

# වැක්ෂණු හිවන් දොර විවර කර ගනිමු

## ඵල්ලාවල විජිතනන්ද හිමි

“විශේෂයෙන් මේ පින්වතුන් දැනගන්න ඕනේ බුදුන්වහන්සේ දේශනා කරන, ලොකිකත්වය ඉක්මවන ප්‍රඥාව දැනුමක් නොවේ. දැනුමක් නොවෙන්න හේතුව දැනුමක් තියෙන්නේ මම ඉන්න තාක් කල් චිතරයි. මම නැති තැනක දැනුමක් නැහැ. බුදුන්වහන්සේ මෙතනදී ප්‍රඥාව කියලා ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව නැත්නම්, සම්මා දිට්ඨි සහගත ප්‍රඥාව හඳුන්වන්නෙ මම නැති තැනයි. මම නැති තැන හිස් බවක් නොවෙයි. හිස් තැනක් නොවෙයි. දැනට අපිට දැක්මක් ඇති වෙනවා අරමුණු ඒම නිසාවෙන් දිට්ඨි සංකප්ප ආදී අංග ටික ඇතිවන්නේ ඇහැට, කනට, පෙනීම, ඇසීම ආදී අරමුණු නිසා ඒ පෙනෙන දෙය අනුව වෙන්න පුළුවන්, ඇසෙන දෙය අනුව වෙන්න පුළුවන්, හිතෙන දෙය අනුව වෙන්න පුළුවන්. අපිට දිට්ඨියක් නැත්නම් දැක්මක් ඇතිවෙනවා. ඒ දැක්ම වහගෙන ඉන්නෙ කවුද? මමයි. මට පෙනුණු දෙයක්, මට දැනුණු දෙයක්, මට හිතුණු දෙයක් විදියට තමයි අපිට මේවා දැනෙන්නේ. මේක තමයි අවිද්‍යාව.”

- ජවවන ධර්ම දේශනාව -

ISBN 978-955-98282-2-8

ධර්මදානය ඡන්ද්‍රසයි.



වැක්ෂණු හිවන් දොර විවර කර ගනිමු

- ඵල්ලාවල විජිතනන්ද හිමි -

# වැක්ෂණු හිවන් දොර විවර කර ගනිමු

## ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම

චක්ඛු (ඇස)    සෝත (කණ)    ඝාණා (නාසය)    ජිව්හා (දිව)    කාය (කය)    මන (මනස)

පඤ්ඤා ← සම්මා දිට්ඨි  
සම්මා සංකප්ප  
(පංච ඝීරිභං, පංච උපාදානාසන්ති, ආයතන, සන්ත මොජ්ඣහි, විභුතිය සංගම)

ශීල ← සම්මා වාචා  
සම්මා කම්මන්ත  
සම්මා ආජීව

සමාධි ← සම්මා වායාම  
සම්මා සති  
සම්මා සමාධි

සත්තිස් බෝධිපාෂණික ධර්ම  
සතර සතිපට්ඨාන  
සතර සමන්ත් ප්‍රධාන චීරයය  
සතර සාද්ධිපාද  
පංච ඉන්ද්‍රිය  
පංච බ්ල  
සප්ත බෝජ්ඣංග  
ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

(ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම සම්බන්ධව ගුවන්විදුලියේ විකාශනය වූ ධර්ම දේශනා මාලාව)

## ඵල්ලාවල විජිතනන්ද හිමි

ධර්මදානය ඡන්ද්‍රසයි.

# වැසුණු නිවන් දොර විවර කර ගනිමු



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

බලපත්‍රය

බලපත්‍ර අංකය - අග්‍රප්‍රථම/2/11029

පොතේ නම - වැසුණු නිවන් දොර විවර කර ගනිමු

කර්තෘ - එල්ලාවල විජිතනන්ද හිමි

1952 පෙබරවාරි මස 29 දින නිකුත් කරන ලද ලංකාණ්ඩුවේ ගැසට් පත්‍රයෙහි පළ වූ උපකෘත ස්වභාෂා ද්විභාෂා සහ ඉංග්‍රීසි පාඨශාලාවන් පිළිබඳ ව්‍යවස්ථා සංග්‍රහයේ 19/ඒ ඡේදය යටතේ අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමන් විසින් පාසල් පුස්තකාල පොතක් වශයෙන් අනුමත කරන ලදී.

