් පෙන්නනවා: හරක් මරන්නෙක් හෝ හරක් මරන්නෙකුගෙ අත වැසියෙක් හෝ ගවයෙක්ව ගෙනල්ලා, මරලා හතර මං හන්දියක තියාගෙන ඉන්නවා. එළඳෙනක්ව ගෙනල්ලා, මරලා, හතර මං හන්දියක තියාගෙන ඉන්නවා. මේකෙන් කියන්නෙ දැන් එළඳෙන ගේන්න යන කාලෙදි, මිල දීලා ගන්න කාලෙදි, ගේන කාලෙදි, මරණ කාලෙදි, එළඳෙනෙක් ගේන්න යන්නෙ, එළඳෙනෙක් සල්ලි දීලා ගන්නෙ, එළඳෙනෙක් ගේන්නෙ, එළඳෙනෙක් මරන්නෙ කියලා සඤ්ඤාවක් තිබුනානම් මරලා මස් කරලා හතර මං හන්දියෙ තියාගෙන ඉන්නකොට, එළඳෙන කියන සඤ්ඤාව අයින් වෙලා. කොහෙන් කොහෙන් හරි ඇවිල්ලා, කවුරු කවුරු හරි බැලුවත් මස් ගොඩාක් පෙනෙයි. හම් ගොඩාක් පෙනෙනවා මිසක එළඳෙනෙක් පේන්නෙ නෑ. ඒ වගේ මේ කමටහන වඩන්න ඉස්සර වෙලා, මමයි භාවනා කරන්නෙ අපි භාවනා කරනවා, පුද්ගලයෙක් භාවනා කරනවා කියන අදහස ඇතුළුව පටන් ගන්නෙ. නමුත් වඩලා ඉවර වෙනකොට සතර මහා ධාතුවම ප්‍රකටයි මිසක පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක්, මම කියන එක ප්‍රකට නෑ. ඒ විදියට මේ සතර මහා ධාතුව නුවණින් බැලිය



යුතුයි. ප්‍රකට කරගත යුතුයි. මෙතනදී සතර මහා ධාතුව අපිට ලක්ෂණ වශයෙන් තමයි, ප්‍රකට කරගන්න වෙන්නේ. එතනදී ධාතූන්ගේ, ධාතු ලක්ෂණය අපි ටිකක් ඉස්සෙල්ලා ප්‍රකට කරගන්න ඕනේ.

“පඨවි ධාතු” කියනකොට තද, කර්කශ, රළු ස්වභාවය, හොඳට නිමිත්ත ගන්න ඕනේ. “ආපෝ ධාතු” කියනකොට ගලන, වැගිරෙන, බැඳෙන ස්වභාවයට හොඳට නිමිත්ත ගන්න ඕනේ. “තේජෝ ධාතු” කියනකොට දවන, තවන, දිරවන, පැසවන ස්වභාවයට හොඳට නිමිත්ත ගන්න ඕනේ. “වායෝ ධාතු” කියනකොට, හමන, පිම්බෙන, හැකිලෙන ස්වභාවයේ නිමිති ගන්න ඕනේ. මේ කිසිම ධාතුවකට අපිට මේ පංචිත්ථියන්ගෙන්, ඇහෙන්-කණෙන්-දිවෙන්-නාසයෙන් මේ ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් නිමිති ලැබෙන්න බෑ. පංච ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් මේ ඉන්ද්‍රිය හතරෙන් නිමිති ලැබෙන්න බැහැ. අපි නිකමට කියමු, දැන් පඨවි ධාතුව කියනකොට අපිට හිතෙන්නේ දැන් මේ පස්, ගෙවල්, කෙස්, ලොම් කිව්වහම මේවා ජේනවා කියලා. නමුත් ධාතුව කියන එක නුවණින් දකින්න ඕනේ. උණු වතුර වීදුරුවකුයි, ඇල් වතුර වීදුරුවකුයි තිබ්බොත් ඇහෙන් බලලා, අපිට කිව්ව හැකිද, මෙන්න මේ වීදුරුව උණු වතුර, මේ වීදුරුව ඇල් වතුර කියලා, ඇහින් බලලා කිව්ව හැකිද? බෑ. ඒ කියන්නේ එහෙනම් තේජෝ ධාතුව ජේන්නේ නෑ. ඒ වගේමයි පඨවි ධාතුවත් ජේන්නේ නෑ. ධාතුව සමානයි. තේජෝ ධාතුව සියුම්. පඨවි ධාතුව රළුයි කියලා එකක් නෑ.

තේජෝ ධාතුව ජේන්නේ නැත්නම් පඨවි ධාතුව ජේන්නෙත් නෑ. ආපෝ ධාතුව ජේන්නෙත් නෑ. වායෝ ධාතුව ජේන්නෙත් නෑමයි. නමුත් ඔතන තියෙන්නේ පොඩි ප්‍රශ්නයක්, “හුරුව”. පුළුන් රාත්තලයි, යකඩ රාත්තලයි බර මොකක්ද කියලා ඇහුවහම, අපිට ස්වභාවයෙන්ම ටිකක් හිතෙන්නේ මොකක්ද? යකඩ රාත්තල බර වැඩියි. පුළුන් රාත්තල බර අඩුයි වගේ. නමුත් රාත්තල නම් රාත්තලමයි. ඒ වගේ ධාතුව කිව්වහම අපිට ටිකක් හුරුව තියන්නේ කොහොමද? පඨවිය නම් නිකං පෙනෙනවා වගේ. තේජෝ, වායෝ

නම් පෙනෙන්නේ නෑ වගේ. නමුත් ධාතුව කියන තැනට යන්න ඕනේ. ඔය විදියට හිතෙන් හොඳට දකින්න ඕනේ, දැනෙන කර්කශ ස්වභාවය හැම තැනකදීම, යමකද තියෙන්නේ, මේ පය්වි. ඔය ධාතුවත් ආපහු හතරකට බෙදෙනවා,

1. සසම්භාරික පය්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ.
2. ලක්ඛණ පය්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ.
3. ආරම්මණ පය්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ.
4. සම්මුති පය්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ.

ඔතනදි සසම්භාරික පය්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ වලට විතරයි අපි ගොඩාක් දුරට පය්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියලා හිතන්නේ. නමුත් ආරම්මණ පය්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන්නේ, අපි අරමුණු කරන අරමුණේ පවා, ඒ ස්වභාවය එනවා. තියෙන තැන් තියෙනවා. දැන්, හිතෙන් පය්වි කසිණය වගේ කසිණ අරගෙන, කසිණ නිමිත්ත සමහරවිටෙක සක්වලකට පතුරුවා, පය්විය. ඒත් අරමුණේ තියනවා පය්විය. ඒක සඤ්ඤාමය විතරක් නෙමෙයි. මෙන්න මේ වගේ. එතකොට මේකෙන් තියෙන ප්‍රයෝජනය තමයි, මේ කමටහන වඩනකොට, මොනවා හරි දෙයක් අල්ලනකොට, කෝප්පයක් හරි, මේ ප්‍රඥප්ති වලට, ප්‍රඥප්ති නාම වලට මතුපිටින් පෙනෙන දේට හිත යොමු වෙන්න නොදී, ඒ දැනෙන තැනට හිත යොමු කරලා, පය්වි කියලා හිතන්න පුළුවන්. තමන්ගේ අත, තමන්ගේ අතින්ම පිරිමදිනකොට පය්වි. මේ වගේ හොඳට, “චතු ධාතු වචන්ථාන” කියලත් කියනවා ඕකට.

චතු ධාතුව හොඳට වචන්ථානය, විනිශ්චය කරනවා, තීරණය කරනවා. රළු වශයෙන් අපි මතක් කළොත් කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, හම්, මස් කියලා, අපිට අනුවෙන මේ තැන් වල තියෙන්නේ තද ගතිය. එයා හොඳට දකිනවා. “යාව අප්ඤ්ඤාමය පය්වි ධාතු, බාහිරාව පය්වි ධාතු, පය්වි ධාතු ථේවෙසා” “පය්වි ධාතු තේතං මම, තේසෝ හමස්මිං, නෙමේසෝ අත්තාති”. යම් ආධ්‍යාත්මික පය්වි ධාතුවකුත් තියෙයි නම්, බාහිර පය්වි ධාතුවකුත් තියෙනවා. මේ දෙකම එකයි නේද? යම් ආධ්‍යාත්මික පය්වි ධාතුවත්, බාහිර පය්වි ධාතුවත් දෙකම

එකයි නම්, බාහිර පඨවි ධාතුව සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි නම්, මේ ආධ්‍යාත්මික පඨවි ධාතුවත් සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නෙමෙයි. මෙන්න මේ ප්‍රත්‍යයෙන් නේද හැදෙන්නෙ. එබඳු පඨවි ධාතුවෙන් හැදුනු, මේ ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත පඨවි ධාතුවෙන් යුක්ත මේ කය ඇසුරු කරගෙන හිත පවතින නිසා මේ ධාතුවේ සෙලවීම වෙනවා නේද? මේ බව නො දන්නාකම නිසා සත්ත්ව, පුද්ගල අදහසක් ඇති වෙනවා නේද?

වර්තමානයේ ස්කන්ධයන් ප්‍රත්‍යය බවක් ලැබෙන්නත් ඕනෙ. ස්කන්ධ ටිකත්, ඒකෙ ප්‍රත්‍යයත් පෙනෙන්න ඕනෙ. ඒ ස්කන්ධයත්, ප්‍රත්‍යයත් නො දන්නාකම නිසා ඇති වෙන දෘෂ්ඨිත් පෙනෙන්නත් ඕනෙ. මේ දෙපැත්තම ඕනෙ. ඔන්න ඔය විදියට යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් ධාතු කමටහන වඩන්න. මෙන්න මේ විදියට වැඩුවහම, එතනත් කොච්චර දුරටද? කෙළෙස් සංසිද්ධිම නිසා, කෙළෙස් නිවීම නිසා, මේ හිතට ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇති වෙනවා. ඒ තැන දක්වා කළ යුතුයි. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා මේ කය සංසිද්ධිලා, සංසිදුනු නිසාම සැප සහගත වෙලා, සමාධි වෙලා, ඇත්ත දැකලා, කළකිරිලා, නො ඇලිලා ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙනවා. මේ වගේ නිවන ම කුළු ගත්වලා, දේශනා කල තව කමටහනක්. මේ හැම කමටහනක් ම එදිනෙදා ජීවිතයට ගන්න, ළඟ ඉඳගෙන තව පිරිසිදු කරගත යුතු දේ තියෙනවා කියන කාරණාව මතක තියෙන්න ඕනෙ.

මේ මුළු සූත්‍රයම දේශනා කරන්න ඕනෙ නිසා, ඉදිරියට යන්න වෙනවා අපිට. ඒ එක්කම සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වඩන හැම කෙනෙක් ළඟ ම, ඥාණ දර්ශනය තියෙන්න ඕනෙ කියන එකත් මතක තියෙන්න ඕනෙමයි. එහෙම ඒ ටික නැතුව, මොකටද මේක කරන්නෙ, මොකක් නිසාද කරන්නෙ කියන ටික නැතුව මේක කරලා තේරුමක් නෑ කියන ටිකත් මතක තියෙන්න ඕනෙ.

ඊටපස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “නව සීවරීකය”. ඒ කියන්නෙ, මැරිලා සොහොනට දාපු මළ මිනියේ, අවස්ථා නවයක් උපයෝගී කරගෙන දේශනා කළ කමටහන. එතනදී ඉස්සරනම් බුදුරජාණන්

වහන්සේගේ කාලෙදි ගොඩාක් දුරට මැරිව්ව අයගේ මිනී හිස් කැළෑ, සොහොන් පිට්ටනි තිබුනා. ඒ සොහොන් පිට්ටනි වලට ගිහින් දානවා. එතකොට ඕන තරම් මේ කමටහනට ඉඩ තියෙනවා. නමුත් අද කාලෙ මේ කමටහනට ඉඩ, අවස්ථාව අඩුයි. නමුත් ඒකෙදි මම මෙහෙම දකිනවා. යම් කිසි කෙනෙකුට අපි කියමු පළවෙනි කමටන, **උද්දුමාකක, විනීලක, විපුබ්බක ජාතං.** මැරිලා, ඉදිමිලා, නිල් වෙලා, සැරව හටගත්ත ශරීරයක් තියෙනවානම්. මෙන්න මේක තමන් දැකපු දෙයක් හෝ, නැත්නම් හිතින් සිහි කරගෙන, **ඒවං කායෝ, ඒවං භාවී, ඒවං අනුකීණෝකි.** තමන්ගේ ශරීරයට ආදේශ කරලා, මේ කය, මේ ස්වභාවය නො ඉක්මවා පවතිනවා නේද? කියලා බලන්න පුළුවන්.

ඒ වගේ මේ නව සිව්විකය තියෙන්නේ, ඒ නිමිත්ත හිතට අරගෙන, සත්ත්ව පුද්ගල භාවයෙන් යුක්ත තමන්ගේ කයට හෝ නැතිනම් ආදරය සෙනෙහස කියලා තමන්ට සිහි වෙන බාහිර කයක් තියෙනවානම්, රාග-ද්වේශ-මෝහ ඇති වෙන බාහිර කයක් තියෙනවානම්, ඒ කයට ආදේශ කරන්න ඕනේ. ආදේශ කරලා සම්පජ්ඣ්ඤාන, නුවණින් හිතන්න ඕනේ. සතිපට්ඨානය කියලා කිව්වේ ඒකයි. මේ නවයේ සිහිය පිහිටුවන්න ඕනේ. ඒ සිහිය පිහිටුවලා, ඒක ආදේශ කරනවා, තමන්ගේ කයට හෝ බාහිර කයට හෝ ආදේශ කරලා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා මේ කයත්, මේ ස්වභාවයට පත් වෙනවා නේද කියලා. ඊටපස්සේ ඒ කයේ ඇති වීම නැති වීමත් අර විදියටම බලනවා. මේ විදියට මේ නව සිව්විකය අනුව බැලුවහමත් වෙන්නේ, කෙලෙස් අඩු වෙලා, නීවරණ ධර්ම දුරු වෙලා, ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇති වෙනවා කියන තැනට එනකන් එනවා. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇති වුනහම, ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා, හිත කය දෙක සංසිදිලා, සැප සහගත වෙලා, හිත සමාධි වෙලා, ඇත්ත දැකලා, කළකිරිලා, නො ඇලිලා, මිඳෙනවා.

එතකොට මෙන්න මෙතනදි, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කායානුපස්සනාව දේශනා කළා කොටස් 14 කින්. ඒකෙදි මේ හැම කොටසකින්ම අන්තිමට වෙන්නේ, රූපය පිරිසිදු දකිනවා මෙයා. මේ කොටස් 14ම කලහම

රූපස්කන්ධය පරිඤ්ඤෙයියි. රූපය පිරිසිදු දකිනවා. ඇයි රූපය පිරිසිදු දකින්නේ? මොකටද රූපය පිරිසිදු දකින්නේ? රූපය පිරිසිදු නො දන්නාකම නිසා, ඇති වෙච්ච කෙලේසයක් තියෙනවානම්, ඒක දුරු කරගන්න. අපි මතක් කළා. අසුභ වූ රූපයේ, සුභ කියලා විපල්ලාසයක් තියෙනවා. අන්න ඒ ටික දුරු කරන්න ඕනේ. මොකද මේ ශාසනයේ තියෙනවා, මේක ටිකක් අතුරු කාරණාවක්. මේ මුළු බුද්ධ ශාසනයම පවතින්නේ වචන 18 ක් තුළ. කුසල පක්ෂයට පද 09 යි. අකුසල පක්ෂයට පද 09 යි.

### අකුසල පක්ෂයේ පද 09 තමයි:

1. අවිද්‍යා.
2. භව තණ්හා.
3. ලෝභ.
4. ද්වේශ.
5. මෝහ.
6. සුභ.
7. සැප.
8. නිත්‍ය.
9. ආත්ම.

ඔන්න ඔය ධර්මතා 09 මත තමයි සියළුම අකුසල ධර්ම සිද්ධ වෙන්නේ. දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයට තව නමක්. ඊට පස්සෙ කුසල පක්ෂය භජනය කරන, මාර්ග සත්‍යය ඇසුරු කරන වචන 09ක් තියෙනවා.

### කුසල පක්ෂය භජනය කරන, මාර්ග සත්‍යය ඇසුරු කරන පද 09 තමයි:

1. සමථ.
2. විපස්සනා.
3. අලෝභ.
4. අද්වේශ.
5. අමෝහ.
6. අසුභ.
7. අනිත්‍යය.

8. දුක්ඛ.

9. අනාත්ම.

මේ කුසල පද 09 උදව් කරගෙන තමයි අකුසල පද නමයේ අර්ථය සෝදාහරින්න වෙන්නෙ. මේ විපල්ලාස වලට සතර සතිපට්ඨානය වඩන්න කියන්නෙ. නිත්‍ය, සැප, ආත්ම වෙනුවට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වෙන්න ඕනෙ. කායානුපස්සනාවෙන් කරනවා, “අසුභයේ සුභ විපල්ලාසය දුරු කරලා රූපය පරිඤ්ඤායා කරලා රාග, විරාග, චේතෝ විමුක්තිය ලබා දෙනවා”. ඔන්න ඔය ටික තමයි මේ කායානුපස්සනාවේ අර්ථය. ඊටපස්සෙ අපි කිව්වා මේ කය ඇසුරු කරගෙන, මේ කයේ පිහිටලා ඉන්න නාම ධර්ම ගැන. ඒ කියන්නෙ, අන්ධයාගෙ කරේ නැගලා ඉන්නවනෙ දැන් පිළෙකුත් නේද? දැන් පිළා ගැන විස්තර ටික කියනවා.

ඉස්සෙල්ලා කිව්වෙ, පිළා උඩ ඉන්න අන්ධයා ගැන විස්තර ටික. දැන් අන්ධයා උඩ ඉන්න පිළා ගැන විස්තර ටික කියනවා වගේ, එබඳු වූ රූපය ඇසුරු කරගෙන තියෙන නාමධර්ම ගැන කියනවා. මොකද, මේ වේදනානුපස්සනාව තියෙන්නේ, දුක් දේ සැපයි කියලා ගත්ත විපල්ලාසයක් ලෝකේට තියෙනවා. ඒ වගේම මේ වේදනාව කෙරෙහි, වේදනාව මම, මගේ, මගේ ආත්මයයි කියලා, ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ ආත්ම සඤ්ඤාව හතර පොළක පවතිනවා. මේ වේදනාවත් එක තැනක ඇති වෙන්න හේතුවක්. ඒ තමයි විපල්ලාස හරහා. සැපයි කියන විපල්ලාසය. සැපයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්න, වේදනාව පිරිසිදු දකින්න ඕනෙ. ඒ වේදනාව (වේදනාස්කන්ධය) පිරිසිදු දැකීම සදහායි මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙ, වේදනානුපස්සනාව තියෙන්නෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, “කතඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු, වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරටී”. මහණෙනි කොහොමද මහණ තෙම, වේදනාවන්හි වේදනාව අනුව බලමින් වාසය කරන්නේ? “ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු”, මහණෙනි මෙහි මහණ තෙම, සුඛං වේදනං වේදියමානෝ, සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. දුක්ඛංවා වේදනං වේදියමානෝ, දුක්ඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. අදුක්ඛම සුඛංවා

වේදනං වේදියමානෝ, අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. සාමිසංවා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ, සාමිසං සුඛං වේදියාමීති පජානාති. නිරාමිසංවා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ, නිරාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති.

සාමිසංවා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ, සාමිසං දුක්ඛං වේදියාමීති පජානාති. නිරාමිසංවා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ, නිරාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. සාමිසංවා අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියමානෝ, සාමිසං අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. නිරාමිසංවා අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියමානෝ, නිරාමිසං අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති.

මෙතෙන්දි වේදනානුපස්සනාව ගැන පෙන්නනවා සැප වේදනා, දුක් වේදනා, උපේක්ෂා වේදනා කියලා වේදනා තුන් ආකාරයක් කරලා පෙන්නලා ඒ වේදනාව පෙන්නනවා, සාමිස, නිරාමිස කියලා දෙකකට බෙදලා. සාමිස කියනකොට, අපි කියමු කාමය ඇසුරු කළා වූ, ගේහ නිශ්‍රිත වේදනාවට කියනවා, සාමිස වේදනා. නෙක්ඛම්මය ඇසුරු කළා වූ, විරාගය ඇසුරු කළා වූ, වේදනාවට කියනවා, නිරාමිස වේදනාව කියලා. මෙතෙන්දි දැන් සතිපට්ඨානය කියන්නේ, සිහිය පිහිටුවන්න හොඳට ඒ වේදනාවට. හරියට වේදනාව හොඳට ඉලක්ක වෙන්න ඕනේ. යම් සැප වේදනාවක්, ඉස්සෙල්ලා මේ වේදනා ටික තමන් හොඳට තේරුම් කරගන්න ඕනේ. සැප වේදනාවක් උපදිනකොට, මේ සැපය තමන්ට එන්නේ, සාමිසද, නිරාමිසද කියලා ඉස්සෙල්ලා දැන ගන්න ඕනේ.

ඒ කිව්වේ, පංච කාමය ඇසුරු කළා වූ, නැත්නම් සසරට හිතෙයි වෙච්ච, ආශ්‍රවයන්ට හිතෙයි වෙච්ච සැපක් ද මේ? අනාශ්‍රව බවට හිතෙයි වෙච්ච සැපක්ද මේ කියලා සැපය ඉස්සෙල්ලා හඳුනාගන්නත් ඕනේ. රූපයක් බලනකොට, ශබ්දයක් අහනකොට, ගඳ සුවඳක් විඳිනකොට දූ දරුවන්ගේ නොයෙක් කරුණු කාරණා සිහි වෙනකොට සැපක් එන්න පුළුවන්. තමන්ට හොඳට තේරෙන්න ඕනේ, මේ සැපය සාමිසයි. ඊටපස්සේ යම්

දහමක් වැඩීම නිසා, දහමක් අවබෝධ වෙව්ව නිසා, අර්ථයක් වැටහිව්ව නිසා සතුටක් එන්න පුළුවන්, සැපක් එන්න පුළුවන්. හොඳට තේරෙන්න ඕනෙ, මේ සැපය නිරාමිසයි. මොකද මේ සැපයේ, සාමිස එක දොස් සහිතයි, නිරාමිස එක දොස් රහිතයි කියන අර්ථයක් තියෙනවා තව මේකෙ. ඒ තැන වැටහෙන්න ඕනෙ, ඒ නිසයි.

ඊට පස්සෙ සාමිස දුක. යම් දුකක් එතකොට තමන්ට තේරෙන්න ඕනෙ, මේක සාමිසයි, කෙළෙස් සහිත දුකක්. දරුවො නැති වෙලා හෝ මුදලක් නැති වෙලා හෝ වෙන කුමන දෙයක් නිසා හෝ එන දුකක් තියෙනවානම්, ඒක සාමිස දුක. එතකොට නිරාමිස දුකකුත් තියෙනවා. මොකක්ද නිරාමිස දුක? විරාගය අනුව ගිය, කෙළෙස් නැති ස්වභාවය අනුව ගිය දුක මොකක්ද? යම් කිසි කෙනෙක් භාවනා කරනවා, අනේ කවදානම් අපි රහත් වෙයිද දන්නෙ නෑ. කවදා නම් සසරෙන් මිදෙයිද දන්නෙ නෑ කියලා පොඩි දොම්නසක් ඇති වෙනවා. දුකක් ඇති වෙනවා. නමුත් මේ දුක නිරාමිසයි. ඒක දොම්නසක් වුනාට, දුකක් වුනාට, ඒ දුක සාමිස නෙමෙයි. ඒ දුක ද දොස් රහිත එකක්. ඒකයි නිරාමිස දුක.