විජිත වෙලගෙදර

ලේකම්

අධ්‍යාපන ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන උපදේශක මණ්ඩලය

2017 සැප්තැම්බර් මස 20 වන දින

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය,

ඉසුරුපාය, පැලවත්ත, බත්තරමුල්ල.

බලපත්‍රය අවලංගු වන දිනය 2022. 09. 19

## එල්ලාවල විජිතනන්ද හිමි

කතෘ ප්‍රකාශනයකි

## කතෘ ප්‍රකාශනයක් - 2018

© චල්ලාවල විජිතනන්ද හිමි

ප්‍රථම මුද්‍රණය	-	2016 ජනවාරි (පිටපත් 17,000)
දෙවන මුද්‍රණය	-	2016 ජූනි (පිටපත් 10,000)
තෙවන මුද්‍රණය	-	2016 ඔක්තෝබර් (පිටපත් 15,000)
සිව්වන මුද්‍රණය	-	2017 අප්‍රේල් (පිටපත් 10,000)
පස්වන මුද්‍රණය	-	2017 සැප්තැම්බර් (පිටපත් 2,500)
හයවන මුද්‍රණය	-	2017 දෙසැම්බර් (පිටපත් 15,000)
හත්වන මුද්‍රණය	-	2018 ඔක්තෝබර් (පිටපත් 12,500)

**ISBN 978-955-98282-2-8**

### පිටකවරය

මී. ඩී. කුමාර ගුණරත්න

### මුද්‍රණය

මිඩි ප්‍රින්ටර්ස්

තලගල, ගෝනපොල හන්දිය.

දුරකථන : 077 52 12345

**ධම් දානය සඳහා කැමති පින්වතුන්ට  
පහත සඳහන් ගිණුමට මුදල් බැර කළ හැකිය.**

ගිණුම් අංකය - 069020339426  
හැටන් නැෂනල් බැංකුව  
පානදුර ශාඛාව  
ජී. ඩී. නයනා කරුණාරත්න  
කේ. එම්. කරපුටුගල  
කේ. වජිරා චීරරත්න

**විමසීම් :** සූජ්‍ය චල්ලාවල විජිතන්ද හිමි  
දුරකථන - 077 3948514  
(පස්වරු 6.00 සිට 9.00 දක්වා පමණ)

**නැවත මුද්‍රණය සහ පිටපත් ලබා ගැනීම සඳහා  
විමසීම් :**

නයනා - 0718 289223 (පානදුර)  
අල්විස් - 0768 317813 (පානදුර)  
තුෂාරිකා - 0777 304415 (කිරිඳිගොඩ)

මෙම පොතෙහි අන්තර්ජාල සංස්කරණය (PDF), වෙනත් ධර්ම දේශනා සහ භාවනා වැඩසටහන්වල විස්තර දැනගැනීම සඳහා පහත සඳහන් වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

**Web** - <http://medamawatha.lk>

**E-mail** - [ellawalavijithananda@gmail.com](mailto:ellawalavijithananda@gmail.com)  
[info@medamawatha.lk](mailto:info@medamawatha.lk)



මෙදමාවත  
**Medamawatha**

# හැඳින්වීම

මෙම ග්‍රන්ථය තුළ ඇතුළත් වන්නේ 2015 වර්ෂයේ සතිපතා ශ්‍රී ලංකා ගුවන්විදුලි සංස්ථාව මගින් ප්‍රචාරය වූ ධර්මදේශනා 12කි. දේශනාවල පරමාර්ථය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිම සම්බන්ධව ජනතාව දැනුවත් කිරීමයි. වර්තමාන කාලයේ ලෝකවාසීන් වෙනදාට වඩා අධ්‍යාත්මික කරුණු ගැන සෙවීමට උනන්දුවීමක් දක්වයි. මේ අනුව ශ්‍රී ලාංකික බෞද්ධ ජනතාව, තමන්ගේ උරුමය වන බුදුදහමේ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩිමට උනන්දුවේ. වැඩි කාලයක් ආම්සය හා ශීලයට පමණක් සීමා වූ අපට සමාධි, ප්‍රඥා වටහා ගැනීම දුෂ්කර වේ. මේ නිසා ජනතාව විවිධාකාර විපරීත ධර්මවලට යොමුවීම දැකිය හැකි වේ. මේ විපරීත ස්වභාවය තරමක් දුරට හෝ අඩුකර ගැනීමට මෙම ග්‍රන්ථය හේතුවේවා!