ඊට පස්සෙ සාමිස උපේක්ෂාවක්. සාමිස උපේක්ෂාවේ ස්වභාවය තමයි “අප්පිකොසාය තිට්ඨති”. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කියන මේ අරමුණුවල ඇලීමත් නැතුව, ගැටීමත් නැතුව මධ්‍යස්ථව ඉන්න පුළුවන්. දැන් අපිට මේ අහස දිහා, මේ බිත්තිය දිහා බලන්න පුළුවන්. අපි ගොඩාක් ඔය බිත්තියට අමුතු කැමැත්තකුත් නෑ. බිත්තිය එක්ක තරහකුත් නෑ. උපේක්ෂායි. නමුත් මේ උපේක්ෂාවෙ තියෙනවා මෝහය.

හැම වෙලාවෙම සාමිස අරමුණු වල ලක්ෂණය තමයි, සැප වේදනාවෙ රාග අනුසය, අනුසය වෙනවා. දුක් වේදනාවෙ, පටිස අනුසය, අනුසය වෙනවා. උපේක්ෂා වේදනාවෙ, අවිද්‍යා අනුසය, අනුසය වෙනවා. එතකොට, ඊලඟට, මෝහ සහිත උපේක්ෂාව. සාමිස උපේක්ෂාව මෝහ සහිතයි. මෝහ සහිත උපේක්ෂාව හඳුනාගන්න ලක්ෂණයක් කියන්නම්. ඇහෙන්නේ රූපයක් බලනකොට



රූපය නො ඉක්මවා පවතිනවා ඒ උපේක්ෂාව. රූපය තුළ උපේක්ෂායි එයා. රූපයෙන් මිදිලා නෑ. ශබ්දයක් අහනකොට ශබ්දයෙන් මිදිලා නෑ. ශබ්දය තුළ උපේක්ෂායි. ශබ්දයෙන් යුක්තයි. ගන්ධයක් ආඝ්‍රාණය කරනකොට, ගන්ධයෙන් මිදිලා නෑ, ගන්ධය තුළ උපේක්ෂායි. රස විඳිනකොට රසයෙන් මිදිලා නෑ. රසය තුළ උපේක්ෂායි. කයට යමක් ගැටෙනකොට පොට්ඨබ්බයෙන් මිදිලා නෑ. ඒ තුළ උපේක්ෂායි. ධර්මාරම්භනයක් දැනෙනකොට ධර්මායතනයෙන් මිදිලා නෑ. ඒ තුළ උපේක්ෂායි. මෙන්න මේ උපේක්ෂාවට කියනවා සාමීස උපේක්ෂා කියලා. ඕකෙදි වැඩිපුර විස්තර බලාගන්න පුළුවන් මජ්ඣිම නිකායෙ, සළායතන විභංග සූත්‍රයෙදි ඔය පිළිබඳව හොඳට පැහැදිලි කරලා පෙන්නනවා. එතකොට මෙන්න මේ සාමීස වේදනාව, හොඳට සාමීස වේදනාව කියලා ගන්නවා. නිරාමීස වේදනාවේ ස්වභාවය තමයි රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධර්ම කියන මේ ආයතන ටික ඉක්මවා පවතිනවා හැම වෙලාවෙම. රහතන් වහන්සේට කියනවා ඡලංග සමන්තාගත උපේක්ෂාවක් තියෙනවා. අංග හයකින් යුක්ත උපේක්ෂාව. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධර්ම කියන ස්පර්ශ ආයතන හයේ ම උපේක්ෂායි.

සැප වේදනාවෙන් උපේක්ෂායි. දුක් වේදනාවෙන් උපේක්ෂායි. උපේක්ෂා වේදනාවෙන් උපේක්ෂායි. ඒ හින්දා ඡලංග සමන්තාගත උපේක්ෂාවක් තියෙන්නෙ. මෙන්න මේ උපේක්ෂාවට කියනවා තෙක්ඛම්ම සහගත. එතකොට මෙතනදි මේ, වේදනාවෙ පරිසරය මතක් කලේ. ඔය කියපු වේදනාවලින් කුමන හෝ වේදනාවක් එන්න පුළුවන්. වෙන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවේදි වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති. ඒ වේදනාවන්හි, ඒ කියපු වේදනාවන් අතරින් යම් වේදනාවක් එනකොට, ඒ වේදනාව විඳිනවා කියලා දන්නවා. ඒ කිව්වෙ ඒ වේදනාවටම හිත අනු වෙන්න ඕනෙ.

කිසිම වෙලාවකදි, හරියට වේදනානුපස්සනාව වැඩුවානම්, වේදනාවට හිත තැබුවානම් රූපයක්

ඇදෙන්න බැහැ. කකුලෙ වේදනාව එහෙම ආවොත් හරියට සතිපට්ඨානය වඩලා නෑ. වේදනානුපස්සනාව වඩලා නෑ. ඔළුවෙ කැක්කුම එහෙම ආවොත්, ඒ හරියට අපි වේදනානුපස්සනාව වඩන්නෙ නැති නිසා. බඩේ කැක්කුම ආවොත්, කන් කැක්කුම ආවොත්, මොකද වේදනාවට බඩවල් තියෙනවද? වේදනාවට කන් තියෙනවද? වේදනාවට අත් කකුල් තියෙනවද? ඒ කියන්නෙ, වේදනාව, බඩේ වේදනාව, ඔළුවෙ වේදනාව, කකුලෙ වේදනාව වෙනවා, වේදනාවට අයිති කකුල් තිබුනොත්. අත් පය තිබුනොත්. වේදනාව, වේදනාව විතරක් නම්, කකුල අනිකක් නම්, වේදනාව අනිකක් නම්, ඒක කය නම් මේක නාමෙ නම්, නාමෙ කැලි රූපෙන්, රූපෙ කැලි නාමෙන් තියෙන්න බෑනෙ. එහෙනම් කකුලෙ වේදනා තියෙන්න බෑ. යම්කිසි කෙනෙකුට, වේදනාවට කකුලක් ඇදුනොත් දැනගන්න ඒ වේදනාව සැපසහගත නම් ඒ ද, සාම්පයි. වේදනාවට කකුල අතපය ඇදුනොත් ඒ වේදනාව දුකයි නම් දැනගන්න සාම්පයි. උපේක්ෂා වේදනාවට කකුල, අතපය, ඔළුව කියලා මොනවා හරි දෙයක් ඇදිලා තියෙනවානම් ඒ වේදනාව දැනගන්න, ඒ උපේක්ෂාව සාම්පයි. වේදනාව එනවා, වේදනාව එන රූපෙ නෑ. ඒක දුක් වේදනාවක් නම් ඒත් නිරාමිසයි. ඒ දුක් වේදනාවම එතෙර වෙත විදියට තියෙන්නෙ. රූපය නිසා වේදනාව එනවා. වේදනාව අයිති නෑ රූපෙට. හේතුව නිසා, ස්පර්ශය නිසා ඵලයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඵලය තුළ හේතු තියෙන්න බෑ.

අපි කියමු කයත්, පොට්ඨබ්බයත්, කාය විඤ්ඤාණයත් කියන හේතු ටික, ස්පර්ශය නිසා නම් වේදනාවක් එන්නෙ, ඒ වේදනාවට හේතු ධර්මයෝනෙ කය. එහෙනම් ඒ හේතුව, වේදනාව නැමති ඵලය තුළ තියෙන්න පුළුවන්ද? බෑ. එහෙනම් ඒකට ඇදෙන්න බෑ. ඒ හින්දා මෙතනදි මම මතක් කරන්නෙ මේ සතිපට්ඨානයේදි හොඳට එක දෙයක් ගන්න ඕනෙ. සිහිය පිහිටුවන්න. කෙලින්ම සෘජුව, වෙත කිසිම දේකට ඇදෙන්නෙ නැතුව, හරියට ඒ ධර්මතාවයම, ඒ ගතියම අල්ලගන්න ඕනෙ. ඉඳගෙන ඉන්නකොට කකුල් රිදෙනවා නම්, හරියට ඒ වේදනාවට විතරක් හිත තියන්න. රූප

එකක්වත් අහුවෙන්නේ නැති වෙයි. අන්න එහෙම තිබ්බොත් වේදනාවට හිත තියලා තියෙනවා. ඒ වගේ, අර ඉස්සල්ල කියපු වේදනාව ඇති වෙන පරාසය- සැප, දුක්, උපේක්ෂා වෙන්න පුළුවන්. ඒක සාමීප වෙන්නත් පුළුවන්, නිරාමීප වෙන්නත් පුළුවන්. කුමන හෝ වේදනාවක් ආවොත් ඒ වේදනාව කෙරෙහි සිහිය තබන්න. ඒකට පෙන්නපු ලක්ෂණය තමයි එක සාමීප ද, නිරාමීප ද කියලා බලාගන්න ලක්ෂණය තමයි මම පෙන්නුවෙ. සාමීප වේදනාවෙ, කෙලෙස් සහිත වේදනාවෙ, තණ්හාව ඇති වෙන වේදනාවෙ ලක්ෂණය හඳුනාගන්න. වේදනාවට අයිති තැනක් දැනෙයි අපිට.

ඒ කියන්නේ වේදනාව කකුලෙ, වේදනාව ඔළුවෙ, වේදනාව බඩේ, වේදනාව මගේ, වෙලා ඇති. එහෙම නැතුව හරියටම වේදනාව විතරක් අහු වෙනවා නම්, හේතු නිසා හටගන්න වේදනාවට තැනක් නෑ කියන තැනකින් හරියට අහුවෙනවානම් ඔන්න ඒ හැම වේදනාවක්ම නිරාමීපයි කියලා දැනගන්න. ඔන්න ඔය විදියට හිත තැබුවහම මේ වේදනානුපස්සනාව.

ඊටපස්සෙ සමුදය ධම්මානුපස්සිවා වේදනස්මිං විහරති. වය ධම්මානුපස්සිවා වේදනස්මිං විහරති. සමුදය වය ධම්මානුපස්සිවා වේදනස්මිං විහරති. වේදනාවේ ඇති වෙන ස්වභාවය අනුව බලමින් වාසය කරනවා. නැති වෙන ස්වභාවය අනුව බලමින් වාසය කරනවා. ඇති වෙන, නැති වෙන ස්වභාවය අනුව බලමින් වාසය කරනවා. මොකක් නිසාද? එයා දන්නවා ස්පර්ශය නිසා මේ වේදනාව ඇති වෙනවා, ස්පර්ශය නැති වෙනකොට මේ වේදනාව නෑ. හැම වෙලාවෙම ස්පර්ශය නිසා වේදනාව එන්න පුළුවන්. වේදනාව ස්පර්ශයට අයිති නෑ.

මම උපමාවක් කියන්නම්කො. අපි මෙහෙම කිව්වොත්, මේකෙදි දකින්න ඕනෙ, චතුර මෝටර් වලින් චතුර ගහනකොට, චතුර බට්ටට හයි කරන්නෙ කෙළවරට පුටි වැල් එක කියන්නේ අපි. ඒකෙන් දැන් ලිඳේ ඉඳන් බට්ටි ඇතුළට චතුර එනවා. බට්ටි චතුර ආපහු ලිඳට යන්නේ නෑනෙ. මෙහාට එනවා විතරයි, ආපහු යන්න

නෑ. ඒ වගේ, හේතුවේ ස්වභාවය තමයි, එලය ඇති කරනවා. එලය ආපහු හේතුව පැත්තට අයිති නෑ. ඕකට තව උපමාවක් කිව්වොත්, අපි කියමු, දැන් අඹ ටිකකුයි, මිදියි, කෙසෙල් ගෙඩියි කියන මේ ධර්මතා තුනම එකට එකතු කරලා බීමක් හදනවා. හදලා බොනවා. දැන් මේ ධර්මතා තුනම එකට එකතු කෙරුවහම හැදෙනවනෙ රසක්. දැන් මේ හැදෙන රසය, අඹ වලට අයිතිද? මිදි වලට අයිතිද? කෙසෙල් වලට අයිතිද? නෑ. දැන් හොඳට බලන්න, මේ හේතු තුන එකට එකතු වුනහම මෙහෙම රසක් හැදෙන්න පුළුවන්. ආපහු මේ රස සිහි කරලා අනිත් පැත්තට යන්න බෑ. නුවණක් තියෙන කෙනාට මේ රස සිහි කරලා කෙහෙල් ගෙඩියේ රස දාන්න බෑ. ඇයි ඒකෙ එහෙම රහක් නෑ. ඒ රස සිහි කරලා මිදි වලට අත දාන්න බෑ. ඒ රස සිහි කරලා අඹ වලට අත දාන්න බෑ. ඒ රස සිහි කරලා කෙසෙල් වලට අත දාන්න බෑ. ආපහු ඒ හේතු තුන එකතු වෙනකොට මේ පැත්තට එනවා. මේ රසය ආපහු අර හේතු වලට අයිති නෑ. එතකොට මෙයාට හේතු ටික නිසා හටගන්නවා ජේනවා. අනිත් පැත්තට යන්න බෑ. ඒ වගේ, අපි කියමු, කය නිසා, පොට්ඨබ්බය නිසා, භිත නිසා, කාය ස්පර්ශ නිසා මේ වගේ වේදනාවක් ආවා. මේ වේදනාව සිහි කරලා රූපෙට අත දාන්න බැහැ. පොට්ඨබ්බයට අත දාන්න බැහැ. එහෙම එකක් නෑ. මේ වේදනාව සිහි කරලා කකුල අල්ලන්න බෑ. එහෙම එකක් නෑ. මේ වේදනාව සිහි කරලා භිත භිතන්න බෑ. එහෙම එකක් නෑ. ආයෙත් දන්නවා, මෙහෙම දෙයක් ගැටෙනකොට හේතු හැදුනොත්, ඇති වෙනවා. ආපහු මේ විදියට අයිති නෑ. ඕන්න ඕය විදියට සමුදය ධම්මානුපස්සිවා. මේ හේතු නැති වුනොත් නැති වෙනවා, වය ධම්මානුපස්සිවා. සමුදය වයධම්මානුපස්සිවා.

ඊටපස්සෙ තව කෙනෙක් දුක් විදිනවා, තව කෙනෙක් සැප විදිනවා කියලා බාහිර සත්ත්ව පුද්ගලයෙක් සැප, දුක් විදිනවා කියලා, කෙනෙක්ගෙ වේදනාව කියලා වේදනාව කෙරෙහි අපි තුළ විපල්ලාසයක් තියෙනවානම් ඒ විපල්ලාසය දුරු කරගැනීම සඳහාත්, බාහිර හෝ යම් සැපක් හෝ, දුකක් හෝ, සාමීස හෝ, නිරාමීස හෝ,

වුනානම්, වෙයි නම්, වෙන්නෙ මෙහෙම නේද කියලා බලනවා. වුනානම්, වෙයි නම්, වෙන්නෙ මේ ස්පර්ශය නිසා හටගන්න කියලා බලන්න ඕනෙ. මෙන්න මේ විදියට බලනකොට ආධ්‍යාත්මික, බාහිර වේදනාවේ ඇති විම, නැති විම අනුව බලනකොට, අත්වී වේදනාකිවා පතස සතිපට්චූපට්ඨිතා හෝති. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ වේදනාව පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා. එතකොට යාවදේව ඤාණමත්තාය, පටිස්සකිමත්තාය. සිහිය නුවණ තව වැඩෙනවා. අනිස්සිතෝච විහරති. මේ වේදනාව මම කියලා හෝ, මගේ ආත්මය කියලා හෝ මගේ කියලා හෝ, තෘෂ්ණා වශයෙන්, දෘෂ්ටි වශයෙන් ගන්නෙ නෑ.

ඊටපස්සෙ, නව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. මේ ලෝකේ, පංච උපාදානස්කන්ධ ලෝකේ, කිසි වේදනාවක් දැඩිව ගන්නෙ නෑ. මම මගේ කියලා ගන්නෙ නෑ. ඒවම්පිබෝ හික්ඛවේ හික්ඛු, වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති. මහණෙනි, මෙන්න මෙහෙම වේදනාවන්හි වේදනාව අනුව බලමින් වාසය කරන්න.

දැන් අපි හොඳට අහමු චිත්තානුපස්සනාව. මොකද මේ චිත්තානුපස්සනාව, නැත්නම් හිත අනුව බලනවා කියන ධර්මතාවය තේරුම් කරගන්න බැරි වෙච්ච හින්දා තමයි මේ සසරෙ එන්න වුනේ. ඒ හින්දා මේ හිත ගැන බලනවා කියන එක හරි වටිනවා. මොකද දැන්, චිත්තානුපස්සනාව වඩනකොට අපිට පුළුවන්, මේ විඤ්ඤාණය කියන එක පිරිසිදු දකින්න. විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිදු දකින්න පුළුවන්. විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිදු දැක්කහම මොකක්ද තියෙන යහපත? අනිත්‍ය දේ නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසය දුරු වෙනවා. එතකොට අනිත්‍ය දේ නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසය දුරු වෙලා, අනිත්‍ය සඤ්ඤාව එළඹ සිටිලා, උපාදානය නැති කරලා, භවය නැති කරලා, අනිමිත්ත වේතෝ විමුක්තිය ලබා දෙනවා. අනිමිත්ත වේතෝ සමථය ලැබෙනවා. ඔය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන ධර්මතා තුනේ වෙනසෙන් තමයි විමුක්තිය නම්

කරන්නේ, අනිමිත්ත, සුඤ්ඤත, අප්පණ්ණික කියලා. එතකොට මේ චිත්තානුපස්සනාව වඩනකොට, විඤ්ඤාණය පිරිසිදු දකින්න පුළුවන්. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මප්කම්ම නිකායේ අස්සුතවත්තු සුත්‍රයේදී, මහණෙනි, මේ ලොකේ අය මේ කයට කළකිරෙනවනම් ඒකට හේතු තියෙනවා. ඇයි ඒ? මේ කය දිරනවා පෙනෙනවා. අබල දුබල වෙනවා, ලෙඩ වෙනවා, පෙනෙනවාලු. නමුත් යමක් හිත කියයිද, මනස කියයිද, විඤ්ඤාණය කියයිද, මෙහිලා කළකිරෙන්න ලෝකයා දක්ෂ මදිලු. ඇයි, ගොඩාක් කල් මේ හිතම මමායනය කරලලු. හිත ම මම කියලා ලු.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මහණෙනි, ඉතින් යමෙක් හිත මම කියනවානම්, එයිට වඩානම් හොඳයි කය මම කියන එක. ඇයි ඒ? කය අවුරුදු පනහක් හරි, සියක් හරි තියෙනවානම්, ඒ තාක්වත් පේන්නවත් තියනවා. හිත කියන එක පේන්නවත් නෑ. රැ දවල්, අනිකක්ම ඉපදිලා, අනිකක්ම නිරුද්ධ වෙනවා කියනවා. ඉතින් හිතේ ස්වභාවය ඒක. මේ චිත්තානුපස්සනාව ගැන අපි නො බලන කොට, හිත ගැන නො දකිනකොට, ඉබේමයි හිත මම කියන අදහසට එන්නේ. ඒ නිසා මේ චිත්තානුපස්සනාව ටිකක් වටිනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, දැන් මේ චිත්තානුපස්සනාව වඩන්නේ මොකටද? පංච උපාදානස්කන්ධය, විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිදු දැකලා, අනිත්‍ය දේ නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරගන්න. ඒ විපල්ලාසය දුරු වුනහම, තණ්හා උපාදානය නැති වෙනවා. තණ්හා උපාදානය නැති වෙනකොට, හට ගත්ත දේ නිරුද්ධ වෙනවා කියලා ස්කන්ධ නිරෝධය සාක්ශ්‍යත් වීම තුළින් හවය හිටින්නේ නෑ. හිටින්නේ නැති වුනහම ජරා මරණ නැති වෙනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු සරාගංවා චිත්තං සරාගං චිත්තංති පජානාති. මහණෙනි, මෙහි මහණ තෙම රාග සහිත සිත, රාග සහිත සිතයි කියලා, දැන ගන්නවා. හඳුන ගන්නවා. විතරාගංවා චිත්තං විතරාගං චිත්තංති පජානාති. දැන් තමන් තුළ,

රාගය නැත්නම්, විරාගී ස්වභාවයට ගිය සිත, විරාගී ස්වභාවයයි කියලා දැනගන්න ඕනෙ. සදෝසංවා චිත්තං සදෝසං චිත්තංති පජානාති. හිත ද්වේශ සහගත කල්හි හිත ද්වේශයි කියලා දැන ගන්නවා. හිතේ ද්වේශය නැති කල්හි, හිතේ ද්වේශය නෑ කියලා දැනගන්නවා. චිත දෝසං චිත්තං, චිත දෝසං චිත්තං ති පජානාති. සමෝභං චිත්තං, සමෝභං චිත්තං ති පජානාති. එතකොට මෝභ සහිත සිත, මෝභ සහිතයි කියලා දැනගන්නවා. විතමෝභංවා චිත්තං විතමෝභං චිත්තන්ති පජානාති. වික්ඛිත්තංවා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්තංති පජානාති. සංඛිත්තංවා චිත්තං සංඛිත්තං චිත්තංති පජානාති. එතකොට මහග්ගතංවා චිත්තං මහග්ගතං චිත්තංති පජානාති. අමහග්ගතංවා චිත්තං අමහග්ගතං චිත්තංති පජානාති. මේ වගේ සිතේ ප්‍රභේද 16ක් පෙන්නනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ.

මෙතනදි චිත්තානුපස්සනාවෙදි, ඒ කියපු විදියට හිත අනුව බලන්න ඕනෙ. “සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තංති පජානාති”. රාග සහිත සිත, රාග සහිත සිතැයි කියලා ක්ෂණිකව හඳුනාගන්න ඕනෙ. හිත දිහා බලන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ විරාග සිත, විරාග සිතැයි කියලා හඳුනාගන්න ඕනෙ. සදෝස සිත, දෝස සහිත සිත, දෝස සහිතයි කියලා දැනගන්න ඕනෙ. අපි ඇයි මෙහෙම දේශනා කරන්නෙ?

අපි මෙහෙම කියමු. යම් කිසි කෙනෙක් ගැන, දෙයක් ගැන, රාගයක් ඇති වෙනවානම්, මේ චිත්තානුපස්සනාව නැති කෙනාට, හිත අනුව නො බලන කෙනාට හිතෙන්නෙ, තමන් ආසා, තමන් ආදරේ බාහිර කෙනාටයි කියලයි පෙන්නන්නෙ. දැන් රාගයක් ඇති වෙනවානම්, තමන් රාගය ඇති කරගෙන තියෙන්නේ මේ බාහිර කෙනාටයි, බාහිර රූපෙට කියලයි, තමන්ට පෙන්නන්නෙ. චිත්තානුපස්සනාව නැති වුනහම තියෙන දෝෂය ඒකයි. අපි කියමු, “යම් තරුණයෙක් ඉන්නවානම් එයාගෙ සිතේ රාගයක් ඇති වුනොත් සමහරවිට පෙන්නන්නෙ ඊට ප්‍රතිපක්ෂ තරුණයක්. තරුණයක්

ඉන්නවානම් ඊට ප්‍රතිපක්ෂ තරුණයෙක්” එයාගෙ ඇතිවෙන රාගය, නමුත් ඒක පෙන්නනෙ නෑ. පෙන්නන්නෙ බාහිර යමක්. එතකොට මේ මොකක්ද මෙහෙම වෙන්නේ? මේ චිත්තානුපස්සනාව නැති වුනහම රාග, ද්වේශ, මෝහ, ඇති වෙනවා වැඩි වෙනවා. ඒ නිසා එතකොට ඒ විදියට දකිනකොට මොකද කරන්නේ? නූපත් රාගය උපදිනවා. උපත් රාගය බලවත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ තව තවත් ආපහු බාහිරට යොමු වෙනවා.

අපි ඒක ම, ඒ න්‍යාය ම ගමු. දැන් කෙනෙක් එක්ක, කෙනෙකුට තරහවක් ඇති වෙනවා. තරහව කියන එක, පටිසය කියන එක ඇතිවෙන්නෙ තමන්ගෙ හිතේ. තමන්ගෙ හිතේ තරහව කියන ගතිය දැන් ඇති වෙලා නේද කියන එක බලාගන්න බැරි වෙනකොට, සිත අනුව නොබලනකොට වෙන්නෙ, මම තරහා අරගෙන තියෙන්නෙ අහවලා එක්කයි කියලා බාහිර රූපයක් පෙන්නයි තමන්ට. බාහිර රූපයක් දකිනකොට තවත් තරහා යනවා. ඒ කියන්නෙ, එයා දන්නෙ නැහැ මං තුළ තියෙන ද්වේශය පෙනෙන්නෙ නැතුව මට මේ බාහිර යමක් පෙන්නලා කියන එක තේරෙන්නෙ නෑ. මෙතනදි තමන් තුළ තරහව කියනකොට, ඇති වෙනකොට චිත්තානුපස්සනාව නැතිනම් ඒ බව පේන්නෙ නෑ. අවිද්‍යාව කෘත්‍යය දෙකක් කරනවා, ඇත්ත නො පෙන්නනවා. වරදක් ඇති කරනවා. පෙන්නන්නෙ, මම තරහා ගන්නේ, අහවලාගෙ අර වැඩේට. නැත්නම් අහවල් කෙනාටයි තරහා තියෙන්නෙ. අහවල් කෙනා එක්කයි තරහා. මේ තරහවට හේතුව දකින්නෙ බාහිරෙන්. එතකොට එහෙම කෙනා මොකද කරන්නෙ? බැන්නනම්, එයාගෙ වැරද්ද නිසයි තරහා යන්නේ කියලා දැක්කහම, බැනලා නතර වෙන්නෙ නෑ, ගහන්නක් හදනවා. ඊටපස්සෙ ඒකට තරහවට හේතුවක් දකින්නෙ කොහෙන්ද, බාහිරෙන් ආපහු.

චිත්තානුපස්සනාව නැති වෙනකොට රාගයට හේතුවක් බාහිරින් දකින්නෙ. ද්වේශයට හේතුවක් බාහිරින් දකින්නෙ. බාහිරින් දකිනකොට බොහොම නරක්කරනවා. මං ඒකෙදි උපමාවක් කියන්නෙ, අලි හරි කැමතියි අන්දර



කටු කන්න. අන්දර කටු කියන්නේ මනුස්සයෙකුට ඇනුණොත් ලේසියකට හොඳ වෙන්නේ නෑ. එව්වරකට විසයි. ඒ මොකද? මේ අලි ඇත්තු, අන්දර ගස් පොඩිකරලා අරගෙන කටේ දාලා හපනකොට අන්දර කටු තමන්ගේ කටේ ඇතිලා ලේ එනවා. දැන් ඒ සතා දන්නේ නෑ, මේ කටු කටේ ඇතිලා කටෙන්ම එන ලේ වල රහ නේද කියලා. එයා හිතන්නේ මේ අන්දර කටුවල රහ. එතකොට මොකද කරන්නේ, තව ටිකක් හයියෙන් හපනවා. තව ටිකක් ලේ එනවා. තව අන්දර කටු ටිකක් අරගෙන කනවා. මෙහෙ ඇතුළතින් තියෙන හේතුව නො දකිනකොට බාහිරේ පෙන්නනවා. එතකොට තව වැඩිපුර ලොකු අත්තක් කඩාගෙන කනවා. ඒකත් කනකොට, දැන් වැඩිපුර කටු ටිකක් ඇතෙනවා. එතකොට දැනෙන රහ, ආයෙත් හිතනවා මෙහෙත් තමයි එන්නේ.

ඒ වගේ, අපි හේතුව බාහිරෙන් දකින තාක්, බාහිරේටමයි යන්නේ. අපි ආදරේ කරන්නේ බාහිර දේකටයි. බාහිර දෙයක් නිසයි ආදරේ කියන එක ඇති වෙන්නේ කියල හිතුවහම ආපහු ඒ ආදරේ ගන්න වැඩිපුරත් හොයනවා, බාහිරෙන්. තරහවත් එහෙමයි. එතකොට මෙතනදී මේ චිත්තානුපස්සනාවෙන් පෙන්නන්නේ “සරාගංවා චිත්තං සරාගං චිත්තංකි පජානාති” කියලා, හිත ගැන හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නකොට, යම්කිසි වෙලාවකදී රාග ස්වභාවයක් ඇති වුනොත් හොඳට තේරුම් ගන්නවා, තමන් තුළ, තමන්ගේ හිත සරාගී වෙලා නේද? එතකොට හොඳට තේරෙනවා රාගය කියන එක තියෙන්නේ තමන් තුළ. තමන් තුළ තියෙන මේ ගතියට මේ හැඟීමට බාහිර රූප අයිතියක් නෑ.

අපි කියමු ද්වේශය කියන එක. තමන් තුළ පටිඝ චෛතසිකය ඇති වෙලා, තමන්ගේ සිත, ද්වේශ ස්වභාවයට පත් වෙලා කියන එක තේරුනොත්, බාහිර කෙනෙකුට ගහන්න යන්නේ නෑ. තමන්ගේ සිත තුළ රාගය කියන ස්වභාවය හඳුනාගත්තොත් බාහිර දෙයක් ගන්න යන්නේ නෑ. නමුත් චිත්තානුපස්සනාවේ, මේ හැම සිතකම එහෙමයි. එතකොට අපේ ස්වභාවය, හිතේ ස්වභාවය නො දකිනකොට, හැම වෙලාවෙම, බාහිර ඒ වෙනුවෙන් ක්ලේශයකට යොමු කරලා ඇති. යම්කිසි

මෝහයක් ඇති වෙනවානම්, අපේ හිත, නැත්නම් තමන්ගේ සිත මෝහයී නේද කියන එක හඳුනාගන්න බැරි වුනොත්, බාහිර කෙනෙක් මෝඩකම් කරලා, බාහිර නිසා මෝඩකම ඇති වුනා කියන තැනකින් පේන්නෙ. එතකොට ඒවා අරඹයා ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නෙ අපි බාහිරේට.

ඒ තාක් රාග, ද්වේශ, මෝහ ආපහු ඇති වෙනවා. මේ වික්තානුපස්සනාවේදි පෙන්නන්නෙ හැම අරමුණක ම, හැම වෙලාවකම, තමන් තුළ සිහිය, තමන් තුළ නුවණ තියෙන්න ඕනෙ හිත කෙරෙහි. එතකොට සිතේ ඇති වෙන ධර්මතා ටිකට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න බාහිරේට යන්නෙ නෑ. මෙන්න මේ විදියට කළොත්, මේ විදියට දැක්කොත්, මේ ලෝකේ ඇලීම, ගැටීම කියන ධර්මතා දෙක සංසිදෙනවා එපමණකින්ම. ඇයි? ඇලෙන ගතිය හෝ ගැටෙන ගතිය සිත පිළිබඳ වූවක් කියලා දැක්කොත්, බාහිර භෞතික වස්තූන් ඒකට සම්බන්ධයක් නැති බව දැක්කොත්, ඇලීවිච්ච දේ ගන්නව, ගැටීවිච්ච දේ අයින් කරන්නවත් කියලා බාහිරෙන් යමක් කරන්න යන්නෙ නෑ. ඊට පස්සෙ ඒ විතරක් නෙමෙයි ඒ හිත ද හඳුනාගෙන, මේ හැම හිතක්ම දන්නවා මොකක්ද, සමුදය ධම්මානුපස්සිවා වික්තස්මිං විහරති. මේ නාමරූප දෙක නිසා මේ හිත හටගන්නවා. ඊටපස්සෙ වයධම්මානුපස්සිවා වික්තස්මිං විහරති. මේ නාමරූප ධර්මය නැතිවීමෙන් මේ සිත නැති වෙනවා කියලා, මෙන්න මේ විදියට සිහි කරලා බලනවා. මෙන්න මේ විදියට නුවණින් බලනකොට, නුවණින් සිහි කරනකොට මෙයාට සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ, සිත පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා. හිත තියෙනවා. මොකද, සරාග සිත, සදෝස සිත, සමෝහ සිත කියලා එකින් එක, එකින් එක බලනකොට තේරෙනවා ඒ හිතත්, ඒ හිත ඇති වීමට හේතු ටිකත් පේනවා. රාග සහිත හිතක් තියෙනවා, ඒ හිත ඇති වෙන්න හේතු තියෙනවා. නාමරූපත්, අයෝනිසෝමනසිකාරයත්, සුභ නිමිත්තත්, මෙන්න මේ නිසයි හිත සරාග වුනේ කියලා එයාට හොඳට නුවණින් තේරෙනවා. මෙහෙම තේරෙන නිසා එකම හිතක් තියෙනවා, එකම හිතකින් කියනවා, කරනවා කියන

අදහසක් නැතුව මේ හිත පටිච්ච සමුප්පන්නයි කියන නුවණ එනවා. එයා දකිනවා “සමුදය ධම්මානුපස්සිවා චිත්තස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සිවා චිත්තස්මිං විහරති. සමුදය වයධම්මානුපස්සිවා චිත්තස්මිං විහරති.”

මේ හිත හැම වෙලාවෙම හේතු ප්‍රත්‍යයයි. හේතුව නිරුද්ධ වෙනකොට සිත නිරුද්ධ වෙනවා. මොකක්ද දකින හේතුව? යකඩ කැලි දෙකක් එකට ගැටුනොත් ශබ්දයක් හට ගන්නවා. ගැටීම නැති වෙනකොට, නැති වෙනවා. ගැටෙන්න පෙර, අවකාශ ධාතුවේ කොහෙවත්, ශබ්දය තිබුනත් නෙමෙයි. යකඩ කැලි දෙක ඇතුලෙ ශබ්දය තියෙනවත් නෙමෙයි. පෙර නො තිබීම, යකඩ කැලි දෙක ගැටුනු නිසාම ශබ්දය ඇති වෙනවා කියලා දකිනවා. ගැටුනු ශබ්දය, හට ගත්ත ශබ්දය ආපනු යකඩ කැලි දෙකට අයිතිත් නෑ. යකඩ කැලි දෙක ඇතුලට යනවාත් නෙමෙයි. වටපිටාවෙ කොහෙවත් තියෙනවාත් නෙමෙයි. ඒ හේතුව නැති වෙනකොට නැති වෙනවා. ඒ වගේ, මේ හිත, යම් යම් ප්‍රත්‍යයක් නිසා, රාග සහිත හිත හටගත්තානම්, ඒ ප්‍රත්‍යය නැති වෙනකොට මේ හිත නැති වෙනවා. ආයෙ කොහෙවත් තියෙනවා නෙමෙයි.

ද්වේශය ඇති වෙන්න තියෙන හේතු ටික නිසා, සිත ද්වේශ සහගත වුනා, ද්වේශ සිත් හටගත්තා. ඒ ප්‍රත්‍යය නැති වුනොත්, නැති වෙනවා. මේ වගේ හිත පටිච්ච සමුප්පන්නයි. ප්‍රත්‍යය නිසා හටගත්ත සිත, ප්‍රත්‍යය නැති වුනොත් නැති වෙනවා කියන නුවණ එනවා. එතකොට එකම හිතක්ම තියෙනවා කියන අදහස හිටින්නෙ නෑ. මෙන්න මේ විදියට බැලුවහම මෙයාට එනවා, සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නොවූ, සිත පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා. මෙන්න මේ විදියට දකිනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, “යාවදේවා ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය”. සිහිය, නුවණ තව වැඩෙනවා. තෘෂ්ණා වශයෙන්, දෘෂ්ටි වශයෙන් ඇසුරු කරන්නෙ නෑ. ලෝකේ කිසිම සිතක්, විඤ්ඤාණයක්, උපාදාන වශයෙන් ගන්නෙ නෑ. මගේ හිත කියලා හෝ, හිත ආත්මයි කියලා හෝ, ගන්නෙ නෑ. මහණෙනි, මෙන්න මේ විදියට හිතේ හිත අනුව බලන්න.

ඊටපස්සෙ ඔන්න ඒ කාරණාවත් පෙන්නලා, ඊටපස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ධම්මානුපස්සනාව. ධම්මානුපස්සනාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පංච උපාදානස්කන්ධයේ සඤ්ඤා, සංඛාර කියන ස්කන්ධ දෙක පිරිසිදු දකින්න තමයි මේ ධම්මානුපස්සනාව පනවලා තියෙන්නේ. ඒකෙදි මේ ධම්මානුපස්සනාවෙ කොටස් 5ක් තියෙනවා. මේ කොටස් 5කින් යුක්ත ධම්මානුපස්සනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කලේ ඇයි? අනාත්ම දේ, ආත්මයි කියන විපල්ලාසයක් තියෙනවා. මේ අනාත්ම දේ, ආත්මයි කියන විපල්ලාසය දුරු කිරීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධම්මානුපස්සනාව පනවලා තියෙන්නේ. වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර කියන ස්කන්ධ පිරිසිදු දැකලා, අනාත්ම දේ ආත්මයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරලා, සුඤ්ඤත වේතෝ විමුක්තිය සාක්ශාත් කරගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධම්මානුපස්සනාව පෙන්නලා තියෙනවා, ඒ ගැන අපි ටිකක් බලමු.

කතඤ්ච පන භික්ඛවේ භික්ඛු, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති. මහණෙනි, කොහොමද මහණතෙම, ධර්මයන්හි, ධර්මය අනුව බලමින් වාසය කරන්නේ? ඉඬ භික්ඛවේ භික්ඛු, සන්තංවා අප්ඤ්ඤාතං කාමච්ඡන්දං අත්ථිමේ අප්ඤ්ඤාතං කාමච්ඡන්දෝති පජානාති. අසන්තංවා අප්ඤ්ඤාතං කාමච්ඡන්දං අත්තිමේ අප්ඤ්ඤාතං කාමච්ඡන්දෝති පජානාති. යතාච අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදෝ හෝති, තංච පජානාති. යතාච උප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස පහානංච හෝති, තංච පජානාති. යතාච පහීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස අනුප්පාදෝ හෝති, තංච පජානාති.

ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, සන්තංවා අප්ඤ්ඤාතං කාමච්ඡන්දං අත්තිමේ අප්ඤ්ඤාතං කාමච්ඡන්දෝති පජානාති. ඔන්න හොඳට තේරුම් කරගන්න ඕනේ. දැන් මේ ධම්මානුපස්සනාව කියලා කියන්නේ. දැන් ඉස්සෙල්ලා හිත බැලුවේ, දැන් හිතේ ඇති වෙන ගති, ඒ ඒ වෙලාවට තමන්ගේ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන් ගති ගැන අවධානයෙන් ඉන්න ඕනේ.

කෙනෙකුට දෙනවා කමටහනක්, දවස පුරාවම. ඉඳගෙන, හිටගෙන, නිදාගෙන, ඇවිදින, ඕනම වෙලාවක මෙයාට දෙන කොටස තමයි නීවරණ ධර්මතා පහ. මේ නීවරණ ධර්මතා පහ දිහා අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෙ. දැන් මෙයා ඉන්නවද, නැද්ද? ඊටපස්සෙ, අපි කියමු සන්තංවා අප්ඤ්ඤා කාමච්ඡන්දං, අත්ථිමේ අප්ඤ්ඤා කාමච්ඡන්දං පජානාති. දැන් හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නකොට තමා තුළ කාමච්ඡන්දය තියෙනවාද, නැද්ද කියලා බලාගෙන ඉන්නවා. ඔන්න තමා තුළ කාමච්ඡන්දය තියෙනවානම් එයා මොකද කරන්නෙ, හොඳට නුවණින් දන්නවා, මේ නූපන් කාමච්ඡන්දය ඉපදුනේ මෙන්න මෙහෙමයි නේද, උපන් කාමච්ඡන්දය නැති කරන්නෙ මෙහෙමයි නේද කියලා දන්නවා. දන්න එකට සිහිය යොමු කරනවා. ඉතින් එහෙම සිහිකරනකොට අසන්තංවා අප්ඤ්ඤා කාමච්ඡන්දං. තමා තුළ කාමච්ඡන්දය නෑ. ඉතින් නෑ කියලාත් දන්නවා. හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නවා, තමා තුළ කාමච්ඡන්දය තියෙනවද, නැද්ද? තමන් තුළ කාමච්ඡන්දය නෑ, හරි. දැන් තමා තුළ කාමච්ඡන්දය නෑ. යථා අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති. තංව පජානාති. මං තුළ කාමච්ඡන්දය නෑ. මේ නූපන් කාමච්ඡන්දය නූපදවන්නෙ මෙන්න මෙහෙමයි කියලා දැන් එකට නුවණයි එයාට.

උපන්නොත් උපන්න එක නැති කරන්නෙ මෙහෙමයි. නූපන්න එක උපදින්නෙ මෙහෙමයි කියලා නුවණයි. නූපන්න එක නූපදවන්නෙ මෙහෙමයි කියලා නුවණයි. ඒ කියන්නෙ, හොඳ අවධානයෙන් හිටියොත්, අර්ථ දෙකක් ලැබෙනවා. තමන් තුළ කාමච්ඡන්දය තියෙනවා. එක්කො නෑ. කාමච්ඡන්දය තියෙනවා කියලා දැනගත්තොත්, තියෙන කාමච්ඡන්දය නැති කරන්නෙ මෙන්න මෙහෙමයි. නූපන් කාමච්ඡන්දය උපදින්නෙ මෙන්න මේ විදියට කලාමයි, කියන කාරණාව දන්නවා. මොකක්ද එයා දන්නෙ? එයා දන්නවා කාමච්ඡන්දය කියනකොට, රූප කාම, ශබ්ද කාම, ගන්ධ කාම, රස කාම, ස්පර්ශ කාම මේ ඔක්කොම අයිතියි. නමුත් මෙතනදී, ඒ ධර්මතා අයිති වුනත්, බෙහෙවින්, රාග ස්වභාවය අනුව පිහිටලා

තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධර්මතාවය මතක් කරන්නේ. මොකද නූපන් කාමච්ඡන්දය උපදින්න තියෙන හේතු ටිකක් තියෙනවා. නූපන් කාමච්ඡන්දය උපදින්න තියෙන හේතුව මොකක්ද, අයෝනිසෝමනසිකාරය, සුභ නිමිත්ත.

“අයෝනිසෝමනසිකාරය” කිව්වෙ මොකක්ද? පළවෙනි එක තමයි, නිවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි සිහි නැති බවකින් ඉදිම ම එකක්. නිවරණ ධර්මයන් ගැන දැඩි අවධානයකින් ඉන්නවානම් සිහිය පිහිටුවාගෙන, හොඳ අවධානයකින් ඉන්නවානම්, එයා එන්නෙ නෑ. ඒ නිවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි අවධානය නැති බවම, නිවරණ ධර්ම ඇති වෙන්න හේතුවක්. ඊටපස්සෙ ඒකෙදි, කාමච්ඡන්දය ගැන නො දන්නාකම ම කාමච්ඡන්දය ඇති වෙන්න හේතුවක්. කාමච්ඡන්දය ගැන සිහි නො කරන බව ම කාමච්ඡන්දය නිවරණය ඇති වෙන්න හේතුවක්.

තව එකක් තමයි “සුභ නිමිත්ත”. සුභ නිමිත්තෙන් මෙනෙහි කරනකොට ඇති වෙනවා. එයා දන්නවා නූපන් කාමච්ඡන්දය උපදින්නෙ, අයෝනිසෝමනසිකාරය සහ සුභ නිමිත්ත නිසයි කියලා දන්නවා. එතකොට උප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස පහානං හෝති, තඤ්ච පජානාති. නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් අසුභ භාවනාවෙන්, උපන් කාමච්ඡන්දය දුරු වෙනවා කියලත් දන්නවා. දැන් කොයි වෙලාවක හරි තමා තුළ කාමච්ඡන්දය තියෙනවා කියලා හඳුනාගත්තහම එයා මොකද කරන්නෙ උපන්න කාමච්ඡන්දය දුරු කිරීම සඳහා අසුභ භාවනාව වඩනවා. නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. එහෙම මෙනෙහි කරලා, ඔන්න ඒ කාමච්ඡන්දය ඇති වෙන්න දෙන්නෙ නෑ. දවස පුරාම කාමච්ඡන්දය කෙරෙහි අවධානයෙන් ඉන්නවා.

ඊටපස්සෙ දැන් දෙවෙනි කාරණාව කෙරෙහි අවධානයෙන් ඉන්නවා. සන්තංවා අප්ඤ්ඤාං ව්‍යාපාදං අත්ථිමේ අප්ඤ්ඤාං ව්‍යාපාදං පජානාති. අසන්තංවා අප්ඤ්ඤාං ව්‍යාපාදං නත්ථිමේ අප්ඤ්ඤාං ව්‍යාපාදං පජානාති. යථා ආනුප්පන්නස්ස ව්‍යාපාදස්ස උප්පාදෝ හෝති, තංව පජානාති. යථා ආනුප්පන්නස්ස ව්‍යාපාදස්ස

පහාණංච භෝති, තංච පජානාති. යථාච පභීනස්ස ව්‍යාපාදස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ භෝති, තංච පජානාති. දැන් ව්‍යාපාදය ගැන, අකැමැත්ත ගැන, හිතේ ඇති වෙන පටිස ස්වභාවය, අකමැති ස්වභාවය ගැන, ටිකක් අවධානයෙන් ඉන්නවා. හිතේ ඇතිවෙන අකමැති ස්වභාවය කෙරෙහි යොමු වෙච්ච බවකින් ඉන්නවා. එහෙම ඉන්නකොට එයාට කොයි වෙලාවක හරි තමන්ගෙ හිතේ කුමන හරි දේක සුඵ වශයෙන් හරි අකමැති ගතියක් තියෙනවානම් හිතේ, තමා තුළ ව්‍යාපාදය තියෙනකොට, තියෙනවා කියලා හඳුනා ගන්නවා. තමන් තුළ ව්‍යාපාදය නැත්නම්, නැති බවත් හඳුනාගන්නවා. ඒ ව්‍යාපාදය කෙරෙහි සෙවිල්ලෙන් ඉන්න කෙනාට තමන් තුළ ඇති බව හෝ නැති බව කියන ධර්මතා දෙකෙන් එකක් හම්බ වෙනවා. ඇති බව හම්බ වුනොත්, එයා දන්නවා ව්‍යාපාදය ඇතිවෙන්න තියෙන හේතුව තමයි අයෝනිසෝමනසිකාරයක්, පටිස නිමිත්තක්. “පටිස නිමිත්ත” කියලා කිව්වෙ මොකක්ද? තරහව ඇති වෙන්න තියෙන විදියට හිතන එක. අර කියන්නෙ, අක්කොච්ඡමං අවධිමං අජිනිමං අභාසිමේ. අභවලා මට ගැහුවා, අභවලා මට බැන්නා, අභවලා මට මේ විදියට කලා කියලා තරහව ඇති වෙන්න හේතු වෙන විදියට හිත පුන පුනා, පුන පුනා හිතනවානම් මෙන්න මේ නූපන් ව්‍යාපාදය උපදින්න, උපන් එක වැඩෙන්න හේතු වෙන ධර්මතාවයක්, එයා දන්නවා.