දෙස් විදෙස් අධ්‍යාත්මික ගුරුවරු ඇසුරු කරමින් ලබාගත් ප්‍රායෝගික ධර්ම කාරණා මෙම ග්‍රන්ථයේ ඇතුළත් වේ. දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල පැවැත්වූ භාවනා වැඩසටහන්වල දී, ග්‍රන්ථයේ ඇතුළත් ධර්ම කාරණා විශාල පිරිසකට පුහුණු කිරීමට හැකි විය.

මෙසේ පුහුණු වූ පින්වතුන් මූලික මග පෙන්වීමක් යටතේ තම නිවෙස්වලම පුහුණුවීම් කටයුතු කරනු ලැබේ. මෙම ග්‍රන්ථයේ ඇති ධර්ම කාරණා හොඳින් තේරුම් ගැනීමෙන් ග්‍රන්ථය කියවන ඔබ සැම දෙනාටම තමා තුළින්ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දියුණු කරගැනීමට ශක්තිය ලැබේවා! යි පතමි.

ධර්ම දානයක් වශයෙන් මේ දහම් පොත ඔබ අතට පත්කිරීමට සහයෝගය ලබාදුන් විශාල පිරිසක් ඇත.

මේ පිරිසෙන් කිහිප දෙනෙකුගේ නම් සිහිපත් කරමි.

මෙම ග්‍රන්ථයට නම යෝජනාකර අගනා පෙරවදනක් ලබා දුන් ශාස්ත්‍රපති ත්‍රිපිටකවේදී අතිපූජ්‍ය දඹගස්ආරේ වන්දුසිරි නායක හිමියන්.

දිවයිනේ විවිධ ස්ථානවල භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට සංවිධාන කටයුතු කළ ගරු ස්වාමීන්වහන්සේලා සහ ගිහි පින්වතුන්.

ගුවන්විදුලි සංස්ථාවේ ධර්ම දේශනා මාලාවක් සංවිධානය කළ කමලා ද සිල්වා මහත්මිය හා ගුවන්විදුලි සංස්ථාවේ සේවක මණ්ඩලය. මෙම දේශනා සඳහා දායකත්වය භාරගත් සියලුම පින්වතුන්.

ගුවන්විදුලි ධර්ම දේශනා මාලාවේ සංයුක්ත තැටි සැකසීම හා බෙදාහැරීමට දායකවූ සියලුම පින්වතුන්.

හඬ පටි පිටපත් කළ හා පරිගණක අකුරු ඇමුණු සියලුම පින්වතුන්.

ග්‍රන්ථයේ මුද්‍රණ කටයුතු මනාව සිදුකරුණු ඕ. ඩී. කුමාර ගුණරත්න මහතා.

මේ සඳහා මුදලින් දායකත්වය දැක්වූ සියලුම පින්වතුන්ට පුණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

අවසර ඇතිව ධර්ම දානයක් වශයෙන් මෙම ග්‍රන්ථය නැවත මුද්‍රණය කර නොමිලේ බෙදාහැරීමට හැකි බව සිහිපත් කරමි.

තෙරුවන් සරණයි.

එල්ලාවල විජිතනන්ද හිමි

# පෙරවදන

“එකායනො අයං භික්ඛවෙ, මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා, සෝකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදෝමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං වත්තාරො සනිපට්ඨානා.”

අප සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද මේ උතුම් බුද්ධ වචනය ඉතා අගනා බවත්, නිවන ලැබීමට සතර සනිපට්ඨානය වැඩිය යුතු බවත් දැක්වෙයි. නමුත් මේ පාඨයේ ඇති හරය ධර්ම සිද්ධාන්තය තේරුම් කර දීමට සමත් තෙරනමක් සොයා ගැනීම එතරම් පහසු නොවේ. මෑතකදී මට එවැනි හැකියාවක් ඇති භාවනා කර්මස්ථාන පිළිබඳව කියා දිය හැකි යෝගීන් අතරම වන තැන් පැහැදිලි කර දිය හැකි ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් හමුවිය. උන්වහන්සේ සමඟ දැන් මාස කිහිපයක සිට උත්තරීතර ධර්ම ගවේෂණයක යෙදෙමින් තවත් භාවනා යෝගීන් රාශියක් සමඟ කටයුතු කරමි.

තරුණ වයසේදී සියලු ලෞකික සම්පත් අතහැර දමා කිං සච්ච ගවේෂීව, කිං කුසල ගවේෂීව වැසී ගිය භාවනා ක්‍රම සෙවීමට හිත යොමු කොට, පැවිදි වී භාවනා කටයුතුවල යෙදෙන උන්වහන්සේ ගරු කම්මට්ඨානාචාර්ය එල්ලාවල විජිතනන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ ය.

දඹදිව කලක් භාවනා පිළිබඳව යෝගීන් සමඟ කටයුතු කොට සිරිපාද අඩවියේ යෝගී ස්වාමීන් වහන්සේලා සමඟ කටයුතුකොට තමා දැනට අවබෝධ කරගත් දහම් කොටස් ඉතාම පිළිවෙලට විද්‍යානුකූලව, තර්කානුකූලව, ධර්මානුකූලව ඉදිරිපත් කරන ආකාරය හරිම පුදුමයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තමා තුළින් හඳුනාගන්නා හැටි, එම අංග යෝගියා තුළ ක්‍රියාත්මක වන හැටි, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්මා කරන හැටි, එයින් විමුක්ති මාර්ගය පැහැදිලි කරන සැටි ඉතා පැහැදිලිව විස්තර කරයි.

චතුරාර්ය සත්‍යය, ත්‍රිලක්ෂණය, පටිච්චසමුප්පාදය එකම ධර්ම මාර්ගය බව පැහැදිලි කරයි. කාය විචේකය, චිත්ත විචේකය අත් විඳින්නට අවස්ථාව සලසයි, පඤ්ච නීවරණයන් හඳුනාගෙන ඒවායේ



බල බිඳියන ආකාරය, එය එසේ කරන විදිය, කාම ලෝකය හා නීවරණ අතර ඇති සම්බන්ධතාවය මනාව පැහැදිලි කරයි.

සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම බෝධියට පක්ෂ වෙන හැටි එකින් එක මනාව විස්තර කිරීමට ප්‍රායෝගික අවබෝධයක් අත්දැකීම් තිබිය යුතුය.

සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් නීවරණ යටපත් කරන ආකාරය යෝගියාට ප්‍රායෝගිකවම දැන ගැනීමට අවස්ථාව සලසයි. ආයතනවල ක්‍රියාකාරිත්වය හා පංචස්කන්ධය සැදෙන ආකාරය, පංචස්කන්ධ පිළිබඳව යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් කටයුතු කරන විට, සජ්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන විදිය පැහැදිලි කිරීම තුළින් සම්පූර්ණ ආර්ය මාර්ගය පිළිබඳ දැනුමක් යෝගියාට දීමට අප භාවනා ආචාර්ය ගරුතර එල්ලාවල විජිතනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සමත්වී ඇති බව, දිනක පැමිණ අසා බලා සොයා දැනගත හැකිය, දැකගත හැකිය.

මෙම අවස්ථාවන් ශාසනික වශයෙන් පැවතීම අපිට සතුටු වීමට හේතු කාරණා ලෙස සඳහන් කරමි. ශාසනික පරිභානියක් ලද සෑම කාලයකදීම නැවත ගොඩ ගැනීමට යතිවරයන් වහන්සේලා, මහ රජදරුවන් බිහි වූ බව ශාසන ඉතිහාසයෙන් අපි ඉගෙන ගෙන ඇත්තෙමු.

අපි භාග්‍යවන්ත පුණ්‍යවන්ත උතුම් පිරිසක් බව වැටහෙන්නේ මෙවැනි අවස්ථා අත්දැකීමට ලැබෙන නිසාවෙනි. ශාසනික දියුණුව, භාවනා කටයුතු දියුණු කිරීමට ධර්ම පර්යේෂණය සඳහා මම ද කැපවී සිටින බව ඉතාමත් සතුටින් ප්‍රකාශ කරමි.

අප ගරුතර කම්මට්ඨානාචාර්ය එල්ලාවල විජිතනන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ මේ උතුම් උත්සාහය සර්වප්‍රකාරයෙන්ම සාර්ථක වේවායි පතමු.

ශාස්ත්‍රපති, ත්‍රිපිටකවේදී  
දඹගස්ආරේ වන්දසිරි නායක ස්ථවිර,  
විහාරාධිපති,  
අභය මුදලින්දාරාමය,  
වැලිපිටිය, පානදුර.