එතකොට උපන්න ව්‍යාපාදය දුරු වෙලා, නූපන් ව්‍යාපාදය නූපදිනවා නේද මෙත් සිත වැඩුවහම, යෝනිසෝමනසිකාරය නිසා කියලා මෙයා දන්නවා. දැන් හැම වෙලාවෙම ව්‍යාපාදය කියන ධර්මතාවයට සිත යොමු කරලා, ව්‍යාපාදය කියන ධර්මතාවයට සිත තබලා, කටයුතු කරන මෙයාට ධර්මතා දෙකක් හම්බ වෙනවා. ව්‍යාපාදය තියෙනවා, එක්කො ව්‍යාපාදය නෑ. එහෙම හම්බ වෙනකොට මෙයා දන්නවා, ඉගෙනගෙන තියෙනවා, සිහිය තබන්න. උපන් ව්‍යාපාදය නැති වෙන විදියට සිහිය තබනවා. කොහොමද? මෙමත්‍රී සහගත නිමිත්ත, යෝනිසෝමනසිකාරය. යෝනිසෝමනසිකාරය, මෙමත්‍රී සහගත නිමිත්ත කියනකොට, මෙතනදි යෝනිසෝමනසිකාරය කියන එකෙන් උපායශීලී බව

ගෙනත් දෙනවා. හැම එකකටම ඒ බව මතක තියාගන්න ඕනෙ. මේ මෙහිත්‍රී කමටහන නැත්නම් මෙත් සිත කියනකොට, මේ අකැමැත්ත අත හැරෙන විදියෙ උපායශීලී බවකින් මේක කරන්න, යෝනිසෝමනසිකාරය උදව් වෙනවා.

අපි කියමු, අනේ සියළු සත්ත්වයෝ නිදුක් වේවා! නිරෝගී වේවා! සුවපත් වේවා! කියලා හිතුවට ටිකක් ලොකු තරහවක් තියෙනවානම්, ඒව ඔරොත්තු දෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේ වෙලාවෙදි යෝනිසෝමනසිකාරය කියන්නෙ, මෙයා දක්ෂයි නුවණින් මේ ද්වේශය අත හැරෙන විදියට හිත හසුරුවාගන්න. අපි කියමු “බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා, මේ දීර්ඝ සසරෙ එනකොට, තමන්ට මව් නොවුනු, පියා නොවුනු සහෝදරයා, සහෝදරයින් නොවුනු කෙනෙක් නෑ කියලා. අනේ අද මම කපන්න ඕනෙ, මරන්න ඕනෙ, කොටන්න ඕනෙ කියලා හිතුවට, අනේ සසරෙදි ඇඟ ලේ කිරි කරලා පොවපු මගේ අම්මට වෙන්න ඇතිනෙ මම මේ තරම් හිතන්නෙ”, කියලා මෙයා උපායශීලීයි. මෙහිත්‍රී සිත වුනත්, මේ පටිසය අත හැරවන්න උපායශීලී බවකින් කරන්න ඕනෙ ඒක. මොකද මේකට හේතුව හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනෙ. බාහිර කෙනෙක් එක්කයි තරහව තියෙන්නේ කියනකම තියෙනකාක්, ඒ තරහව අයින් කරගන්නෙ නෑ. දැන් තමන් දැක්කා ඉස්සෙල්ලා සන්තංවා අථ්ඤාත්තං ව්‍යාපාදං. මේ ව්‍යාපාදය තියෙන්නෙ තමාගෙ සිතේමයි. තමාගෙ සිතේ මේ ස්වභාවය ඇතිනාක් ඒක තමන්ට ලාභයක් නෙමෙයි කියලා දන්නවා.

මේ ධම්මානුපස්සනාවෙ තියෙන වටිනාකම තමයි, දැන් අපි කියන්න තරහවක් ඇති වුනොත් ගිහිල්ලා අහවලාගෙන් සමාව අරගෙන එන්නකො, සමාව ගන්නකො කියලා. ලේසිද කරයිද කියලා බලන්නකෝ. කරන්නෙ නෑ. ඇයි ඒ? බාහිර කෙනෙක් පෙන්නන්නෙ. හොඳයි කෙනෙකුට ධම්මානුපස්සනාව තිබුනොත්, එයා දක්ශ වෙන්න ඕනෙ. තරහව කියන එක, සන්තංවා අථ්ඤාත්තං, මේ මගේ හිතේ තියෙන එකක් නේද කියලා තේරුනොත්? දැන් තමන්ගෙ හිතේ තියෙන තරහව,



තමන්ට වැඩ පිණිස පවතිනවද? නෑ. දැන් එහෙනම් ඒක අහනැරගන්න ඕනෙ, ඒකට උපාය කරනවා.

මේ ධම්මානුපස්සනාව තියෙන්නෙම ඒ නිසා. මොකද ධම්මානුපස්සනාව නැති වෙනකොට, අර විත්තානුපස්සනාව වගේ, ඇත්ත නො පෙන්නනකොට, අර ඇස් දෙක වහලා කනට ගහනවා වගේ, ඇත්ත නොපෙන්නා බාහිර දෙයක් තමයි පෙන්නන්නෙ. එතකොට මොන විදියටවත් හිත හදාගන්න පෙලඹෙන්නෙ නෑ. නමුත් මේ ධම්මානුපස්සනාවේදී හොඳට පෙන්නනවා තරහව කියන එක වෛතසිකයක්, තමන් තුළයි තියෙන්නේ. තව ඒකට ප්‍රත්‍යයන් පෙන්නනවා ඒකයි. මෙන්න මේ තමන්ගෙම අයෝනිසෝමනසිකාරයයි, පටිස නිමිත්ත නිසයි මේක ඇතිවෙලා තියෙන්නෙ. බාහිර නෙමෙයි කියන එක තව ඔප්පු කරලා පෙන්නනවා.

රාගයත් එහෙමයි. මේ අයෝනිසෝමනසිකාරයයි, තමන්ගෙම සුභ නිමිත්ත නිසාම නේද මේ ඇති වෙලා තියෙන්නෙ, හොඳට පෙන්නනවා. මේ ප්‍රත්‍යය පෙන්නන එකෙන් පෙන්නනවා, බලන්න තරහව හෝ කාමය හෝ බාහිර දෙයක්, බාහිර කෙනෙක් ගැන නෙමෙයි තමන්ගෙ මනසම තුළ නේද තියෙන්නෙ, කියන එක පෙන්නනවා. ඒකටයි මේ ප්‍රත්‍යය පෙන්නන්නෙ. පෙන්නලා, වය ධම්මානුපස්සිවා, සමුදයධම්මානුපස්සිවා ධම්මස්මිං විහරති. වය ධම්මානුපස්සිවා ධම්මස්මිං විහරති කියන එක ඔය ව්‍යාපාද ඒ වගේම කාමච්ඡන්ද කියන දෙකට ඔය විදියට ගන්නවා.

ඊටපස්සෙ ඒකෙම සන්තංවා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධංකි පජානාති. දැන් ඔන්න ධම්මානුපස්සනාව බලන්න හොඳම වෙලාව. දැන් හැම කෙනාම බලන්න ඕනෙ සන්තංවා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධංකි පජානාති. තමා තුළ ථීනමිද්ධය තියෙනකොට, තමා තුළ ථීනමිද්ධය තියෙනවා කියලා හඳුනාගන්න ඕනෙ. තමා තුළ ථීනමිද්ධය තියෙනවද කියලා මෙනෙහි කරනකොට, තමා තුළ ථීනමිද්ධය නැත්නම්, නැහැ කියලා හඳුනාගන්න ඕනෙ.

ඊටපස්සෙ යථාව අනුපන්නස්ස ටීනමිද්ධස්ස උප්පාදෝ හෝති, තංව පජානාති. නූපන් ටීනමිද්ධය උපදින්නෙ කොහොමද, ඒකත් දැනගන්න ඕනෙ. යථාව උප්පන්නස්ස ටීනමිද්ධස්ස පහානංව හෝති, තංව පජානාති. උපන් ටීනමිද්ධය දුරු කරන්නෙ කොහොමද, ඒකත් දැනගන්න තියෙන්න ඕනෙ. කොහොමද නූපන් ටීනමිද්ධය උපදින්නෙ? නූපන් ටීනමිද්ධය උපදින්න කාරණා කීපයක් තියෙනවා. අරති, තන්දි, විජම්බිකා, ඛත්තසම මදෝ හෝති, කුසීතෝව, ලීනත්තව කියලා කාරණා රාශියක් තියෙනවා.

එතකොට අරති. හිත සකසලා උවමනාවෙන් කුසල ධර්මයට අලවන්නෙ නැතිකම නිසා, ඇලෙන්නෙ නැති නිසා, අරති ස්වභාවයකින් ඉන්න නිසාත් ටීනමිද්ධයට හිතයි. දැන් ටීනමිද්ධය ඇති වෙලා තියෙනවානම් හිත යොමු කරලා, කන් යොමු කරලා ආදරයෙන් කුසල ධර්මයට, මේ ධර්මයට යොමු නොකලා කියන පළවෙනි කාරණාව දකින්න තමන්ගෙ නිදිමතට. තමන්ගෙ නිදිමතෙන් දකින්න, තමන් අරති, තමන් මේ කුසල ධර්මයේ අරති ස්වභාවයෙන් හිටපු එකයි කියලා පළවෙනුවෙන්ම දකින්න.

ඊටපස්සෙ තන්දි. ඇගමැලි ගතිය. කම්මැලි ගතිය. එතකොට විජම්බිකා කියන්නෙ, කුසීත ගතිය. එතකොට තව එකක් හේතු වෙනවා ඛත්තසම මදය, ඛත් මතය. ඉතුරු එක කුසීතකම. දැන් මේ කාරණා ටිකම එකතු කළහම, මේ අරතිය, කුසල ධර්මයන්ගේ නොඇළීම, තව පැත්තකින් ගත්තහම කයේ, සිතේ කියන දෙකේ ඇති මැලි ගතිය. කය මැලි ගතිය නිසා ම හිත මැලි වෙලා. හිත මැලි නිසා ම කය මැලි වෙලා. ඒකට හේතු තමයි හිතෙන් කුසල ධර්මයේ නො යෙදීම කියන අරතියත්, කයේ එක් ස්වරූපයෙන්ම යුක්ත වූ ගිලන් බවත් මේ කරණා මත ටීනමිද්ධය එනවා. එතකොට තමන් හොඳට දන්නවා, මේ ටීනමිද්ධය තියෙනවා, ටීනමිද්ධය ඇති වෙලා තියෙන්නෙ හිතේ අරතියත්, කයේ අකර්මන්‍යතාවයත් නිසා. ඊටපස්සෙ යථාව උප්පන්නස්ස

ථිනමිද්ධස්ස පභානංව භෝති තංව පජානාති. උපන් ථිනමිද්ධය දුරු කරනවා. කොහොමද කියලත් දන්නවා.

කායික වීර්යය, චෛතසික වීර්යය කියන මේ දෙයාකාර වීර්යයකින් ථිනමිද්ධය නැති කළ යුතුයි. ථින කියන්නෙ හිතේ මැළි ගතිය. මිද්ධය කියන්නෙ කයේ මැළි ගතිය. ථිනමිද්ධය කියන්නෙ, හිත කය දෙකේ මැළි ගතිය. හිතේ මැළි ගතිය නැත්නම් කුසල ධර්මයන්ගේ අරතිය දුරුකරන්න ගත යුතුයි, චෛතසික වීර්යය. අනේ අපි සසරෙදී කොච්චරනම් නිදාගන්න ඇත්ද? එහෙම නිදාගත්ත හින්දා මොන තරම් සතර අපායට වැටෙන්න ඇත්ද? බණ අහන එක පැත්තකින් තබලා, පොඩ්ඩක් නිදා ගත්තොත්නම් සැපයි තමා. නමුත් ඒ සැපය තුළ ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස් තැවරිලා තියෙනවා නේද? අනේ නිදිවරාගෙන, අපහසුවකින් හරි මේ බණ ටික ඇහුවොත්, අනේ මේ දුක් සහගත සසරෙන්ම එතෙර වෙන්න පුළුවන් නේද, කියලා හිතේ හිතේ යෝනිසෝමනසිකාරයක් අරගෙන ගියොත්, අරතිය දුරු වෙලා, දහමට ඇලිලා, ඔන්න නිදිමත ගතිය නැති වෙනවා. ඒ වගේ වෙලාවෙදී, ඔහේ වැටෙන්නන්වාලේ කය වැටෙන විදියටම හිතත් වැටෙන්න අරින එක තමයි අරති කියන්නෙ. එතකොට නිදිමත හොඳටම වැඩියි. එතකොට ඔය විදියට හිතලා, හිත අවදි කරන එකට කියනවා, චෛතසික වීර්යය. ඉතින් එකම විදියකට ඉන්නකොට කය ගිලන් වෙලා නම්, දහම ශ්‍රවණය කරමින්ම, ඉඳගෙන ඉන්නකොට අපහසුනම් පොඩ්ඩක් නැගිටලා, නැත්නම් මූන ටිකක් හෝදගෙන, මේ වගේ ඉරියව් මාරු කරලා, මේ වගේ කායික වීර්යයත් කළ යුතුයි. ආහාරපාන ගන්නවානම්, අඩුවෙන් ගන්න ඕනෙ. ගිලන්පස දෙනවානම් ඒවා වලඳන්න ඕනෙ.

එතකොට මෙන්න මේ විදියට කයේ ගිලන් බව, හිතේ ගිලන් බව කියන ධර්මතා දෙක දුරු කරන්න, කායික වීර්යය, චෛතසික වීර්යය කියන ධර්මතා දෙකක් තියෙනවා. එතකොට නූපන් ථිනමිද්ධය, උපදින්නෙ කොහොමද? අන්න අර ඉස්සෙල්ල කියපු හේතු ටිකම දකිනවා. කායික චෛතසික වීර්යය නොකළොත්. උපන්

ථිනමිද්ධය දුරු වෙන්නෙ කොහොමද? කායික විරියය, වෛතසික විරියය කළොත් කියලා දැනගන්නවා.

ඊටපස්සෙ ආපහු හඳුනාගන්නවා, අවධානයකින් ඉන්නවා තමන් දිහා. සන්තංවා අජ්ඣාත්තං කුක්කුච්චං අත්ථි මේ අජ්ඣාත්තං කුක්කුච්චංති පජානාති. එතකොට තමා තුළ, තමාගේ සිතේ කුක්කුච්චය, කෙසේද, කෙසේද කියන ස්වභාවය. අපි කියමු උද්ධච්ච කුක්කුච්ච විසිරුණු ස්වභාවය හා යෙදිව්ව කෙසේද, කෙසේද කියන ගතිය. මේ තමා තුළ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය තියෙනවානම්, තමන් තුළ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය තියෙනවා කියලා හඳුනාගන්නවා. තමන් තුළ නැත්නම් නෑ කියලාත් හඳුනාගන්නවා. නූපන් උද්ධච්ච කුක්කුච්චය උපදින්න හේතුව කුමක්ද? අයෝනිසෝමනසිකාරයත්, සමථ නිමිත්තක් මෙනෙහි නො කිරීමත්. සමථ නිමිත්ත ආසේවනය නොකිරීමත් කියලා දැනගන්න ඕනෙ. උපන් උද්ධච්ච කුක්කුච්චය නැති වෙන්න තියෙන හේතුව මොකක්ද? යෝනිසෝමනසිකාරය, සමථ නිමිත්ත ආසේවනය කිරීම කියලත් දැනගන්න ඕනෙ. මේවාට තව ප්‍රත්‍යය තියෙනවා, මම මේ කෙටියෙන් කියන්නෙ.

එතකොට මෙන්න මේ විදියට තමන් තුළ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය හඳුනාගෙන, ඒවට ප්‍රත්‍යයත්, ඇති වෙන්න හේතූත්, ඒ හේතු නැති වුනොත්, නැති වෙනවා කියලාත්, දැනගන්නට ඕනෙ. මේ කාරණා ටිකෙන් පෙන්නන්නෙ මේ විදියට තමන්ගේ හිත තුළ ඇති වෙන ගතියක්, වෛතසිකයක් කියලා හඳුනාගන්න ඕනෙ. ඒකට ප්‍රත්‍යය ටික පෙන්නන්නෙත් ඒ නිසාමයි. එතකොට තමයි, තමන්ට ඒ ධර්මතාවය නැති කරන්න පුළුවන්කම එන්නෙ, නැති කරන්න යෙදෙන්නෙ. බාහිර කියන ධර්මතාවයක් දැක්කොත් ඒකට හිත නැමෙන්නෙ නෑ.

ඊටපස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, සන්තංවා අජ්ඣාත්තං විචිකිච්ඡං, අත්ථි මේ අජ්ඣාත්තං විචිකිච්ඡංති පජානාති. තමා තුළ විචිකිච්ඡාව තියෙනකොට, තමා තුළ විචිකිච්ඡාව තියෙනවා කියලා දන්නවා. තමා තුළ විචිකිච්ඡාව නැත්නම්, විචිකිච්ඡාව නෑ කියලා දන්නවා. විචිකිච්ඡාව කියලා කියන්නේ, සැකය.

බුද්ධාදී අට තැන කෙරෙහි ඇති සැකය. තව ගත්තහම කුසල අකුසල ධර්මයන් කෙරෙහි ඇති සැකය. එතකොට විශේෂයෙන්ම දකින්න, බුද්ධාදී අට තැන කෙරෙහි බුද්ධේකංඛති, ධම්මේකංඛති, සංසේකංඛති, සික්ඛාකංඛති, පුබ්බන්තේකංඛති, අපරන්තේකංඛති, පුබ්බන්ත අපරන්තේකංඛති, පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මේසුකංඛති කියලා මේ විදියට මේ ධර්මයන් කෙරෙහි, සැක කරන ස්වභාවය තමයි විවිකිච්ඡාව කියන්නේ. තමන්ට, තමන්ගේ මනස සිහි කරනකොට විවිකිච්ඡාව තියෙනවද, නැත්ද කියලා තමන් බලනකොට, තියනවා හෝ නෑ හෝ කියලා තේරෙනවා. තමන් දන්නවා තියෙනවානම්, උපන් විවිකිච්ඡාව නැති කරන්නේ කොහොමද? නැති නම්, නැති එක උපදින්න පුළුවන් ක්‍රමයත්, නූපදින්න ඕනේ ක්‍රමයත් දැනගෙන, ඊට සිහිය යොමු කරන්න ඕනේ.

නූපන් විවිකිච්ඡාව උපදින්නේ කොහොමද? එතනදී, විවිකිච්ඡාව ඇති වෙන්න කාරණා රාශියක් තියෙනවා. ලෝකේ තියෙනවා කඵ කර්ම, සුදු කර්ම. සේවනය කළ යුතු, නොකළ යුතු දේ. සාවජ්ජ, අනවජ්ජ ධර්මයෝ තියෙනවා. මෙන්න මේ ධර්මය නුවණින් මෙනෙහි කිරීම, මේ ධර්මය සේවනය කළ යුතුයි, මේව සේවනය නොකළ යුතුයි, මේවා කඵ ධර්මයෝ, මේවා සුදු ධර්මයෝ, මේවා ඇසුරු කළයුතු ධර්මයෝ, මේවා ඇසුරු නොකළයුතු ධර්මයෝ කියලා, මේවා සප්පට්ඨාග ධර්ම, මේවා අප්පට්ඨාග ධර්මයෝ කියලා ඒ ධර්මයෝ නුවණින් මෙනෙහි නො කිරීම විවිකිච්ඡාව ඇතිවෙන්න එක හේතුවක්. ඊටපස්සෙ පර්යාප්තිය ඉගෙන නොගැනීම, ධර්මය, විනය ඉගෙන නොගැනීම එක හේතුවක්. ඊලඟට පරිපුච්චිතා. සුදුසු කල්හි, සුදුසු තැනකට ගිහිල්ලා, වහන්සේ, මේකෙ අර්ථය කොහොමද? මේ ධර්මයන්ගේ අර්ථය කොහොම වෙනවද? මේක කෙසේ දත යුතුයිද කියලා අර්ථය පිරික්සන්නේ නැතිකම. ඒ වගේම, ධර්මය, ශ්‍රවනය කරලා ධාරණය නොකිරීම කියන මෙන්න මේ වගේ කාරණා රාශියක් තියෙනවා.

මෙන්න මේවා තමයි විවිකිච්ඡාවට ආහාරය, විවිකිච්ඡාවට හේතුව. එතකොට විවිකිච්ඡාව නැතිවෙන හැටි දන්නවා, කොහොමද යෝනිසෝමනසිකාරය,

ධර්මය ඉගෙනීමෙන්, සුදු කර්ම, කළු කර්ම, සේවනය කළයුතු, නොකළ යුතු මේ ධර්මය නුවණින් වෙන් වෙන් වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන්. කල්‍යාණමිත්‍ර සේවනයෙන්. එතකොට සම්පජ්ඣේඤ පුද්ගලයෝ ඇසුරු කිරීමෙන්. අසම්පජ්ඣේඤ පුද්ගලයෝ දුරු කිරීමෙන්, කියන මේ වගේ කාරණා ටිකක් තියෙනවා. මෙන්න මේ විදියට කළාම විවිකිච්ඡාව නැති වෙනවා කියලා දන්නවා.

දැන් මේ ධම්මානුපස්සනාවේ මේ නිවරණ ධර්මයන් ගැන සිහිය යොමු කරනකොට, දවස පුරාම මේ ධර්මතා පහ කෙරෙහි සිහිය යොමු කරගෙන ඉන්නෙ. කොයි වෙලාවෙද, හරියට කැළේ දඩයමේ ගිය වැද්දෙක් කොතනින් සතෙක් මතු වෙයිද දන්නෙ නෑ කියලා, ඒ සතාව දඩයම් කරන්න යම් සේ අවධානයකින් ඉන්නවාද, මේ නිවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි අවධානයෙන් ඉන්න යෝගාවචරයා තමන්ගේ සිතේ, කුමන ආකාරයන නිවරණයක්, කොයි වෙලාවෙදී, කොතනින් මතු වේද දන්නෙ නෑ කියන තැනකින් අවධානයෙන් ඉන්නවා. කොයි වෙලාවක හරි ක්ෂණිකව නිවරණ ධර්මය හඳුනාගත්ත ගමන්, මේ උපන්න නිවරණය නැති කරන්නත්, මේ නූපන්න නිවරණය (මෙව්වර වෙලා නොතිබ්බ එක) උපන්නෙ මෙන්න මෙහෙම කළ නිසා නේද? හොඳට නිමිත්ත ගන්නවා. ඒකෙන්, මත්තේ එහෙම නො කරන්න එයා වගබලා ගන්නවා.