## පටුන

01	පළමු ධර්ම දේශනාව (ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හැඳින්වීම I)	01 - 24
02	දෙවන ධර්ම දේශනාව (ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හැඳින්වීම II)	25 - 43
03	තුන්වන ධර්ම දේශනාව (සම්මා සතිය)	44 - 60
04	හතරවන ධර්ම දේශනාව (සම්මා සතිය)	61 - 76
05	පස්වන ධර්ම දේශනාව (නිවරණ ධර්ම)	77 - 95
06	හයවන ධර්ම දේශනාව (නිවරණ ධර්ම)	96 - 116
07	හත්වන ධර්ම දේශනාව (විපස්සනා භාවනාව)	117 - 136
08	අටවන ධර්ම දේශනාව (විපස්සනා භාවනාව)	137 - 157
09	නවවන ධර්ම දේශනාව (සාර්ධිපාද)	158 - 172
10	දහවන ධර්ම දේශනාව (පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය)	173 - 189
11	එකොළොස්වන ධර්ම දේශනාව (පංචස්කන්ධය හා පංච උපාදස්කන්ධය)	190 - 211
12	දොළොස්වන ධර්ම දේශනාව (සතිපට්ඨාන භාවනාවේ ආනිසංස)	212 - 229



# පළමු ධර්ම දේශනාව

---

“කතමා ච භික්ඛවේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා අරිය සච්චං අයමෙව අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ සෙය්‍යථීදං, සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්පෝ, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තෝ, සම්මා ආජීවෝ, සම්මා වායාමෝ, සම්මා සති, සම්මා සමාධි ති”

ශුද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සඳහා කළ යුතු කාර්යයන් මතක් කර දීමක් සිදු කරනු ලබනවා. දැන් අපි මතක් කරලා දෙන න ඕනෑ, නිවෙස්වල සිට මේ ධර්ම ශ්‍රවණය කරන පින්වතුන්ට අපි පැහැදිලි කරන්න යන්නේ කුමක්ද කියලා. ලොව්තුරා බුදුපියාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වය ලබලා ලෝකයාට පෙන්වා වදාළා චතුරාර්ය සත්‍යය කියලා ආර්ය සත්‍ය හතරක්. උන්වහන්සේගේ ධර්මයේ තිබෙන්නේ මේ ආර්ය සත්‍ය හතරයි. මේ චතුරාර්ය සත්‍යය යමෙක් අවබෝධ කරගන්නවාද, ඒ තැනැත්තා සංසාර විමුක්තියක් ලබා ගන්නවා. එනම් ලෞකික තත්වයේ ජීවත් වන කෙනෙක් ලෝකෝත්තර භාවයට පත් වෙනවා. මෙන්න මේ වගේ ආර්ය සත්‍ය හතරක් ලෝකයට පෙන්වූ උත්තමයාණන් වහන්සේ තමයි බුදුපියාණන් වහන්සේ.

මේ චතුරාර්ය සත්‍යය විවිධ ආකාරයෙන් දේශනා කළ නිසා මේ ආර්ය සත්‍ය හතර පිළිබඳව ලැබෙන්නේ විශාල ධර්ම පුස්තක ගොඩක්, ත්‍රිපිටකයක්. මේ ත්‍රිපිටකය තුළම අන්තර්ගතය හෙවිවෙත් අන්තර්ගතවෙලා තියෙන්නේ ආර්ය සත්‍ය හතරයි. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න අපි හැමදෙනාම බෞද්ධයෝ විදියට කුඩා කාලයේ ඉඳලා චතුරාර්ය සත්‍යය නම් කරන්න දන්නවා. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය, සමුදය ආර්ය සත්‍යය, නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය, මාග්ගී ආර්ය

සත්‍යය වශයෙන්. නමුත් නම් කළාට, චතුරාර්ය සත්‍යය වටින දෙයක් කියලා තේරුම් ගත්තට, කොහොමද චතුරාර්ය සත්‍යය අපි ළඟට ගන්නේ කියන එක ගැන පැහැදිලි දැක්මක් බොහෝ දෙනෙකුට නැහැ. නමුත් අපි බොහෝ දේවල් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීම සඳහා බෞද්ධයෝ විදියට සිදු කරනවා.

විවිධ ආමිස පින්කම්, ඒ වගේම ප්‍රතිපත්තිමය පින්කම් අපි හැමදෙනාම තමන්ගේ ශක්ති පමණින් සිදු කරලා බලාපොරොත්තු වෙනවා, හැකි ඉක්මනින් මේ ජීවිතයේ හෝ ළඟම ජීවිතයක, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීම. මේ ප්‍රාර්ථනය තුළ අපි නොදන්නා පැත්තක් තිබෙනවා. මේ සියලු දේ අපි සිදු කළත් ඒ සියලු දේ තුළම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට යම්කිසි පහසුකමක් නැත්නම් උදව්වක් ලැබෙනවා.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආර්ය සත්‍ය හතරේ හතරවන ආර්ය සත්‍යයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ ඊට වැඩිය ගැඹුරු අදහසක්.

ලෝකයේ මේ චතුරාර්ය සත්‍යය නොදනුවත්කමින් සංසාරයක් ගෙවන සත්ත්වයෝ, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීම තුළ සංසාර විමුක්තිය ලබා ගන්නවා. මොකක්ද මේ චතුරාර්ය සත්‍යය? දුකක් තිබෙනවා. දුකට හේතුවක් තිබෙනවා. හේතුව නැති වූ විට දුකේ නැති බවක් තිබෙනවා. ඒ දුක නැති කරන මාර්ගයක් තිබෙනවා. මේ මාර්ගය අපි හඳුන්වනවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම කියලා. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සඳහා කළ යුතු සියල්ල ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීමයි.

චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සඳහා නිවෙස්වල දී හෝ පන්සල්වල දී, සිල් සමාදන් වීම්, ආමිසමය පින්කම්, දානාදී පින්කම්, පූජාමය පින්කම් මේ හැම එකක්ම අපි සිදු

කරනවා. මෙසේ සිදු කිරීමෙන් ප්‍රාර්ථනාවක් විදියටත් කවදා හෝ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙයි කියන අදහසකුත් තියෙනවා. නමුත් ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ අපි කරන කටයුතුවල මෙන්ම මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ කොයි තරමක් අපේන් වැඩුණා ද නැද්ද කියලා තීරණය කරන හැකියාවක් කාටවත් නැහැ. ඒ අඩුව අපි තුළම තිබෙනවා.

මම මේ අඩුව ගැන නැවත කියන්නම්. මෙන්ම මෙය තමයි, මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ ඉලක්කය. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සඳහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සකසන්නේ කොහොමද? මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ගැඹුරුම කොටසක්. නමුත් අපි මේ පිළිබඳව දන්නේ නැති නිසාවෙන් මංමුළා වීමකට පත්වෙලා තිබෙනවා. අපි කවදාහරි දැනුවත් වෙනවා නම් මෙන්ම මේ විදියට, ඔය පින්වතුන් නිවසේ දී බුද්ධ වන්දනාවක් කරනවා, බුද්ධ පූජාවක් පවත්වනවා. මේ වේලාවේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග කොච්චර වැඩිලාද කියලා තමන්ට තීරණය කරගන්න පුළුවන් නම්, මෙන්ම මේ ගමනට අපි අවතීර්ණය වෙනවා.

ඒ එක්කම අපි දානයක් දෙනවා. දානය දෙනකොට කොයි තරම්, මේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග වැඩුණා ද නැද්ද කියලා, තමන්ට තීරණය කරගන්න පුළුවන් වුණොත් අපිට දියුණුවක් ලබා ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අපි පෝයට අටසිල් සමාදන් වෙනවා. ඒ සිල් සමාදන් වෙනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග කීයක් අපිට වැඩිලාද නැද්ද කියලා තේරුම් ගන්න පුළුවන් නම් අන්න එතැන වටිනාකමක් තියෙනවා.

බෞද්ධයෝ විදියට එතැනින් අපි නවතින්නේ නැහැ. අපි භාවනා කරනවා සමථ, විපස්සනා වශයෙන්.