ඔන්න ඔය විදියට බලනකොට, හොඳට තමන්ට තේරෙනවා මේ කැමැත්ත කියන එක, තරඟව කියන එක, නිදිමත කියන එක, හිතේ විසුරුණුකම කියන එක, සැකය කියන එක තමන් තුළම උපදින, ඒ ඒ ප්‍රත්‍යයෙන් උපදින චෛතසික ධර්මයක් විතරයි නේද? ඒක ඇත්තම වෙන්නෙ නෑ. ඒක ජීවිතයම වෙන්නෙ නෑ. ඒක ඇත්තම වෙලා, ජීවිතයම වෙලා, ඒකට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යන්නෙ නෑ. "තරඟව කියන එක මගෙම එකක් වෙලා, තව කෙනෙක් එක්කම තරඟා වෙලා", වෙන එක වෙන්නෙ නෑ. රාගය කියන එක "මගෙම එකක් වෙනවා. තව කෙනෙකුටමයි ආදරය වෙලා", වෙන්නෙ නෑ. ඔන්න ඔහොම වුනහම එයාට හොඳට තේරෙනවා, මේ විදියට

තමන් තුළ නිවරණ ධර්ම ඇතිවෙන හැටිත්, බාහිර නිවරණ ධර්ම ඇතිවෙන හැටිත්.

ඒ විදියට බලනකොට, සමුදය ධම්මානුපස්සිවා, වයධම්මානුපස්සිවා, සමුදය වයධම්මානුපස්සිවා, මේ නිවරණ ඇති වෙන හැටි, නැති වෙන හැටි හොඳට දකිනවා. මෙන්න මේ විදියට බලනකොට, තමන්ට හොඳට තේරෙනවා, සත්ත්ව නොවූ, පුද්ගල නොවූ, කෙනෙක් ගෙ නොවූ, නිවරණ ධර්මතාවයක් පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා. නිවරණ ධර්මතා ටික, ධර්මතා ටිකක් මිසක, ඒක මගේවත්, තව කෙනෙක්ගෙවත්, කෙනෙක් කෙරෙහිවත් නෙමෙයි කියලා ඒ ධර්මතාවය විතරක් බේරිලා හිතට අහු වෙනවා.

මෙන්න මේ විදියට ගත්තහම ධර්මතාවයක් හැටියට කෙනෙකුට සත්ත්ව පුද්ගලභාවයකට ඉඩ නොතියා මේ සඤ්ඤා, සංඛාර කියන ධර්මතා දෙක නිසා සිද්ධවෙන ධර්මතාවයක් හැටියට පෙනවා. ඒ විදියට බලනකොට, මේ තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකෙන් යුක්තව වාසය කරන්නෙ නෑ. තව කෙනෙකුටයි ආදරේ, තව කෙනෙක් එක්කයි තරහා, මටයි තරහා ගියේ, මගේ තරහ කියන තැනකින් කතා කරන්නෙ නෑ. එතකොට අනිස්සිතෝච විහරති. යාවදේව ඤාණමත්තාය, ඒ කියන්නෙ සිහිය නුවණ තව වැඩෙනවා. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකෙන් යුක්තව වාසය කරන්නෙ නෑ. නව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති, ධර්මයන් අතරින් මේ ලෝකේ කිසිම දෙයක්, ඒ කියන්නෙ මගේ තරහවත් කියලාවත්, මට තරහා ආව කියලාවත් ගන්න හේතු නෑ. එයා දන්නවා, තරහව, අකැමැත්ත කියන එක හේතුප්‍රත්‍යයයි. ඇලීම කියන එක, කාමය කියන එක හේතුප්‍රත්‍යයයි, කියන තැනකින් තේරෙනවා.

මෙන්න මේ මට්ටමට ආවහමත් තමුන්ට ධර්මයෙන් යුක්ත වූ, ප්‍රීති ප්‍රමෝදය උපදිනවා. ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසාම හිත කය දෙක සංසිදෙනවා. සැප සහගත වෙලා හිත සමාධි වෙලා, ඇත්ත දැකලා, කළකිරිලා, නොඇලිලා, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙනවා. මේ විදියට ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙන්න, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදීම ඇති කරගන්න, එක ක්‍රමයක් ඒ.

ඊටපස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ තව ටිකක් පෙන්නනවා. පුනච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති. ඡස්ස අප්පකාමික බාහිරේසු ආයතනේසු. එතකොට තියෙනවා, බන්ධ පඤ්ඤාප්තිය. පුනචපරං භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, පඤ්චසු උපාදානක්ඛන්ධේසු. කතඤ්ච පන භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, පඤ්චසු උපාදානක්ඛන්ධේසු, ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු, ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයෝ, ඉති රූපස්ස අත්ථංගමෝ. ඉති වේදනා, ඉති වේදනාය සමුදයෝ, ඉති වේදනාය අතතංගමෝ. ඉති සඤ්ඤා, ඉති සඤ්ඤාය සමුදයෝ, ඉති සඤ්ඤාය අත්ථංගමෝ, ඉති සංඛාරා, ඉති සංඛාරානං සමුදයෝ, ඉති සංඛාරානං අත්ථංගමෝ. ඉති විඤ්ඤාණං, ඉති විඤ්ඤාණං සමුදයෝ, ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථංගමෝ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත්, මේ ධර්මය අනුව බලන්න, දේශනා කරනවා මොකක්ද, ස්කන්ධ වශයෙන්. මේ පංච උපාදානස්කන්ධයත්, පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇති වීමත්, නැති වීමත් බලන්න. ඉති රූපං. එතකොට රූපය මෙසේයි කියනකොට, අපි දැනගන්න ඕනෙ, චක්කාරෝච මහාභූතා, චතුත්තංච මහාභූතානං උපාදාය රූපං. රූපය කියලා කියන්නේ, සතර මහා ධාතුවත්, සතර මහා ධාතුවත් නිසා විද්‍යාමාන වන රූපත්, මෙන්න මේවා තමයි රූප කියලා කියන්නෙ, කියලා දැනගන්න ඕනෙ. ඉති රූපස්ස සමුදයෝ, මෙසේ රූපයාගේ ඇති වීම වෙනවා. කොහොමද? මේ ආහාරය නිසා රූපය ඇති වෙනවා කියලා දකින්න ඕනෙ. මෙතනදි දත යුතුයි, රූපය කියනකොට, මහා භූතත්, උපාදාය රූපත්. ඕකෙදි “ඉති රූපං” කියන දැනුම ඇතිවෙන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ උපාදාය රූප කියනකොට, රූප 24ක් තියෙනවා. මහා භූත රූප 4 ඇරුනහම. ඒ 24 දිත්, ඒකක් බෙදෙනවා, ඕදාරික රූප, සුබ්‍රම රූප කියලා ආපහු.

ඊටපස්සෙ ධම්මායතනය පරියාපන්න රූප හැටියට සුබ්‍රම රූප පෙන්නනවා. එතකොට මෙන්න මේ ධර්මතාවයන් ඉඳලා විස්තර කරන්න ගියාම ආහාරය නිසා රූපය ඇති



වෙනවා කියන පර්යාය විස්තර කරන්න වෙනවා ගැඹුරින්, ආහාරය කියන එක මෙන් මෙහෙමයි කියලා. දැනට මම මතක් කළේ කවදාහරි දවසක අපිට හොයනවානම්, මෙන්න මෙහෙම පැත්තක් තියෙනවා කියන එක තේරුම් කරගන්න. එතකොට මෙන්න මේ, සතර මහා ධාතුන්, උපාදාය රූපත් කියන්නේ, මෙන්න මේ රූපය. ආහාරය නිසා රූපය ඇති වෙනවා. හොඳට බලනවා එයා. ආහාරය කියනකොට අපි මෙහෙම දැනට ගමු, කන බොන ආහාරය කියන තැනින්. බත්, පාන්, කවිපි, මුං ඇට කියන මේ ආහාර ගත්තහම මේවා සත්ත්වයෙක් හෝ, පුද්ගලයෙක් හෝ, ආත්මයක් නෙමෙයි, ඒ කන බොන ආහාරය අපි ගත්තහම කටට අරගෙන අපි ඒක හපනකොට, මේ කටේ තියෙන බේට ග්‍රන්ථිත් එක්ක එකතු වෙලා ඒ මොහොතෙම කට ඇතුළෙදීම වෙනස් වෙනවා. වමනෙ ගොඩාක්.

අපිට ඔය බාහිර ලෝකේ පෙන්නන තණ්හාව ඇති කරන්න, ඇති කරවන ලස්සන රූපයකින් නම් ආහාර රසයක් විඳින්නේ නෑ. වමනෙ ගොඩක් හපලයි අපි සැප විඳින්නේ. ඒ බවත් හොඳට මතක තියාගන්න ඕනේ. මොකද කටේදි කෙළත් එක්ක එකට එකතු වෙලා අපි එතනම වමනෙ ගොඩාක් හැදිලා, දැන් හොඳට හපනවා, හපනවා දැන් ඒ වමනෙ ටික හපන්න හපන්න තමයි මේ රස එන්නේ, අර අලියා අන්දර කටු කනවා වගේ. අපිට පේන්නේ මොකක්ද, පිගානේ තියෙන කේක් කැල්ල. ඇහෙන්න බලලා, මේ රස එන්නේ මේකෙන් කියලා බාහිර නිමිත්ත ගන්නවා, වමනෙ ටික හප හපා. වමනෙ ටික හපලා ඒකෙන් තමයි රසය එන්නේ, නිමිත්ත ගන්නේ ඇහැට පේන එකෙන්. නමුත් ඇහැට පේන එකෙන් නෙමෙයි මේ රසය එන්නේ. කටේ හපන එකෙන් කියලා මතක තියාගන්න.

අලියා බාහිර තියෙන අන්දර ගහ දිහා බලනවා, කටේ තියෙන ලේත් එක්ක අර ටික හප හපා. ඒ ටිකම තමයි අපිත් මේ කරන්නේ. එතකොට කටේදීම කෙළත් එක්ක එකට එකතු වෙලා, මේ ආහාරය ආමාශයට ගියහම, ආමාශේ තියෙනවා, ආහාරපාන පෙරළන වාතය “කොට්ඨාශ වාතය” කියලා. ඒ වාතයෙන් එහාට මෙහාට

පෙරළලා, ඊටපස්සෙ ඒක සම්පූර්ණ ඕජාවක් කරනවා. දියරයක්. ඊටපස්සෙ මේ දියරය හොඳට අඹරලා, සම්පූර්ණ වතුරක්ම කරනවා. පිරිමි කෙනෙකුට දෙතිස් රියන්, ස්ත්‍රී කෙනෙකුට විසි අට රියන් දිග බඩ වැලක් තියෙනවා. ඊටපස්සෙ මේ හොඳට කුඩු කරපු ආහාර ඕජාව මේ බඩවැල දිගේම යනවා. හොඳට යකඩයක් රත් කරලා, රත් කරපු යකඩය දිගේ වතුර ටිකක් වැක්කෙරුවොත්, ටිකක් දුරට යනකොට වතුර ගතිය හිඳෙයි නේද? ඒ වගේ මේ “කර්මජ තේජෝ ධාතුචෙන්” මේ බඩවැල දිගට රත් වෙලා තියෙනකොට, ඒක අස්සෙන් මේ ඕජාව යනකොට, ඔක්කෝම වාෂ්ප වෙනවා. ඇතුළට උරා ගන්නවා.

අන්න ඒ තරම් සියුම් මට්ටමටම පෙරාගන්න, පෙරෙන ඒකට තමයි ආයුෂ කියලා කියන්නේ. කන බොන ආහාර ගන්නේ, ආහාර ඕජාව, ඔන්න ඔය මට්ටමට අරගෙන, එතනින් තමයි මේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, හම්, මස් මේවා ඔක්කෝම හදන්නේ. එතකොට මේ කනබොන ආහාරය නිසා රූපය හැදෙනවා කියනකොට මේ අද අපිට ලස්සනයි හොඳයි කියලා අහුවෙන විදියට හැදිලා තියෙන මේ රූපය හැදෙන්නේ ඔහොමයි කියලා බලාගන්න ඕනේ. ඔය විදියට රූපයත්, රූපයේ ඇති විමත් බලනවා. ආහාරය නැති වුනොත් නැති වෙනවා.

ඊටපස්සෙ වේදනාව, සඤ්ඤා, සංඛාර කියන වෛතසික ටිකම හඳුනා ගන්නවා. ස්පර්ශය නිසා, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර කියන මේ වෛතසික ඇති වෙනවා. වේදනාව කියනකොට තුන් ආකාරයි වේදනාව. උත්පත්ති ස්ථාන වශයෙන් හය ආකාරයකින් දත යුතුයි. චක්ඛු සම්පස්සජා වේදනා, සෝක සම්පස්සජා වේදනා, ඝාන සම්පස්සජා වේදනා, ජිහ්වා සම්පස්සජා වේදනා, කාය සම්පස්සජා වේදනා, මනෝ සම්පස්සජා වේදනා කියලා. සඤ්ඤාවද හය ආකාරයි. රූප සඤ්ඤා, ශබ්ද සඤ්ඤා, ගන්ධ සඤ්ඤා, රස සඤ්ඤා, පොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා, ධම්ම සඤ්ඤා. චේතනාවත් හය ආකාරයි. රූප සංචේතනා, ශබ්ද සංචේතනා, ගන්ධ සංචේතනා, රස සංචේතනා, පොට්ඨබ්බ සංචේතනා, ධම්ම සංචේතනා කියලා. මේව

හරිනම් අපේ ඵදිනෙදා ජීවිතයෙන් අපි හඳුනාගත යුතුමයි කියන කාරණාවකට එන්න ඕනෙ.

එතකොට, මේ වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර කියන චෛතසික තුනම, මේ ධර්මතා තුනම, ස්කන්ධ තුන ම, ස්පර්ශය නිසා හටගන්නවා. ස්පර්ශය නැති වෙනකොට නැති වෙනවා කියලා දැක්කහම ඉති වේදනා, ඉති වේදනය සමුදයෝ, ඉති වේදනය අත්ථංගමෝ, ඉති සඤ්ඤා, ඉති සඤ්ඤාය සමුදයෝ, ඉති සඤ්ඤාය අත්ථංගමෝ, ඉති සංඛාරා, ඉති සංඛාරං සමුදයෝ, ඉති සංඛාරං අත්ථංගමෝ. ඊටපස්සෙ විඤ්ඤාණය ගත්තහම, පංච උපාදානස්කන්ධයේ විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධය කියන්නෙ චක්ඛු විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ, ඝාත විඤ්ඤාණ, ජීවිහා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මනෝ විඤ්ඤාණ කියන මේ විඤ්ඤාණ හය.

නාමරූප නිසා විඤ්ඤාණය ඇති වෙනවා. නාමරූප නැති වෙනකොට නැති වෙනවා. මේ විදියට ස්කන්ධ පහත්, ස්කන්ධ පහේ ඇති විමත්, නැති විමත් නුවණින් බලනකොට මෙයාට හොඳට තේරෙනවා මේ රූප, වේදනා, සංඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන මේ ස්කන්ධ පංචකයම හේතු ප්‍රත්‍යයයි. හේතුව නිසා හටගත්ත මේ ස්කන්ධයෝ, හේතුව නැති වෙනකොට නැති වෙනවා. හේතු ටික ඔක්කොම අනාත්මයි. හේතුව අනාත්ම කල්හි එලය කොයින් ආත්ම වෙන්නද? හොඳට මේ පංච උපාදානස්කන්ධයත්, උපාදානස්කන්ධයේ ඇති විමත්, නැති විමත් දකිනවා. ඕකෙදි තව තියෙනවා, මේ පංච උපාදානස්කන්ධයේ “චක්ඛුං පටිච්ච රූපේව උපජ්ජේති චක්ඛු විඤ්ඤාණං. තින්නං සංඝති එස්සෝ”. ඇහැත්, රූපයත්, චක්ඛු විඤ්ඤාණයත් කියන තුන් දෙනාගෙ එකතුව නිසා මේ ස්පර්ශය. ස්පර්ශය නිසා වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා හට ගන්නවා. මෙන්න මේ විදියට ස්පර්ශය නැති වෙනකොට මේ වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා නැති වෙනවා කියලා, මේ විදියටයි බැලිය යුත්තේ උදය, වැය.

අර විදියට වෙන වෙනම ස්කන්ධයෝ බලලා, ඒ වෙන වෙනම ස්වභාවයෙන් යුක්ත ස්කන්ධයෝ, එකට එකතු

වෙලා, කෘත්‍යය හැටියට උපදින තැනින් උදය වැය දත යුතුයි. ඒ කියන්නේ අපි වෙන වෙනම, මේ රූපය, මේ රූපයේ ඇති වීම, නැති වීම, වේදනාව, වේදනාවේ ඇති වීම නැති වීම, කියලා වෙන වෙනම ඉගෙන ගත්තා. ඒක ආයතන හයට ඉගෙනගත්තා. ඊටපස්සෙ එක ආයතනයකින් දත යුතුයි, ඇහැත්, රූපයත්, වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් තුන් දෙනාගේ එකතුව ස්පර්ශයයි කියලා කෘත්‍යය වශයෙන් දත යුතුයි. උදය වැය. මේ ධර්මතා දෙකෙන්ම දත යුතුයි. මෙන්න මේ විදියට, මේ ස්කන්ධ ටිකත්, ස්කන්ධයන්ගේ ඇති වීමත්, නැති වීමත් බලනකොට මොකද වෙන්නේ? එයා දන්නවා තමන් කියලා හිතන තැනද, කියන තැනද මෙන්න මේ වගේ ධර්මතාවයක් තියෙන්නේ කියන නුවණ එනවා.

බහිද්ධාවා, බාහිර සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් කියලා හිතන තැනත් මේ වගේ ස්කන්ධයන්ගේ ඇති වීමත්, නැති වීමත් නේද තියෙන්නේ කියන නුවණ ඇති වෙනවා. අප්පකාමික බහිද්ධාවා, අධ්‍යාත්මික, බාහිර මේ දෙපොලෙම මෙන්න මේ වගේ ධර්මතාවයක් නේද තියෙන්නේ කියන නුවණ එනවා. අත්ථි ධම්මානිවා පනස සතිපට්චූපට්ඨිතා හෝති. සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ධර්මතාවයක් පමණක් ඇත්තේය. ස්කන්ධ මාත්‍රයක් වූ ධර්මතා මාත්‍රයක් පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා. යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සත්තිමත්තාය, සිහිය නුවණ තව මත්තේ වැඩෙනවා. අනිස්සිකෝච විහරති, තෘෂ්ණා වශයෙන්, දෘෂ්ටි වශයෙන් ඇසුරු කරන්නේ නෑ. නව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. ලෝකේ කිසිවක්, කිසිම ස්කන්ධයක් උපාදාන වශයෙන් ගන්නේ නෑ. මෙන්න මේ විදියට කරනකොට, සත්ත්ව පුද්ගල භාවයෙන් තොර, ධර්මතාවයක් වූ ස්කන්ධ මාත්‍රයක්. නිස්සත්තෝ, නිජ්ජවෝ, සුඤ්ඤෝ. සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම භාවයෙන් තොර, හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් යුක්ත ධර්මතාවයක් කියන නුවණ ආවහම ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය ඇති වෙලා, අර වගේම කාය පස්සද්ධිය, චිත්ත පස්සද්ධිය ඇති වෙලා, සැප සහගත වෙලා, සමාධි වෙලා, ඇත්ත දැකලා, කළකිරිලා, නොඇලිලා, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙනවා. මෙන්න මේ විදියට ස්කන්ධ ධර්මයන් කෙරෙහි හිත තබලත් සසර

දුකෙන් මිඳෙන්න පුළුවන්. මේ ධර්මතා මෙයිට වඩාත් ගැඹුරින්, ගඹුරු විදියටත්, සරල විදියටත් ප්‍රභේද ව ඉගෙනගන්න තව බොහෝ දේ තියෙනවා කියලා තේරුම් කරගන්න ඕනෙ හැමෝම.

මේ ධර්මතාවය අවබෝධ කරගන්න, නිවන් දකින්න උපකාරී පිණිස බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් කමටහනක් අපි කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් පෙන්නනවා. ආයතන ගැන. පුතව පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේ ධම්මානුපස්සී විහරති. ඡසු අජ්ඣත්තික බාහිරේසු, ආයතනේසු, මේ ආධ්‍යාත්මික බාහිර ආයතනයන් ගැන නුවණින් බලමින් වාසය කරන්න. ධර්මානුකූලව බලමින් වාසය කරන්න. කතඤ්ච පන භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේ ධම්මානුපස්සී විහරති. ඡසු අජ්ඣත්තික බාහිරේසු ආයතනේසු. කොහොමද, ආධ්‍යාත්මික බාහිර ආයතනයන්ගේ ධර්මය අනුව බලමින් වාසය කරන්නේ? ඉඬ භික්ඛවේ භික්ඛු, මහණෙනි මේ මහණ තෙම, චක්ඛුංච පජානාති. රුපේච පජානාති. යංච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයෝජනං තංච පජානාති. යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයෝජනස්ස උප්පාදු භෝති, තංච පජානාති. උප්පන්නස්ස සංයෝජනස්ස පහානංච භෝති තංච පජානාති. යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ භෝති, තංච පජානාති.

එතකොට මෙන්න මේකෙනම් ගොඩාක් දැනගත යුතු වටිනා කාරණා ටිකක් තියෙනවා. චක්ඛුංච පජානාති, රුපංච පජානාති, යංච තදුභයං උප්පජ්ජති සංයෝජනං තංච පජානාති. චක්ඛුංච පජානාති, ඇහැන් දැනගන්න කියනවා. රුපේච පජානාති, රුපයන් ද දැනගන්න. යංච තදුභයං උප්පජ්ජති සංයෝජනං තංච පජානාති, ඒ දෙන්නා නිසා යම් සංයෝජනයක් ඉපදුනොත් ඒකත් දැනගන්න. එතකොට නූපන් සංයෝජනය උපදින හැටින්, උපන් සංයෝජනය දුරු කරගන්න හැටින්, නූපන් සංයෝජන නූපදවන හැටින් දැනගන්න.

දැන් චක්ඛුංච පජානාති, කොහොමද? මං මෙතනදි එක ආයතනයක් දීර්ඝ වශයෙන් විස්තර කරන්නම්. ඒ අනුසාරයෙන් ඉතුරු ආයතන ටික ඔක්කොම එතකොට

දැනගන්න. මොකද වක්ඛුංච පජානාති කියපු න්‍යායමයි, වචන වෙනස් වෙයි, අර්ථය ඒ සමානමයි. ඒ නිසා. මොකද ඔක්කොම කියන්න ගියොත්, පෙළ විතරක් තියෙයි, අර්ථය නැති වෙයි.