නිවෙස්වල විවේකය තිබෙන ආකාරය අනුව, සමථ භාවනාවක් කරන විනාඩි දෙක තුනක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ කාලයේ දී තමන් තුළ මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ කොච්චර අංග වැඩුණා ද නැද්ද කියලා තමන්ට තීරණය කර ගන්න පුළුවන් නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ ධර්ම මාර්ගයේ යන්න අපට පහසුයි. නැත්නම් අපට පැටලෙනවා. විපස්සනා භාවනාවක් කරලත් ඒ විදියට මේ අංගවල කොයි තරම් දුරට වැඩීමක් සිදු කර ගත්තද කියලා තමන් විසින්ම තීරණයකට එන්න ධර්ම ඥානයක් ඇති කරගන්න ඕනෑ. මෙන්න මේක ලංකාවේ බෞද්ධ සමාජයෙන් ගිලිහිලා තියෙන යුගයක්.

නමුත් අපි මේ සෑම දෙයක්ම එදිනෙදා සිදු කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන, ධර්ම මාර්ගයේ යන්න උත්සාහ කරනවා. මේ උත්සාහය ඉතාම වටිනවා.

මේ බණ අසන පින්වතුන් වෙන්න පුළුවන්, නිවෙස්වල බණ අසන පින්වතුන් වෙන්න පුළුවන්, අපි හැම දෙනාම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වපු මේ ධර්ම මාර්ගයේ යනවා. ඒ වුණාට තිබෙනවා අඩුවක්. අපි ඉන්න තැන දන්නේ නැහැ. දන්නේ නැත්තේ මොකද? මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ගැන සැලකිලිමත් වුණා මදි. ඉගෙනගත්තා මදි. දැන් මෙන්න මේ ප්‍රශ්නය තරමක් දුරට හෝ විසඳගන්න පැහැදිලි කරන දේශන මාලාවක් තමයි අපි සිදු කරගෙන යන්නේ.

මේ දේශනා මාලාව තුළ, මේ මූලික අංග ටික ඇතුළත් වෙනවා. මොනවද? පළවෙනි දෙය තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම. ඊළඟ දේ තමයි මේ අංග අපි ළඟ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය තේරුම් ගැනීම. මිළඟට තමයි මේ අංගවලින් අපට කරන හානිය හා ලාභය තේරුම් කර ගැනීම. මිළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වපු මේ එක් එක් අංග 'සම්මා' වන ආකාරය තේරුම් කර ගැනීම.

තව තවත් පැහැදිලි කිරීම්, මේ දේශනාවල ඉදිරියට යන විට සිදු කරනවා. දෙවන දේශනාව වෙන කොට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය සම්පූර්ණ කර ගන්න සතිපට්ඨාන සූත්‍රය යොදා ගන්නේ කොහොමද? සතිපට්ඨාන භාවනා සිදු කරන්නේ කොහොමද? ඒ එක්කම තව දුරටත් පැහැදිලි කරනවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරු කරගෙන, මේ කියන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය වඩාගෙන ඉදිරියට යන විට ඔබ තුළ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම දියුණු වෙන්නේ කොහොමද? ඒත් එක්කම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ සාරය වන තමන්ගේ පංචස්කන්ධය හඳුනා ගන්නේ කොහොමද? ආයතන හඳුනාගෙන, පංචස්කන්ධය හරහා ආයතන දිහා බලන්නේ කොහොමද? එසේ බැලූවම තමන් ළඟ සප්ත බොජ්ඣංග දියුණු වෙන්නේ කොහොමද? මේ සියල්ල ප්‍රායෝගික දේවල්. මෙන්න මේ පැතිත්, චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳවත්, මේ දේශනා මාලාවේ දී පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

මේ පැහැදිලි කිරීම ශ්‍රවණයෙන් පමණක් කරන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි, තර්කයෙන් මේ දේ තේරුම් ගන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වපු ආකාරයටම මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය, මේ පැහැදිලි කරන ආකාරයට වඩන්නත් පුහුණු විය යුතුයි. එය නිවසේ සිට පින්වතුන් කරගන්න ඕනෑ දෙයක්. එහෙම වැඩීමක්, පුරුද්දක් ඇති කරගෙන, මෙම කාලය තුළදී ඔය පින්වතුන්ටත් පුළුවන් වෙවි මේ කියන ධර්මය තමන් ළඟට ටික ටික ළං කරගන්න. ඒ ළං කරගන්නේ දැනුමෙන් නොවෙයි, ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන්. මෙය තමයි අපි මෙතුවක් කල් පැහැදිලි කළ වැඩසටහන්වල ක්‍රියාකාරී ස්වරූපය.