වක්ඛුංච පජානාති කියනකොට, ඇහැ දැනගන්නයි කියනකොට, පජානාති කිව්වෙ, නුවණින් දැනගන්න ඕනෙ. කොහොමද අපි ඇහැ දැනගන්න ඕනෙ? අපි දන්නා වූ, අපි දක්නා වූ, අපි හිතාගෙන ඉන්න විදියට නෙමෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඇහේ නියම ස්වභාවය. අන්න ඒ විදියට යම් කිසි කෙනෙක් දන්නවා නම් තමයි, වක්ඛුංච පජානාති කියන්නෙ. මොකද ඇත්ත ඇති හැටියෙ දැක්කහමයි, බොරුව අනුවෙන්නෙ අපිට. ඇත්ත මෙහෙමනම් මෙච්චරකල් අනුවෙන එක තමයි බොරුව. මේක තමයි සංයෝජනය කියලා අනුවෙන්නෙ එතකොටයි අපිට. නැත්නම් අපිට, සංයෝජනය මොකක්ද, ඇත්ත මොකක්ද කියලා භොයාගන්න බෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, වක්ඛු කියලා කියනකොට, වතුන්නං ව මහාභුතානං උපාදාය රූපං, සතර මහා ධාතූන් නිසා හටගත්ත, උපාදාය වූ, එතකොට ඇහැ කියන එක, උපාදාය රූපයක්. අජ්ඣාත්තං, ඒක ආධ්‍යාත්මිකයි. අනිදස්සනං. කවදාවත් දකින්න බැරි එකක්. ඇහැ කියන එක කවදාවත්, අතීතයෙදි ඇහැ පෙනිලක් නෑ. ඇහැ පෙනිලා නෑ කිව්වෙ, අපිට අපේ ඇහැ පෙනෙන්නෙ නෑ. දැන්ද ඇහැ පේන්නෙ නෑ. අනාගතයටද ඇහැ පේන්නෙ නෑ.

ඇහෙන් හැම දෙයක්ම බලන්න පුළුවන්. ඇහැට, ඇහැ බලන්න පුළුවන්ද? බෑ. එතකොට හොඳට තේරුම් කරගන්න ඕනෙ, ඇහැ කියන එක කවදාවත් දැකලා නෑ. ඊටපස්සෙ, අනුත්වා සම්භූතං හුත්වා න භවිස්සති. ඇහැ කියන එක පෙර නො තිබීම හටගෙන, ඉතුරු නැතුවම නැතිවෙන එකක්. ඇහැ කියන එකේ ලක්ෂණය තමයි, ආධ්‍යාත්මිකයි, තමා තුළ එකක්. දකින්න බැරි එකක්. ගැටෙන එකක්. පෙර නො තිබීම හටගන්න එකක්. ඉතුරු නැතුවම නැති වෙන එකක්. අවිද්‍යාවෙන් හටගන්න, කර්මයෙන් හටගන්න, තණ්හාවෙන් හටගන්න, ආහාරයෙන් හටගන්න එකක් කියලා පෙන්නුවා.

ඊටපස්සෙ, රූපේව පජානාති. රූපය කියනකොට, යා වතුන්නං මහාභුකානං උපාදාය රූපං, සතර මහා ධාතුන්ගේ උපාදාය රූපයක් වූ, සතිදස්සනං, දකින්න පුළුවන්. ඒකෙදි රූප ආයතන ගොඩාක් පෙන්නනවා. ඒ කියන්නේ, සුරියස්ස වණ්ණනිභා, වන්දස්ස වණ්ණනිභා, නීලංවා, පිතංවා, ලෝහිතංවා, ඕදාතංවා, මාංජේෂ්ටංවා, නිල්, කහ, රතු, කොළ මේ වගේ නොයෙක් වර්ණ පෙනෙන බව කියන එක, මෙන්න මේක තමයි රූපෙ කියලා පෙන්නනවා. ඒ රූපයේ ස්වභාවයත් පෙර නොතිබීම හටගන්නවා, ඉතුරු නැතුවම නැති වෙනවා. ඒ රූපය බාහිරයි. රූපය බාහිරයි. පෙර නොතිබීම හටගන්නවා, ඉතුරු නැතුවම නැති වෙනවා. දකින්න පුළුවන්. ඒකද, අවිද්‍යා-කර්ම-තණ්හා-ආහාර කියන එකෙන් හටගත්තෙ කියලා පෙන්නුවෙ.

දැන් එතනදි පොඩි ධර්මතාවයක් තියෙනවා බලන්න. මේ රූපය කියන එක වර්ණ සටහනක්. වර්ණ රූපයක්. රූපංව පජානාති කියනකොට, රූපය වර්ණ සටහනක්, වර්ණ රූපයක් කියලා තේරුම් ගන්න ඕනෙ. මෙන්න මේ ඇහැයි, රූපයයි දෙන්නා තේරුම් ගත්තම පුළුවන්, ඒ දෙන්නා නිසා උපන්න සංයෝජනය අපිට හඳුනාගන්න. අපි කියමු, ඇහැට පෙනෙන්නෙ රූපයක් විතරමයි. රූපය කියනකොට, දැන් බිත්තියක, මහා විශාල ලොකු චිත්‍රයක් අඳින්න පුළුවන් අපිට. දැන් ඒක චිත්‍රයක්නෙ. රූපයක් කියන්නෙ, වර්ණ සටහනක්, චිත්‍රයක්. දැන් ඔය චිත්‍රය ඇතුලෙ, නොයෙක් නොයෙක් බඩුමුට්ටු තියෙන්න පුළුවන්ද? ගෙවල්, දොරවල්, ලිං, කල, මුට්ටි, මිනිස්සු ඉන්න පුළුවන්ද චිත්‍රය ඇතුලෙ? ඉන්න පුළුවන්ද? බැරිද? ඉන්න බෑ. විතො නම් විතොමයි.

ඔන්න බලන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා, නේතේ කාමා යානි චිත්‍රානි ලෝකේ. මේ ලෝකේ චිත්‍ර, කාමය නෙමෙයි. සංකප්ප රාගෝ, පුරිසස්ස කාමෝ. කාමය කියලා කියන්නේ, පුද්ගලයගෙ සංකල්පනාව. සංකප්ප වශයෙන් උපදින රාගයයි, කාමය. දැන් විශාල චිත්‍රයක් තියෙනවානම්, මේ චිත්‍රය දිහා බලාගෙන: අන්න ගහක්, අන්න මනුස්සයෙක් කියලා අපිට හිතන්න බැරිද?

පුළුවන්. අපි මනුස්සයෙක්, ගහක් කියලා හිතුවට එතන විනයට මොකද වුනේ? විනය, විනයමයි. විනය තුළ ගහක් හෝ, මනුස්සයෙක් ඉන්නවද? නෑ. විනය ගහක් හෝ මනුස්සයෙක් හෝ කරන්නෙ කවිද? අපි, චේතනාවෙන්.

ඒකයි, සංකප්ප රාගෝ, පුරිසස්ස කාමෝ. කාමය කියන එක සංකප්ප වශයෙන්, රාග වශයෙන්, සංකප්ප රාග වශයෙන් උපදවාගන්න එකක්. අපි කියමු, දැන් මේ මොහොතෙදී, අපිට පේනකොට, මේ පේන දේ, මේ විදියටම අපි ආරාමයේ එකක් ගහලා එල්ලුවොත්, ඔය ආරාමයේ එක ඇතුළෙ සත්ත්වයෝ හෝ පුද්ගලයෝ ඉන්න පුළුවන්ද? බෑ. එහෙනම් මේ ඇහැට පෙනෙන්නෙ දැනුත් මේ ආරාමයේ එකක්. මේ ආරාමයේ එකේ ඇතුළ ඇත්ත වෙලා, තව සත්ත්වයෝ, පුද්ගලයෝ ඉන්නවා කියලා අපිට දැනෙන මට්ටම හඳුනාගන්න සංයෝජන කියලා. කාමරාග සංයෝජනය. අර බිත්තියෙ අඳපු විනය ඇතුළෙ මිනිස්සු දකින්න පුළුවන්නෙ අපිට. ගෙවල් දකින්න පුළුවන්නෙ. ඒ විදියමයි, මේ විනය ඇතුළෙන්, මේ මනුස්සයෝ දකිනවා. ගෙවල් දකින්නේ, මේ ඇත්තයි කියලා අපි හිතාගෙන ඉන්න වෙලාවෙදිත්, අර වෙලාවෙදිත්, තියෙන සිද්ධිය එකමයි.

එතකොට, රුපේව පජානාති කියනකොට හොඳට දන්නවා, ඇහැට පේන්නෙ වර්ණ සටහනක් විතරමයි . ඒ වර්ණ සටහන පෙනෙන කොට, මේ මනුස්සයෙක්, මේ ගහක්, මේ ගෙයක් කියලා, ඒ ඒ හැඩ සටහන් හිතෙන් සිහි කරලා, බඩු භාණ්ඩ හදලා තියෙන්නෙ අපි. විනය ඇතුළෙ නොයෙක් බඩු භාණ්ඩ හදලා තියෙන්නෙ අපි නෙමෙයිද? අපි. නැත්නම් විනය, විනයමයි. ඒ වගේ මේ දැනුත් විනය බව හඳුනාගන්න තියෙන දේ තමයි මම කියන්නේ. ලොකු කැමරාවක් අරගෙන මේ වෙලාවෙදි පෙනෙන, මේ පින්තූරය, මේ විදියටම ආරාමයේ එකක් ගහන්න බැරිද? පුළුවන්. ගහලා එල්ලන්න පුළුවන්. එහෙනම් දැන් ඇහැට පේන මට්ටම නෙමෙයිද කැමරා කාවෙට අහු වුනේ? ඇහැට පේන මට්ටම. එහෙනම් ඇහැට පේන්නෙත්, ආරාමයේ එකක් විතරමයි.



ෆොටෝ එක ඇතුළු පුද්ගලයෝ, සත්ත්වයෝ, ඉන්තවා කියලා හැඟීමක් ඇති වෙනවානම්, ඇතිවෙලා තියෙනවානම්, ඇහෙන් බලනකොට, පුද්ගලයෝ, සත්ත්වයෝ ඉන්තවා කියලා හැඟීමක් ඇතිවෙනවානම්, ඇති වෙලා තියෙනවානම්, මෙන් මේක දැනගන්න මොකක්ද? කාමරාග සංයෝජනය. ඉන්ත පුද්ගලයා ගැන තරහවක් ඇති වෙලා තියෙනවානම් දැනගන්න කාමරාග සංයෝජනය, පටිස සංයෝජනය කියන දෙක එකට. මම තව කෙනෙකුට කැමැත්තෙන් අකැමැත්තෙන් ඉන්තවා කියලා දකිනකොට දැනගන්න, මාන සංයෝජනය, කාමරාග සංයෝජනය එකට. මෙතන්දි ගොඩාක් දුරට වෙලා තියෙන්නේ, මේ සංයෝජන දෙකක් තුනක් එකට වෙලා ඇති වෙන කෘත්‍ය නිසයි අපි මේ ගොඩාක් රැවටිලා තියෙන්නේ.

ඒ නිසා මෙන් මේ වගේ හොඳට, වක්ඛුංච පජානාති, රුපේච පජානාති කියනකොට මේ ඇහේ ස්වභාවය හොඳට ඉස්සරවෙලා පෙන්නවා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවා ඇහූ කියන්නේ කවදාවත් දකින්න බෑ. ඒ වගේම තමා තුළ එකක්. ඒ වගේම පෙර නොතිබීම හටගෙන, ඉතුරු නැතුවම නැති වෙනවා කියලා. ඔන්න ඇහේ ඇත්ත එහෙම පෙන්නුවහම අපිට තේරෙන්න ඕනේ, ඇහූ බලන්න පුළුවන් කියලා අපිට හිතෙන මට්ටමක් තියෙනවානම් මෙන් මේක තමයි සංයෝජනය. ඉඳගෙන, හිටගෙන, නිදාගෙන, ඇවිදින හතර ඉරියව්වේම පවතින ඇහැක් තියෙනවා කියලා දැනෙන මට්ටම ගන්න, මේක තමයි සංයෝජනය. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඇහූ පෙර නොතිබීම හටගෙන, ඉතුරු නැතුව නැති වෙන එකක්නම්, ඇති බවට වැටහෙන එක තමයි කෙළේසය.

එතකොට, ඇහූ බාහිරෙන් දකින්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ, අපේ ඇහූ දකින්න පුළුවන් කියලා හිතනවනේ, අපි කණ්ණාඩියෙන්. අපේ ඇහූ දකින්න පුළුවන් කියලා හිතනවනේ, ෆොටෝ එහෙකින්. ඒ දකින්න පුළුවන් කියලා හිතෙන ටික තමයි කෙළේසය කියලා ඇහූ ගැනත් තේරුම් කරගන්නට ඕනේ. මේ වගේ ඇහූ, රූප කියන දෙක තේරුම් කරගන්න ඕනේ.

ඒ ඇත්ත දැනගෙන, ඒ ඇත්තට ප්‍රතිවිරුද්ධ විදියට දැනෙන ගතිය හඳුනාගන්න ඕනෙ, මේක තමයි කාමරාග සංයෝජන, පටිස සංයෝජන, මාන සංයෝජන කියන මෙන්න මේ සංයෝජන. එතකොට දන්නවා, අයෝනිසෝමනසිකාරය නිසා මේ සංයෝජන ඇති වෙනවා. යෝනිසෝමනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් සංයෝජන නැතිකරන්න පුළුවන්. මේ විදියට ඇහෙන්න පෙනෙන දේ වගේම කනට ඇහෙන දේත්, සෝකං ච පජානාති. සද්දේ ච පජානාති.

එතකොට දැන් ශබ්දයක් ඇහුනොත්, ඒක විත්‍රයක්. ඇහිවිච ශබ්දයට, මේ ගිරවෙක්ගෙ සද්දෙ, මුවෙක්ගෙ සද්දෙ, බල්ලෙක්ගෙ සද්දෙ කියලා ශබ්දය එක දේවල් වලට හදන්නෙ අපි හිතෙන්න. එතකොට තමයි ශබ්දය කාම වෙන්නෙ. අපි නිකමට කියමු, මොනවාහරි ශබ්දයක් ඇහුනොත්, අපේ භාෂාව නොතේරෙන අන් ජාතික කෙනෙකුටත් ඒ ශබ්දය ඇහුනොත්? ශබ්දයේ ඇහෙන මට්ටම, සෝත විඤ්ඤාණය විඤ්ඤායිය වෙන මට්ටම එකයි. එයාට නෑනෙ, බල්ලා කෑ ගහුවා, මනුස්සයෙක් කෑ ගැහුවා කියලා මැවෙන්න එකක් එයාට නෑ. අපිට විතරක් මැවෙනවානම්, එහෙනම් දැනගන්න ඕනෙ, මේ ශබ්දය අරඬයා අපි හදාගත්ත දේවල් තමයි, මේ බල්ලාගෙ සද්දෙ, කපුටාගෙ සද්දෙ, ගිරවාගෙ සද්දෙ කියන එක. ශබ්දය කෙනෙක්ගෙ වුනොත්, හොඳට දැනගන්න, මේ සංයෝජනයයි. ශබ්දය අරඬයා සංයෝජන ඇති කරගෙන.

මෙන්න මේ වගේ, ගන්ධය, රසය, ස්පර්ශය, ධර්මාරම්මණ කියන ආයතන හයම එහෙමයි. මෙන්න මේ විදියට ආයතන ටික ගැනත් දන්නවා. ඒ දෙන්නා නිසා ඇතිවෙන සංයෝජන ගැනත් දන්නවා. එතකොට, සම්පූර්ණම සත්ත්ව නොවූ, පුද්ගල නොවූ ආයතන ටික විතරක් ඉතුරු වෙනවා. මේ ආයතන ඇසුරු කරගෙන, තමන් තුළ ඇති කරගත්ත සංයෝජන මාත්‍රයක් විතරයි, සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම කියන හැඟීම කියලා ආයතන ටික වෙනම පැත්තක, සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවය වෙනම පැත්තකට එනවා. මෙන්න මේ මට්ටමට එයා බලනවා, තමන් කියන තැනත්, අනුන් කියන තැනත්,

පවතින හැම ආයතනයක්ම. ආයතන ටිකේ, ආයතන ලක්ෂණය හොඳට දැනගන්නවා. ඒ ආයතනය කෙනෙක්ගේ, ආයතනය කෙනෙක්, කියන හැඟීම, ඒ ධර්මතා ටික මනස පිළිබඳ වූවක්. ඒක සංයෝජනයක්. ඒ ධර්මතා ටික වෙනම දකින්න ඕනෙ.

මෙන්න මේ විදියට ආයතන ටිකයි, සංයෝජන ටිකයි වෙන වෙනම දැක්කහම මේ ආයතන කිසිම එකක් සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් කියලා ගන්නෙ නෑ. මේ කිසිම ආයතනක් උපාදාන වශයෙන් ගන්නෙ නෑ. මේ ආයතන ඇහැ මගේ, රූපෙ මගේ කියලා ගන්නෙ නෑ. දැන් හොඳට මේ රූපෙ වෙනම පේනවා, මම කියන හැඟීම වෙනම තේරෙනවා. ඇහැ වෙනම තේරෙනවා. මගේ කියන හැඟීම එයාට වෙනම තේරෙනවා. මේ ආයතන ටික වෙනම දැක්කහම, සංයෝජන වෙනම දැක්කහම ඒ කෙලෙස් ටිකත්, ස්කන්ධ ටිකත්, වෙන් වෙන් කරලා තේරෙනවා. එනකොට මේ කෙලෙසුන්ගෙන්, මේ හැඟීම් වලින්, මේ සංයෝජනයන්ගෙන්, මේ ආයතනය පරාමර්ෂණය කරන්නෙ නෑ. අනිස්සිකෝව විහරති. මෙන්න මේ විදියට බලනවා. නව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. කිසිම ආයතනයක් උපාදාන වශයෙන් ගන්නෙ නෑ. මහණෙනි, මෙන්න මේ විදියට ධර්මය අනුව බලන්න. මෙන්න මේ මට්ටමට එනකොට, ආයතනයන්ගේ, ආයතන ලක්ෂණය විහරක් ඉතුරු වෙලා, සත්ත්ව පුද්ගල හැඟීම, එක සංයෝජන මාත්‍රයක්, මනෝ විඤ්ඤාණ සම්පස්සයෙන් උපදින, දැනුම් මාත්‍රයක් කියන නුවණ ඇති වූනහම මේ ධර්මතා දෙක වෙන් වෙනවා.

ඔන්න ඔය මට්ටමට එනකොට, තමන්ගෙ හිතට ලොකු ප්‍රීතියක්, ලොකු ප්‍රමෝදයක් ඇති වෙනවා. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසාම හිත කය දෙක සංසිද්දලා, සැප සහගත වෙලා, හිත සමාධි වෙලා, ඇත්ත දැකලා, කළකිරිලා, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙනවා. ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙනවා. මේ ආයතන පිරිසිදු දැකලත් මේ සසරෙන් මිදෙන්න, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙන්න පුළුවනි.

ඊටපස්සෙ නිවන් දකින්න, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙන්න, කෙළෙසුන්ගෙන් මිදෙන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ අපි කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් තව කමටහනක් දේශනා කරනවා. මොකක්ද? බොජ්ඣංග ධර්මයන් ගැන.

පුනච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, සත්තස්ස බොජ්ඣංගේසු. කතඤ්ච පන භික්ඛවේ භික්ඛු, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තස්ස බොජ්ඣංගේසු. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මහණෙනි නැවත ද අනෙකක් කියමි. මහණනෙම, සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන්හි ධම්මානුපස්සීව වාසය කරනවා. කොහොමද භික්ෂුව මේ බොජ්ඣංග ධර්මතා හතේ ධම්මානුපස්සීව වාසය කරන්නේ? ඉඬ භික්ඛවේ භික්ඛු, සන්තංවා අජ්ඣත්තං සති සම්බොජ්ඣංගං, අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං සති සම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති. අසන්තංවා අජ්ඣත්තං සති සම්බොජ්ඣංගං, නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං සති සම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති. යථාච අනුප්පන්නස්ස සති සම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදෝ හෝති, තංච පජානාති. යථාච උප්පන්නස්ස සති සම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිසුරියා හෝති, තංච පජානාති.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මහණෙනි නැවත ද අනෙකක් කියමි, මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්න ක්‍රමයක් තියෙනවා. හැම වෙලාවෙම තමන් පැත්තට නැඹුරු වෙලා, තමන්ගෙ මනස පැත්තට නැඹුරු වෙලා, හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නවා. තමා තුළ සිහිය, සති සම්බොජ්ඣංගය තියෙනකොට, තමා තුළ සති සම්බොජ්ඣංගය තියෙනවද කියලා හොඳට අවධානයෙන් ඉන්නවා. එහෙම සිහියෙන් ඉන්නකොට, තමන්ට තේරෙනවා මම දැන් සිහිය අත හැරිලා නේද ඉන්නෙ කියලා හොඳට තේරෙනවා. සිහිය ගැන හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නකොට තේරෙනවා, දැන් මේ සිහියෙන් ඉන්නෙ. නැත්නම්, මෙව්වර වෙලා සිහිය නැතිකමින් හිටියෙ. හැම වෙලාවෙම තමන් තුළ සිහියෙන් ඉන්නවා, තමන් සිහියෙන්ද ඉන්නෙ, නැතුවද ඉන්නෙ කියන එකට සිහිය තියෙන්න ඕනෙ.

මේ ටික එකට එකතු කරලා ගන්නම් මම. ඊටපස්සෙ, විරිය සම්බෝජ්ඣංගය. තමන් කෙලෙස් තවාගන්න ඕනෙ කියන උත්සාහයෙන් යුක්තවද ඉන්නෙ, නැතුවද ඉන්නෙ කියන එකට සිහිය තියෙන්න ඕනෙ. නිතරම දහමක් සම්මර්ශනය කරමින්, දහම් කරුණු නුවණින් විමසමින්, ධර්මතාවයකින් යුක්තවද ඉන්නෙ කියන කාරණාවට සිහියෙන් ඉන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ, තමා තුළ ප්‍රීති ස්වභාවයක්, ධර්මයෙන් යුක්ත නිරාමිස ස්වභාවයක්, ධර්මයෙන් යුක්ත සතුටු වෙන බවක් තමන් තුළ තියෙනවද, නැත්ද කියන එකට සිහියෙන් ඉන්න ඕනෙ. ඒ වගේම ධර්මය නිසාම කයේ සංසිද්දු ගතියක්, දරන අඩු වෙච්ච ගතියක්, රළුබව අඩු වෙච්ච ගතියක් තමා තුළ තියෙනවද නැත්ද කියලා හොඳට සිහියෙන් ඉන්න ඕනෙ. ඒ වගේම තමා තුළ යම් චිත්ත සමථයක් තියෙනවද, නැත්ද කියලා හොඳ අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෙ. තමා තුළ උපේක්ඛා ස්වභාවයක් තියෙනවද නැත්ද කියලා හොඳ අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෙ.

මෙන්න මේ විදියට ඉන්නකොට, තමන් තුළ සිහිය අත හැරිලා ඉන්නෙ කියලා කොයි වෙලාවක හරි දැනගත්තොත්, තමන් ඒ මොහොතෙම සති නිමිත්තකට පැමිනිලා සිහිවත් වෙන්නට ඕනෙ. ඒ වගේම, මේවට ප්‍රත්‍යය තියෙනවා ගොඩාක්. එතකොට, විරියය කියන ධර්මතාවය කෙරෙහි ටිකක් සිහියෙන් ඉන්නවා. සිහියෙන් ඉන්නකොට තමන්ට තේරෙනවා කිසිම උත්සාහයක් නැතුව, විරියය නැතුවයි තමන් හිටියෙ. ඒ විරියය ඇති වෙන විදියට ටිකක් මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. අපි අර නිවරණ ටිකේදි කතා කලා, කුසිතකම නැතිකරන්න කායික චීරයය, චෛතසික චීරයය කළ යුතුයි කියලා. ඒ විදියට විරිය සම්බෝජ්ඣංගය වැඩෙන්න තියෙන හේතු තියෙනවා. ගොඩාක් හේතු තියෙනවා මේ හැම එකකටම.

ඒ වගේම, නිතරම දහම් කරුණු නුවණින් බලමින්, නුවණින් විමසමින්ද තමන් ඉන්නෙ කියන ටික මෙනෙහි කරලා බලනවා. එහෙම මෙනෙහි කරනවානම් ඒ කුසලයෙන්ම, ඒ සිතීන්ම ඉන්නවා. මෙනෙහි නොකරනවානම්, ඒක අන්තිමට ලාභයක් නෙමෙයි

කියලා සිහි කරලා, තමන් ඉගෙනගත්ත පමණකින්, ඇසු පමණකින්, දැරූ පමණකින් ඒ ධර්මයන්ගේ අර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කරලා බලන්නට, ඒ හේතුඵල දහම ආදී ධර්මයන් සම්මර්ශනය කරන්නට නුවණ මෙහෙයවන්නට ඕනෙ. ඊටපස්සෙ තමන් තුළ දහමෙන් යුක්ත වූ, නිරාමිස වූ ප්‍රීති ස්වභාවයක් හිතේ තියෙනවද, හිතේ ප්‍රීතියක්, සතුටක් තියෙනවද කියලා තමන් ටිකක් සිහි කරලා බලන්න ඕනෙ. එහෙම හිතේ ප්‍රීති ස්වභාවයක්, සතුටක් තියෙනවානම් ඒ කුසලයෙන්ම, ඒ ප්‍රමෝදයෙන්ම, ඒ ප්‍රීතියෙන්ම ඉන්නවා, නැවත කුසල ධර්මයන් වඩනවා.

ඉතින් එහෙම ප්‍රීති ස්වභාවයක් නැත්නම්, ප්‍රීතිය ඇතිවෙන්න ටිකක් මෙනෙහි කරනවා. එතෙන්දී, අනේ මේ බුද්ධෝත්පාද කාලෙක, මනුස්ස ජීවිතයක් ලබාගෙන, මේ වගේ වටපිටාවක ඉපදුනා කියලා කියන්නේ, සසර මොන තරම් පින් කරපු කෙනෙක්ද මම. අනේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙ ධර්මය අහන්න තරම් මම වාසනාවත්ත වුනානෙ, කියලා තමන්ව සතුටු වෙන විදියට, අනේ මේ වගේ ශාස්තෘන් වහන්සේනමක් මට හම්බ වුනානෙ. මේ වගේ ධර්මයක් මට හම්බ වුනානෙ කියලා, හැම වෙලාවෙම, නෑ, නෑ, බෑ, බෑ, කියලා කඩා වැටෙන පැත්තට හිතන්නෙ නැතුව. ඇත්තටම තමන්ට ලැබිවිච පුදුමාකාර වටිනා දෙයක් තියෙනවා. ඇත්තටම හිත සතුටු වෙන්න පුළුවන්. ඒ ටික හිතන්න ඕනෙ. හිතනකොට හිත සතුටු වෙනවා. හිත සතුටු වෙනකොට ඒකම උපායක්, ඒ සතුට තුළ ඉඳගෙනම හිත සමාධි කරන්න ලේසියි.

ඕකෙදි අර කතාවක් තියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ, දොම්නස ඇතිවෙලා හිත සමාධි වෙන්නෙ නෑ. සතුට නැති, දුක් සහගත පරිසරයේ හිත සමාධි වෙන්නෙ නෑ කියනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ ඉන්න කාලෙදී, එක්තරා ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් හිටියා. විශාඛා උපාසිකාවගෙ වූටි මිනිපිරියක් ඉඳලා, මේ මිනිපිරිය හාමුදුරුවන්ට බැනලා, “තට්ටියා” කියලා. ඊටපස්සෙ හාමුදුරුවෝ වයසයි. ඉතින් ටිකක් තරහා ගියා. හාමුදුරුවෝ අර පොඩි ළමයාට බැන්නා, “තීන් තට්ටි,

තිගෙ අම්මත් තට්ටි, තිගෙ තාත්තාත් තට්ටි” කියලා. ඊටපස්සෙ මේ ළමය අඬාගෙන ගිහිල්ලා විශාඛා උපාසිකාවට කිව්වා. ඊටපස්සෙ විශාඛා උපාසිකාව මොකද කෙරුවෙ, “අනේ මේ පුංචි දරුවො කියන ඒවත් ගණන් ගන්නවාද වැඩිහිටි බවට පත් වෙච්ච අය? ඇයි මේ දරුවන්ට මෙහෙම කියන්නෙ? මෙහෙම කරන්න හොඳ නැතෙ” කියලා ඔය කතාව ගියා කොසොල් රජ්ජුරුවො ගාවට. දැන් ඔක්කෝමලා හාමුදුරුවන්ට දොස් කියන්න ගත්තා, පුංචි දරුවාගෙ, පුංචි දේ ඉවසන්නෙ නැතුව බනින්න ගත්තා කියලා ඔක්කෝම හාමුදුරුවන්ට බනිනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ගියා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දිවැසින් දැක්කා, මම බැරිවෙලා ළමයාගෙ පැත්ත අරන් හාමුදුරුවන්ට බැන්නොත්, හාමුදුරුවන්ගෙ හිත දොම්නස් වෙනවා. අනිත් ඔක්කොම හාමුදුරුවන්ට බනිද්දි, මම හාමුදුරුවන්ගෙ පැත්ත අරගෙන, එහෙම කියන්න එපා කියලා කිව්වොත්, මේ හාමුදුරුවන්ගෙ හිත හරි සතුටු වෙනවා, ඒ සතුටින්ම විදර්ශනා කරලා අධිගම ලබනවා කියලා දැක්කා.

දැන් නඩුව අරගෙන එද්දි, අර විදියට බැන්නහම, “හා හා මගේ පුතාට එහෙම කියන්න එපා. ඇයි එයාට එහෙම කිව්වෙ? පොඩි වුනත්, එයාට එහෙම කියපු හින්දානේ එයා එහෙම කිව්වෙ” කියලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ හාමුදුරුවන්ගේ පැත්තට කතා කළා. මේ හාමුදුරුවන්ට හරි සතුටුයි. ඔක්කොම අනිත් පැත්තට කතා කළාට බුදුරජාණන් වහන්සේ මගේ පැත්තට කතා කලානෙ, මට ඒ ඇති කියලා පුදුම සතුටක්. ඒ සතුටෙන් යුක්තවම දහමක් මෙනෙහි කරලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ බණ ටිකක් කිව්වා, ඒ ටික ඇහිලා, ඒ සතුටෙන් යුක්තවම, එවෙලෙම සෝවාන් ඵලයට පත් වුනා.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්කා, මේ ලාභෙ ලැබෙන්නෙ නෑ මට මෙයාව මොහොතෙ, දොම්නසකට පත් වුනානම්. ඒ වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, හිත කය දුක් සහගත කල්හි හිත සමාධි වෙන්නෙ නෑ කියලා. ඒ වගේ මේ ප්‍රීති සම්බෝජ්ඣංගයේ, හිත සතුටු කළ යුතු තැන් වලදි,

තමන් හිත සතුටු කරවන්න ඕනෙ. ඒකත් උපායක්. බොජ්ඣංග ධර්මයක්. ඒකයි, බුදු වීම හෝ, පසේ බුද්ධත්වය හෝ, අරිහත්වය කියන මේ අවබෝධයේ, බෝධියේ අංගයක් මේ. ඒ නිසා මේ ප්‍රීතිය කියන එකත්, අවබෝධයේ අංගයක්. ඒක නැතුව බෑ. ඒක හොඳට මතක තියෙන්න ඕනෙ. ඒකත් ඇති කරගන්න ඕනෙ.

ඊටපස්සෙ “පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය” කියන්නෙ, ඒ සම්බොජ්ඣංගය ඇති වෙන්න (ඕවට තව කාරණා තියෙනවා) සප්පාය හෝජන, සප්පාය සෘතු කියලා මේ වගේ බාහිර දේවලුත් තියෙනවා, පස්සද්ධිය, සංසිද්ධිම ඇති වෙන්න. යම් යම් ආහාර පාන ගත්තහම කය දරතයිනම් ඒ ආහාරපාන අයින් කළ යුතුයි. යම් යම් ප්‍රදේශවල ඉන්නකොට, කය දරතයිනම් ඒ ප්‍රදේශ අයින් කළ යුතුයි. ඒ වගේම යම් යම් දහම් මෙනෙහි කරනකොට කය දරතයි නම්, ඒ දහම් මෙනෙහි නොකළ යුතුයි කියන මේ වගේ කාරණා තියෙනවා, පස්සද්ධිය ඇති වෙන්න.

ඊටපස්සෙ “සමාධි සම්බොජ්ඣංගය” කියන්නේ, විත්ත ඒකත්ගතාවයක්. ඒකට සමථ නිමිත්ත ආසේවනය කළ යුතුයි. ඊටපස්සෙ “උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය”. උපෙක්ඛාව කියනකොට, තනු මජ්ඣන්තං, සංඛාර මජ්ඣන්තං, කේවල, පුද්ගල, පරිවජ්ජනතා කියලා මේ වගේ ඒකත් බෙදෙනවා කොටස් රාශියකට. ඒ කියන්නෙ, සත්ත්වයන් කෙරෙහි මධ්‍යස්ථ බවක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. දුවා, පුතා, අම්මා, තාත්තා කියලා හිතුවාට, එයා ටික ටික, කෙනා කෙනා කර්මානුරූපවයි උපදින්නෙ. අපි කොච්චර මගේ කියලා තියාගන්න හැදුවත්, මට ඕනෙ කාලයක් තියාගන්න බෑ. තමන්ගෙ කර්මය තියෙනකන් ඉඳලා, තමන්ගෙ කර්මය නැති වෙනකොට යනවා නේද? කියලා මේ වගේ නුවණින් මෙනෙහි කරලා උපේක්ෂාව ඇති කරගන්න උත්සාහවත් වෙන්න ඕනෙ. ඒකට කියනවා, සත්ථ මජ්ඣන්තං කියලා.

නොයෙක් බාහිර දේපල වස්තුව කෙරෙහි, මේ හැම දෙයක්ම නැසෙන විනාශ වෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි නේද කියලා මෙනෙහි කරලා, මධ්‍යස්ථබව ඇති කරගන්න ඕනෙ, ඒකට කියනවා සංඛාර මජ්ඣන්තං



කියලා. එතකොට තමන් තුළ මේ බොජ්ඣංග ධර්මයෝ කෙරෙහි, තව පැත්තකින් කෙටියෙන් ගත්තහම මේ බොජ්ඣංග ධර්මතා තුනක් තියෙනවා. විරිය සම්බොජ්ඣංගය, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය කියන ධර්මතා තුන හිත නගා සිටුවන්නයි තියෙන්නේ. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය කියන ධර්මතා තුන අරමුණු සංසිඳවන්නයි තියන්නේ.

ගින්නක් අවුළුවන්න ඕනේ වෙනකොට, තෙත දර, තෙත ගොම දාලා බෑ. වියළි දර, වියළි ගොම දාන්න ඕනේ. ගින්නක් නිවන්න ඕනේ වෙනකොට, වියළි දර වියළි ගොමදාල හරියන්නේ නෑ, තෙත දර, තෙත ගොම දාන්න ඕනේ. ඒ වගේ හිතේ විසිරුණු ගතිය වැඩි වෙලාවකදි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය වඩන්න එපා. හිත විසිරුණු බව වැඩි වෙලාවේදි උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය කියන තුන් නිමිත්ත මෙනෙහි කළ යුතුයි. වැඩිය යුතුයි. නිදිබර ගතිය වැඩි වෙලාවට, ථීනමිද්ධය වැඩි වෙලාවට, හිත හැඟවිච්ච වෙලාවට, ඒ තුන් නිමිත්ත අත හරින්න. විරිය සම්බොජ්ඣංගය, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය කියන සම්බොජ්ඣංග තුන ඇසුරු කරන්න. මේ විදියට මේ ධර්මතා දෙක මාරු කරගන්න. සති සම්බොජ්ඣංගය දෙපැත්තටම අනුග්‍රහ දක්වනවා.

මෙන්න මේ විදියට, තමන් තුළ හිත හැඟවෙච්ච බව හෝ විසිරිච්ච බව තේරුම් අරගෙන, කුමන හෝ බොජ්ඣංගයක් වැඩිය යුතුයිද කියන එක දැනගෙන, ඊට අවධානයෙන් යුක්තව, ඒ විදියට කරන්න ඕනේ. එතකොට හොඳට තේරෙනවා තමන් තුළ මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් හඳුනාගෙන ඒ බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගේ ඇති වීම, නැති වීම අනුව බලනවා. තව කෙනෙක්, සිහියෙන් ඉන්නවා, තව කෙනෙක් නුවණින් කටයුතු කරනවා, තව කෙනෙක් උත්සාහයෙන් ඉන්නවා නෙමෙයි, එතන ද වෙන්වෙන මෙහෙම දෙයක් නේද? කියන ධර්මතාවයෙන් බලලා, බාහිරද බොජ්ඣංග ධර්මයන් අනුව බලනවා. මේ විදියට සත්ත්ව පුද්ගල

නොවූ මේ ධර්මතා ටිකට විතරක් හිත තබනවා. ඒ ධර්මතා ද හේතුප්‍රත්‍යයී කියන නුවණ ඇති කරගන්නවා.

මේ විදියට සිහියෙන්, නුවණින් බලනකොට, “සත්ත්ව පුද්ගල නොවූ බොජ්ඣංග ධර්ම පමණක් ඇත්තේය” යන සිහිය එළඹ සිටිනවා. සිහිය නුවණ මත්තෙන් වැඩෙනවා. එකම සිහිය, නුවණ, උත්සාහය, මගේ, අනුන්ගේ, තව කෙනෙක්ගේ කියලා ගන්නෙ නෑ. අනිස්සිතෝච විහරති. ඒ වගේම උපාදාන වශයෙන් ගන්නෙ නෑ. මෙන්න මේ විදියට ධර්මය අනුව බලන්න. ඔන්න ඔය මට්ටමට එනකොට තමන්ට ප්‍රීති ප්‍රමෝදය උපදිනවා. ඒ නිසාම හිත, කය සංසිද්දලා, සැප සහගත වෙලා, හිත සමාධි වෙලා, ඇත්ත දැකලා, කළකිරිලා, නොඇලිලා, ආශ්‍රවයන්ගෙන්, කෙළෙසුන්ගෙන් මිදෙනවා.

ඊටපස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ ආශ්‍රව ධර්ම ක්ෂය කරගෙන, මේ සංසාර දුකින් එතෙර වීම සඳහා චතුරාර්ය සත්‍යය. පුනච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති. චතුසු අරිය සච්ඡේසු. කකඤ්ච පන භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මනුපස්සී විහරති, චතුසු අරිය සච්ඡේසු. මේ චතුරාර්ය සත්‍යය අනුව බලමින් වාසය කරනවා. කොහොමද චතුරාර්ය සත්‍යය අනුව බලමින් වාසය කරන්නේ? ඉඬ භික්ඛවේ, ඉඬං දුක්ඛත්ති, යථාභූතං පජානාති. මේ දුකයි කියලා, ඇත්ත ඇති හැටියේ දකිනවා. අයං දුක්ඛ සමුදයෝති යථාභූතං පජානාති. අයං දුක්ඛ නිරෝධෙති යථාභූතං පජානාති. මේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාවයි කියලා දකිනවා.

එතකොට දැන් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය මෙනෙහි කරන්න, චතුරාර්ය සත්‍යය සිහි කරන්න සිහිය යොමු කරලා තියෙන්නෙ. හැම වෙලාවෙම, දවස පුරාවටම, කොයි වෙලාවෙත් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙන විදියට තමයි නිමිත්ත හසුරන්නෙ මෙයා. ඉඳගෙන හිටියොත් එක්කො දුක කියන එක, දුක්ඛ සත්‍යය ප්‍රකට වෙන්න, තැනක හෝ, ඔක්කොම හෝ, කොනක් හෝ, බලමින් ඉන්නවා. තැනක හෝ, කොනක් හෝ, ඔක්කොම හෝ, සමුදය සත්‍යය ප්‍රකට කරගන්න ඒ ගැන හිතමින් ඉන්නෙ.

නිරෝධ සත්‍යය ප්‍රකට කරගන්න, මාර්ග සත්‍යය කියන්නේ මොකක්ද කියලා නිශ්චිත කරගන්න, මේ වගේ ධර්මතා හතර අවබෝධය සඳහා හිත නැඹුරු කරගෙන තමයි හැම වෙලාවෙම ඉන්නේ. ඒකයි, චතුරාර්ය සත්‍යය සතිපට්ඨානය කරගෙන ඉන්නේ.

සිහිය පිහිටුවන තැන කරගෙන ඉන්නේ කොතනද? මේ සත්‍යය හතර. හැම වෙලාවෙම දුක කියන එකට සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්නේ. දුකයි, දුකයි කියන්න නෙමෙයි. දුක පරිඤ්ඤායා වෙන්න.

එතකොට මොකක්ද දුක: ඉපදීම, ලෙඩවීම, මහඵලව, මරණය, අප්‍රියයන් හා එක්වීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම, හිතන දේ නොලැබීම, මෙන්න මේවා තමයි දුක්. එතකොට මෙතෙතදි හොඳට තේරුම් කරගන්න ඕනේ -ඉඬං දුක්ඛංති පජානාති- කියන මේ දුකයි කියලා නුවණින් දන්නවා කියනකොට, නුවණින් දැනගන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ දුක කියන එක නුවණින් අවබෝධ කරගන්න දුක් විඳින්න ඕනේ නෑ.

අපි දන්නවා අනුරුද්ධ මහරහතන් වහන්සේ කියන්නේ, ගිහි කාලේදි නැතෙයි කියන වචනෙවත් අහලා නැති කෙනෙක්. ඒ වගේ රජ ගෙදර හිටපු අයත්, ඒ ඔක්කොම රජ සම්පතත්, ජරා මරණයන්ගෙන් යුක්තයි කියලා දුක අවබෝධ කරගන්නා. දුක අවබෝධ කරගන්න දුක් විඳින්න ඕනේ නෑ. මෙතන ඉඳන් සැපයි කියලා හිතන බ්‍රහ්මයාටත්, බ්‍රහ්මයා කියන තැනත් දුකයි කියන නුවණ අපිට තියෙන්න ඕනේ. අපි අද ලෙඩ වීම, මහඵලව, මරණය කියන මේවා දුකයි කියලා කියන්නේ. ඇත්ත. මේ දුක, පජානාති කියලා කියන්නේ, මේ දුක එන්නේ, දුක පවතින්නේ යම් තැනකද, දුක එන්නේ යමකින්ද, දුක එන දේත්, දුක පවතින දේත්, දුක් වෙන දේත් දුකයි කියන නුවණ තියෙන්න ඕනේ.

අපි කියමු, දැන් මේ ඉස්සරහ අපිට තියෙන මල් වට්ටියක් තියෙනවානම්, මෙන්න මේකත් ඕගොල්ලන්ට තේරෙන්න ඕනේ, ජාතිය ස්වභාවකොට, ජරාව, ව්‍යාධි, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස ස්වභාව

කොට ඇති ධර්මයක්. අන්න එදාටයි ඕගොල්ලො, දුක්ඛංච පජානාති, දුක දන්නවා කියලා කියන්නෙ. එතෙක් දුක දන්නෙ නෑ. ඇයි ඒ? මේ මල් වට්ටියේ දුක නැහැ. නමුත් මල් වට්ටිය නිසා දුක එන්න පුළුවන්නෙ. අපි කියමු මේ මල්වට්ටියට තණ්හා කෙරුවොත්, ඒ තණ්හාව නිසා ආපහු උපදින්න බැරිද? පුළුවන්. ඉපදුනොත්, ලෙඩ වෙනවා, මහළු වෙනවා, මරණයට පත් වෙනවා, මේ ඔක්කොම දුක් එනවාද? එනවා. ඒ ඔක්කොම දුක් ආවෙ ඉපදුනු නිසයි. ඉපදුනේ, තණ්හාව නිසයි, තණ්හාව ඇති වෙන්න හිතෙනිම වුනේ නැත්ද මල් වට්ටිය? එහෙනම් මල් වට්ටිය දුක ඇති වෙන්න හිතෙනිම නෙමෙයිද කියෙන්නේ? හිතෙනිම. එහෙනම් දුකට හිත වූවෙක් මිසක, නිවනට හිත වූවෙක් නෙමෙයි නේද මේ, කියලා දකින්න තරම්: අපිව දුකට දාන්න එක එක විදියට පෙනී හිටින්න ආපු කෙනෙක් නේද මේ? මෙයා දුක හැටියටම පෙනී හිටියොත්, අපි ඇලෙන්නෙ නෑ. සැප හැටියට පෙනී ඉඳලා දුකට ගෙනියන්න ඇවිල්ලා නේද මේ කියෙන්නෙ කියලා දුක දකින්න ඕනෙ.

දුක, දුකයි කියලා දන්නවා. සැප, දුකයි කියලා දන්නවා. සැප, දුකට වඩා කපටියි කියලා දැනගන්න ඕනෙ. ඇයි? සැප, දුක හැටියට පෙනී හිටින නිසා කෙලින්ම කළකිරෙන්නෙ නෑ. සැප, දුක හැටියට පෙනී හිටින්නෙ නැතුව, සැප හැටියට පෙනී ඉඳලා දුකට ගෙනියනවා. ඒ හින්දා මේක වඩා කපටියි කියලා දැනගන්න. ඒ අර්ථයෙන් දුක්ඛංච පජානාති කියනකොට, “දුකයි, සැපයි දෙකම දුකයි”, කියලා තේරෙන්නට ඕනෙ.

එතකොට, අර බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, “මේ සියල්ල ඇවිල ගන්නා ලදී කියලා”, ඒකයි මේ හැම දෙයක්ම පෙන්නන්නෙ. ඊටපස්සෙ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කතමංච හික්ඛවේ, දුක්ඛ සමුදය අරිය සච්චං? දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය කියන්නෙ මොකක්ද? යායං තණ්හා පෝතෝභවිකා නන්දිරාග සහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දනී සෙය්‍යාතිදං කාමතණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා.

එතකොට, මේ කාමතණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියන මෙන් මේ තුන් තණ්හාවයි, දුක ඇති වෙන්නට තියෙන හේතුව. එතකොට සා බෝ පනයොසා හික්බවේ තණ්හා කන්ට උපජ්ජමානා උප්පජ්ජති. කන්ට නිව්සමානා, නිව්සති. ඒ තණ්හාව උපදින්නෙ කොහෙද? පවතින්නෙ කොහෙද? දුකට හේතුව මොකක්ද, තණ්හාව. කාමතණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියන මේ තුන් ආකාර තණ්හාව. ඒ තණ්හාව උපදින්නෙ කොහෙද? පවතින්නෙ කොහෙද? යං ලෝකේ පිය රූපං සාථ රූපං එත්තේසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති. එත්ත නිව්සමානං නිව්සති. යමක් ලෝකේ ප්‍රියයි නම්, මදුරයි නම්, තණ්හාව උපදින්නෙ එහියි. තණ්හාව පවතින්නෙ එහියි. එතකොට මොනවද ලොකෙ ප්‍රිය? මොනවද මදුර? චක්ඛුං ලෝකේ පිය රූපං සාත රූපං එත්තේසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා, උප්පජ්ජති. මෙනනදි තණ්හාව උපදින, තණ්හාව පවතින ධර්මතා හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කාරණා 60ක්. ඒකෙදි:

- \* ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයක් තියෙනවා: ඇහැ, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, මනස.
- \* බාහිර ආයතන හයක් තියෙනවා: රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධම්ම.
- \* විඤ්ඤාණ හයක් තියෙනවා: චක්ඛු විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ, සාණ විඤ්ඤාණ, ජිව්හා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මනෝ විඤ්ඤාණ.
- \* ස්පර්ශ හයක් තියෙනවා: චක්ඛු සම්පස්ස, සෝත සම්පස්ස, සාණ සම්පස්ස, ජිව්හා සම්පස්ස, කාය සම්පස්ස, මනෝ විඤ්ඤාණ සම්පස්ස.
- \* වේදනා හයක් තියෙනවා: චක්ඛු සම්පස්සජා වේදනා, සෝත සම්පස්සජා වේදනා, සාණ සම්පස්සජා වේදනා, ජිව්හා සම්පස්සජා වේදනා, කාය සම්පස්සජා වේදනා, මනෝ සම්පස්සජා වේදනා.

\* සඤ්ඤා භයයි: රූප සඤ්ඤා, ශබ්ද සඤ්ඤා, ගන්ධ සඤ්ඤා, රස සඤ්ඤා, පොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා, ධම්ම සඤ්ඤා.

\* චේතනා භයයි: රූප සංචේතනා, ශබ්ද සංචේතනා, ගන්ධ සංචේතනා, රස සංචේතනා, පොට්ඨබ්බ සංචේතනා, ධම්ම සංචේතනා.

\* තණ්හා භයයි: රූප තණ්හා, ශබ්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, පොට්ඨබ්බ තණ්හා, ධම්ම තණ්හා.

\* විතක්ක භයයි: රූප විතක්ක, ශබ්ද විතක්ක, ගන්ධ විතක්ක, රස විතක්ක, පොට්ඨබ්බ විතක්ක, ධම්ම විතක්ක.

\* විචාර භයයි: රූප විචාර, ශබ්ද විචාර, ගන්ධ විචාර, රස විචාර, පොට්ඨබ්බ විචාර, ධම්ම විචාර.

එතකොට අධ්‍යාත්මික ආයතන, බාහිර ආයතන, විඤ්ඤාණ, ස්පර්ශ, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, තණ්හා, විතක්ක, විචාර. මෙන්න මේ කාරණා හැටම තණ්හාව උපදින්න පුළුවන්, පවතින්න පුළුවන්. ඇයි එහෙම පෙන්නුවෝ? “උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති. නිව්සමානා නිව්සති” කියලා. ඇහැ හොඳයි කියලා, තණ්හාව ඇහේම පවතින්නත් පුළුවන්. “උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති” රූපයේ තණ්හාව උපදින්න, ඇහැ උපකාර වෙන්නත් පුළුවන්. ඇහැ උපකාරයෙන් තණ්හාව උපදින්නත් පුළුවන්. ඇහේම පවතින්නත් පුළුවන්, තණ්හාව. රූපයේ උපකාරයෙන් තණ්හාව උපදින්නත් පුළුවන්. රූපයේ පවතින්නත් පුළුවන්. උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති. නිව්සමානා නිව්සති. මෙන්න මේ හැට පොලේ තණ්හාව උපදින්න, පවතින්න පුළුවන්.

ඊටපස්සෙ නිරෝධ සත්‍යය පෙන්නුවා. කොහොමද? කකමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛ නිරෝධෝ අරියසච්චානි? දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය කියලා කියන්නෙ මොකක්ද? යෝ තස්සා ඒව තණ්හාය අසේස විරාග

නිරෝධෝ, වාගෝ පටිනිස්සග්ගෝ මුක්ති අනාලයෝ. යම් ඒ තුන් ආකාර තණ්හාවගේම ඉතුරු නොකර, නැති කිරීමක් තියෙනවානම්, අත් හැර දැමීමක් තියෙනවානම්, ගෙවා දැමීමක් තියෙනවානම්, මතු නූපදීමක් තියෙනවානම්, මිදීමක් තියෙනවානම් මෙන්න මේකයි නිරෝධය. ඒ තුන් ආකාර තණ්හාව ප්‍රභීත වෙන්න ඕනෙ කොතනද? නිරුද්ධ වෙන්න ඕනෙ කොතනද? අන්න අර කාරණා හැට තුළම පෙන්නුවා. මෙන්න මේ කාරණා හැටෙන් එකකවත් තණ්හාව තියෙන්න බෑ. මේ කාරණා හැටෙන් එකකවත් තණ්හාව ඇති වෙන්න උපකාර වෙන්නත් බෑ. පවතින්නත් බෑ. එයින් උපදින්නත් බෑ. එතකොට නිරෝධ සත්‍යය.

ඊටපස්සෙ මාර්ග සත්‍යය කියන්නෙ මොකක්ද? කතමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛ නිරෝධෝ ගාමිනී පටිපදා? ඔන්න දුක්ඛ පෙන්නුවා, දුක්ඛේ ඇති වීමට පෙන්නුවා මොකක්ද? අර කාරණා හැට. දුක්ඛ නිරෝධය පෙන්නුවා, ඒ තණ්හාව නැති වෙන්න ඕනෙ, මේ කාරණා හැටේ. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා. දුක් නැති කරන ප්‍රතිපදාව කියලා කියන්නෙ මොකක්ද, අයමේව අරිය අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ. මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. සම්මා දිට්ඨි. එහෙනම් දැන් නුවණ යෙදෙන්න ඕනෙ. පරිඤ්ඤායා වෙන්න ඕනෙ මෙන්න මේ කාරණා හැට. ඔන්න ඔය කාරණා හැටම පිරිසිදු දකින්න ඕනෙ. පරිඤ්ඤායා කිව්වෙ පිරිසිදු දකින්න ඕනෙ. ඒ පිරිසිදු දකින න්‍යායක් තමයි මේ සතිපට්ඨානෙ, මේ ධම්මානුපස්සනාවම.

ඒකෙදි, මේ වෙන වෙනම ඉගෙනගත්ත කාරණා හැට, දිසාව අනුලෝකන න්‍යායෙන් දත යුතුයි. දැන් අපි වෙන වෙනම ගොඩවල් හයේ, හයේ ඒවා හැටක් නෙ ඉගෙනගත්තෙ. ප්‍රතිපදාවෙදි, අර්ථය දකිද්දි, නුවණින් වෙන වෙනම දකින්න ඕනෙ. ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයෙන් ඇහැ ගන්නවා, බාහිර ආයතන හයෙන් රූපය ගන්නවා, විඤ්ඤාණ හයෙන් වක්ඛු විඤ්ඤාණය ගන්නවා, ස්පර්ශ හයෙන්, වක්ඛු සම්පස්සය ගන්නවා. වේදනා හයෙන් වක්ඛු සම්පස්සජා වේදනාව ගන්නවා. රූප සඤ්ඤාව, රූප සංවේතනාව, රූප තණ්හාව, රූප විතක්ක, රූප විචාර. දැන් හොඳට දැනගන්න ඕනෙ, "

එක්බිලු පටිච්ච රුපේව උප්පජ්ජති එක්බිලු විඤ්ඤාණං,  
තින්නං සංඝති පස්සෙයි ”. ඔන්න ඒ ටිකයි දැන් පෙළ  
එන්නෙ.

ඇහැත්, රූපයක්, එක්බිලු විඤ්ඤාණයක් කියන තුන්  
දෙනාගෙ එකතුවට කියනවා ස්පර්ශය. යමක් ස්පර්ශ වේ  
නම් එය විඳිනවා. යමක් විඳිනම් එය හඳුනනවා. යමක්  
හඳුනයිනම් එය කල්පනා කරනවා. යමක් කල්පනා කරයි  
නම් එය ප්‍රපංච වෙනවා. තණ්හාව ඇති වෙනවා. ඒ  
තණ්හාව මුල් කාරණාව කරගෙන ඒ ධර්මයෝ හිතීන්  
සිහි කරනවා, හිතීන් භොයනවා. යම් වස්තුවක් දැකලා  
ඒකට කැමැත්තෙන් බැඳිලා, ඒක හිතීන් සිහි කරලා, ඒක  
හිතීන් භොයනවා කියන සිද්ධිය නිර්මාණය වෙන හැටි  
තමයි මේ පෙන්වන්නෙ. ඔය කාරණා හැටම තියෙනවා  
අපි යමකට කැමති වෙනකොට.

ඇහැ මුල් කාරණාව කරගෙන කාරණා හයක්ම  
තියෙනවා. ශබ්දයක් අහලා ඒකට කැමති වෙනකොට,  
ඒකට කන මුල් කාරණාව කරගෙන ඒ දහයෙම බැඳිලා  
තියෙනවා. ඇහැට පෙනෙන දේට ඕගොල්ලො කැමති  
කියනකොට, මේ කරණා දහයම ඒ මොහොතෙදි  
තණ්හාව තියෙනවා කියලා දකින්න. කනට ඇහෙන  
ශබ්දයට තණ්හා කරනකොට, ඔය ශබ්දයට විතරක්  
නෙමෙයි තණ්හා කලේ. ඒ ශබ්දය උපදවන්න ඒ එක්ක  
යෙදිලා තියෙන කාරණා දහයක් තියෙනවා. දහයෙම  
බැඳිල තියෙන්නෙ. ඇහැට පෙනෙන රූපය, විරාග  
ස්වභාවයට පමුණුවන්න, විරාග ස්වභාවයට අනුව  
බලන්න උත්සාහවත් වෙනකොට, රූපෙට විතරක්  
නෙමෙයි, ඒ එක්ක තියෙන කාරණා දහයම දැන් විරාගයි  
කියලා දකින්න. අපිට මේ කාරණා දහයෙම යෙදිලා  
පේන්නෙ රූපය, ඇහැ පරිහරණය කරනකොට. ඒ  
කාරණා දහයම යෙදිලා ඇහෙන්නෙ ශබ්දය. ඔය කාරණා  
දහයම යෙදිලා දැනෙන්නෙ ගන්ධය. ජේන රූපෙට  
බැඳෙනකොට කාරණා දහයම බැඳිලා, ඇලිලා. ඇහෙන  
ශබ්දයට බැඳෙනකොට ඒ අනුව තියෙන කාරණා දහයම  
ඇලිලා, බැඳිලා.



මේ පරියායෙන් දකින්න. පෙනෙන රූපයේ අනිත්‍යය, දුක්, අනාත්ම වශයෙන් විදර්ශනා කළොත්, විදර්ශනා කරනවානම්, පෙනෙන රූපය විතරක්. මේ කාරණා දහයම අනිත්‍යය හැටියට, දුක් හැටියට, අනාත්ම හැටියට දකිනවා. ඒ කාරණා දහයේම තණ්හාව නෑ. ඒ ටිකේ ප්‍රතිඵලය තමයි “දැකපු දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනවා කියන එක සාක්ෂ්‍යක් වෙනවා”. එතකොට භවය නෑ. නිමිති හිටින්නෙ නෑ. එතකොට ඒ විදියට, දකින දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනවා කියන ටික ඵලඹ සිටියොත් තමයි භවය නැති වෙන්නෙ. අර මං කිව්වේ, දැකපු දේ තියෙනවා කියන මතකය හිටින්නෙ නෑ. එහෙම වුනොත් තමයි, මරණාසන්න මොහොතේ, යන්න එකක් නෑ. භවය නැති වෙන්න නම් උපාදානය නැති වෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ දැකපු දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙන්න ඕනෙ.

දැකපු දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙන්න නම්, ජේන දේ අනිත්‍යය දෙයක්, දුක් දෙයක්, අනාත්ම දෙයක් කියලා ජේන්න ඕනෙ. මේ දැනගන්න එහෙම නෙමෙයි. ජේනවා කියන එක, ජේනවා කියන තැනදි අසිහිය නෑ. දකින මට්ටමක් ඕනෙ. අනිත්‍යය දෙයක්, දුක් දෙයක්, අනාත්ම දෙයක් කියලා ජේන දේ, ජේන්න නම්, ජේන දේ තුළ ඇත්ත අපි දකින්න ඕනෙ.

ඕකෙදි තව කාරණාවක් තමයි අර මං පෙන්න්නෙ, අපිට පුළුවන්නම් එක කාරණාවක් දකින්න. “මේ පංච උපාදානස්කන්ධ ලෝකය කියන එක, ගැඹුරු අර්ථයක්” කියන්න වෙලා මදි. නමුත් මං කෙටියෙන් කියන්නම්. හැම වෙලාවෙම, අපි හැම කෙනෙක්ම ඉන්නෙ, ඇහැත්, රූපයත් අතරෙ. කනත්, ශබ්දයත් අතරෙ. “අපිට යම් වෙලාවකදි ඇහැත්, රූපයත්, දෙන්නම එක පැත්තකට දාලා, එයින් අහකට යන්න පුළුවන් වුනොත් තමයි අපි ලෝකෝත්තර කියන්නෙ”. පුළුවන් වෙයිද එහෙම? ඒ කියන්නේ, මෙන්න මෙහෙම ධර්මතාවයක් තියෙන්නෙ. අපිට මේ ඇහෙන්න යම් රූපයක් අපි බලනකොට, අපිට රූප පෙනෙන්නේ, බාහිර රූප තියෙන හින්දාම නෙමෙයි. බාහිර තියෙන්නෙ ශුද්ධාණ්ඩක කියලා රූප කලාප වශයෙන්. එහෙම තියෙන තැනක කර්මයට

හැදූනු, මේ ඇතේ හැකියාව තමයි මේ වගේ සටහනක් පෙන්නන එක.

හරියට මං උපමාවක් කියන්නේ, නිල් පාට වීදුරුවකින්, එලිය බැලුවොත්, බාහිර තියෙන සුදු පාට යමක්. නිල් පාට වීදුරුව හරහා අපි එලිය බැලුවොත්? අපිට පේන්නේ නිල් පාට රූප. ඒ බාහිර නිල් පාට රූප තියෙනවාට නෙමෙයි. අපි බලන වීදුරුවේ හැටි තමයි මෙහෙම පෙන්නන එක. මේ ඇහැට එපිටින් තියෙන වස්තූන් පෙන්නන්නේ, බලන්න වෙන්නේ, මේ ඇහැ හරහා. මොකද හිතෙන් තමයි අපි මේ ලෝකය දකින්නේ, බලන්නේ අරමුණු. හිත කියන්නේ, ඇහැටත් ඔබ්බෙන් තියෙන්නේ. ඇහැ උපකාරයක් විතරයි බාහිර අරමුණු එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න. බාහිර අරමුණු එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න, කන උපකාරයක්.

කෙටියෙන් එක දෙයක් මතක් කරනවා. අපි හිතාගෙන ඉන්නේ, තියෙන දේම පේනවා. පේන දේම තියෙනවා කියලා. නමුත් ඇත්ත තමයි පවතින දේ අපිට පේන්නේ නෑ. අපිට පේන දේ පවතිනවා නෙමෙයි. නිල් පාට වීදුරුවකින් අපි බලනකොට, පවතින්නේ සුදු පාට. පේන්නේ නිල් පාටට. පවතින දේ පේන්නේ නෑ. පේන දේ පවතිනවා නෙමෙයි. මොකද මේ, වීදුරුවේ හැටි. මිරිඟුව දිහා මේ ඇතින් බලනකොට, ජලය තියෙනවා වගේ පෙනෙයි. තියෙන්නේ මිරිඟුව, පේන්නේ ජලය. පේන දේ තියෙනවා නෙමෙයි. තියෙන දේ පේනවා නෙමෙයි. මෙන්න මේ ස්වභාවය යම් දවසකදී දැක්කොත්, තේරුම් කර ගත්තොත්, අපිට මේ ආධ්‍යාත්මික, සවිඤ්ඤාණක කයේත්, බාහිර සියළු නිමිති වලත්, අභංකාර, මමංකාර, මානානුසය සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වෙනවා. අන්න එදාටයි දැකපු දේ, දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනවා, අහන දේ ඇහීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනවා කියන තැනකට පත් වෙන්නේ.

එහෙම පත් වුනොත්, අනිමිත්තබව එළඹ සිටිනවා. භවය නැති වෙනවා. ඒ තැනට මේ නාමරූප දෙක පිරිසිඳ දැකලා, තණ්හාව නැති කරන තැනට, නැති වෙන තැනට, අපිව අරගෙන යන්න, අපිට යන්න තියෙන

ගමන් මඟ තමයි මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, “ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා” කියලා. හද ගැන ඕන තරම් අපිට අහන්න පුළුවන්. හදේ ආවාට තියෙනවා, මේ මේ දේවල් තියෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. නමුත් කාටවත් දකින්න පුළුවන්ද? යන්න පුළුවන්ද? යන්න ක්‍රමයක් නෑ. වාහන නෑ. වටින්නෙ විස්තරේට වඩා, යන්න ක්‍රමයක් තියෙනවනම්, වාහනයක් තියෙනවානම්. ඒ වගේ දුක්, සමුදයත්, නිරෝධයත් ගැන අහන්න පුළුවන්. දැනගන්න පුළුවන්. නමුත් යන්න තියෙන වාහනය වගෙයි මේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. ඒ නිසයි මේකෙ අර්ථය. කොච්චර දැනගත්තත් එතනට යන්න බැරිනම් වැඩක් තියෙනවාද? ඒ වගේ, ඒ සමුදය දුරු කරලා, නිරෝධය සාක්ශාත් කරගන්න යන්න තියෙන මඟ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඒ නිසායි, එකම මඟයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ. ඒ පාරෙ වැඩ කරන්නෙ එකම එක බස් එකයි. ඒ වගේ ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ, මහණෙනි මේ එකම මඟයි. මොකටද? සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව ඇති කරන්න. ඒ වගේම ඇඬීම්, දුක්, දොම්නස් නැති කරන්න, සෝක කිරීම්, වැළපීම් ඉක්මවන්න, දුක් දොම්නස් නැතිකරන්න, මාර්ගඵල ලබන්න.

ඔය කාරණාවල් ළඟාකරගන්න, ඔය කාරණාවල් ජීවිතය කරගන්න තියෙන එකම මඟ. ඒවා අහගන්න පුළුවන් වෙනම. දැනගන්න පුළුවන්. ඒවා අහගත්තෙ නැත්නම්, දැනගත්තෙ නැත්නම්, මේ මාර්ගෙ කොහාටද වැටිලා තියෙන්නෙ කියලා දන්නෙ නෑ. ඒ හින්දා අහගන්න ඕනෙ, දැනගන්න ඕනෙ, මේ වගේ තැනටයි යන්න ඕනෙ කියලා. දැනගත්තට හරියන්නෙ නෑ, මාර්ගයත් වඩන්න ඕනෙ. එතකොට මේ මාර්ගය වඩමින් මේ තැනට යනවානම්, ඒකාන්තයෙන් එයා දුකෙන් මිදෙනවා. ඒ නිසා මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියලා කියන්නේ, පින්වතුනි, නිවන් මඟයි කියලා කිව්වට, නිවනය කියලා කිව්වත් කමක් නෑ. ඒකයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මහණෙනි, යම් කිසි කෙනෙක් කායගතාසනිය නොවළඳන්නේනම්, නිවන නොවළඳන්නේ වෙයි. කායගතාසනිය දැන නොගත්තේ, නිවන දැන

නොගත්තේ වෙයි. කායගතාසනිය සිහි නොකරන්නේ, නිවන සිහි නොකරන්නේ වෙයි. කායගතාසනිය අවබෝධ නොකරන්නේ, නිවන අවබෝධ නොකරන්නේ වෙයි. කායගතාසනිය නොවඩන්නේ, නිවන නොවඩන්නේ වෙයි කියලා සූත්‍ර විසිගාණක් පෙන්නනවා. ඒ නිසා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය නෙමෙයි, නිවනට තව තමක් කියන්න තරම් සුදුසුයි. ඒ නිසා හැම දෙනාම බොහෝම ආදරයෙන්, ජීවිතය කරගෙන, මේ දහම වඩාගන්නට ඕනෙ.

පින්වතුනි මේ දීර්ඝ සංසාරෙ අපි හැම කෙනෙක්ම ගොඩාක් කල් ආවා. ගොඩාක් ඒ මේ අතට සැරිසැරුවා. දිව්වා. අපිව බේරගන්න කවුරුවත් ඉදිරිපත් වුනේ නෑ. ඉදිරිපත් වෙන්නෙත් නෑ. “අත්තාහි අත්තනෝ නාථෝ, කොහි නාථෝ පරෝසියා”. තමාගෙ පිහිට තමාමයි. වෙන කාගෙවත් පිහිටක් නෑ. ඒ හින්දා ලෝකේ අනිත් උපකාර කරන්න. තමාගෙ පිහිට තමාමයි. ඕගොල්ලො, ඕගොල්ලොන්ටත් උපකාරයක් කරගන්න. ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව ඉන්නවා වගේ මේ ධර්මය තියෙනවා. අප්‍රමාදීව මේ ධර්මය ජීවිතයට ළං කරගෙන, මේ ජීවිතයේම, මේ ජරා මරණ දුකෙන් එතෙර වෙන්න ඕනෙ කියලා එකම හිතෙන්, ආදරයෙන් මේ දහමෙ හැසිරෙන්න. යොදාගන්න. ඒකාන්තයෙන් සසරෙන් මිඳෙන්න පුළුවන්. සසරෙදි ඕනෙ තරම් ගෙවල් හදන්න ඇති, දරුවො හදන්න ඇති, යානවාහන හදන්න ඇති. එක ජීවිතේකවත් අපිට ඒ වුනාට දුකෙන් මිඳෙන්න බැරි වුනා. මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක් තියෙන, මනුස්ස ජීවිතයක් තියෙන, මේ එකම එක ජීවිතය විතරක් ශාසනයට පූජා කරන්න. ඕන්නම් පහු කාලෙදි ආපහු ගෙවල් හදන්න. දරුවො හදාගන්න. මේ ජීවිතය විතරක්. එපමණකින් ම දුකෙන් මිඳෙයි.

ඉතින් මේ පින්වතුන්ට මේ දුක් සහගත සසරෙන් එතෙර වෙලා උතුම් වූ අජරාමර නිර්වාණ සම්පත්තිය අවබෝධ කරගන්න, යම් පමණකින් හෝ හේතු උපනිශ්‍රයම වේවා කියන කලනඅදහස් ඇතුළුව, කලන සිත් ඇතුළුව මගේ මේ දේශනාව අවසන් කරනවා. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.!