දැන් ඔය පින්වතුන් මේ ශ්‍රවණ මට්ටමේ සිට මුණ නොගැසුණත්, තමන් ළඟ ඒ ධර්මය දියුණු කරගන්න මෙම ධර්ම දේශනා උපයෝගී කර ගත යුතුයි.



අද දවසේ දී මූලිකව පැහැදිලි කරන්න අත්‍යවශ්‍ය වන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීයේ අංග ගැන කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් කරනවා. බොහෝ දෙනෙක් මේ අංග ගැන සාමාන්‍යයෙන් දන්නවා. පළමුව ආධුනික මට්ටමේ සිටින හැම දෙනාටත් උපයෝගී වන ආකාරයට පැහැදිලි කරලා දෙන්න වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වපු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීයේ අංග මොනවාද? නම් කරන්න පළමුව දැන ගන්න ඕනෑ.

මෙතැන අංග අටක් තියෙනවා. එනම් දිට්ඨි, සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි වශයෙන්. මෙය කුඩා ළමයෙක් වුණත්, අපි වුණත් දන්නා වචන අටක්. නමුත් අපි නොදන්නා දෙයක් තියෙනවා. මේ වචන අටෙන් කියන දිට්ඨි, සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි යන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ ධර්ම තමා තුළ තිබෙනවා කියලා අපි දන්නේ නැහැ. අපිට හිතෙන්නේ මේවා අපි ළඟ තිබෙන දෙයක් නොවෙයි. අපි ධර්මයේ හැසිරෙනකොට, දන් දෙනකොට, සිල් රකිනකොට, ඒ වගේම බුද්ධ ගෞරවයෙන් පූජා ආදිය පවත්වනකොට, භාවනා කරනකොට අනාගතයේ අප තුළ පහළවෙන අමුතූම ධර්ම කොටස් ටිකක් තමයි දිට්ඨි, සංකප්ප, වාචා ආදී මේ අංග කියලා. එහෙම නොවෙයි පින්වතුනි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ.

දැන් මේ මොහොත ගත්තත් මේ වේලාවේදී ඔය පින්වතුන් ළඟ මේ අංග අටම තිබෙනවා. දිට්ඨිය තිබෙනවා. සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි තිබෙනවා. මේ අංග ටික නොමැතිව කිසිම සත්ත්වයෙකුට ජීවත් වෙන්න බැහැ.

දැන් අපි මූලිකව භොයන්න ඕනෑ, අපිට තේරෙන අංග හා නොතේරෙන අංග අපි ළඟ තිබෙනවා කියන

තහවුරු කර ගැනීම. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය හරියට වඩනවා නම් මේ ගැන දැන ගත යුතුයි. මෙය හරියට නොදැන අපිට බැහැ වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය කරා ළඟාවෙන්න.

මේ අංග අට අපි ළඟ මේ මොහොතේ තිබෙනවා කියන එකයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය. දැන් අපි ළඟ තිබෙන අඩුව තමයි මේ අංග අටම අපි තුළින් සොයා ගන්න බැරිකම. එසේ නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය වැඩිමෙන් වතුරාර්ය සත්‍යය ලැබෙයි නම්, වතුරාර්ය සත්‍යයට කලින් ලැබෙනවා තව වාසියක්. මොකක්ද? අපි තුළ අංග අටක් තිබෙන බව දැන ගන්නවා. එහෙම දැන ගන්න කාලයක් ගතවෙන්න පුළුවන්. එයට හේතුව තමයි මේ අංග අට තුළ සමහර අංග අපට ප්‍රකටයි. සමහර ඒවා එව්වර ප්‍රකට නැහැ. තවත් සමහර අංග ඉතාම අප්‍රකටයි. ගුප්ත අංග තිබෙනවා මෙතැන. ප්‍රකට අංගත් තිබෙනවා.

අප විසින් මේ ප්‍රකටම අංග තේරුම් අරගෙන ඒ අංගවලට මොනවද කරන්න ඕනෑ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ දෙය ධර්මානුකූලව හඳුනාගෙන තමයි ඉදිරියට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය වඩන්න ඕනෑ. නැතුව අපට ඕනෑ ආකාරයට, කවුරු හරි කිව්ව ආකාරයට, මේ දේවල් කළ නිසාවෙන් අපි ළඟ හරියට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය වැඩිලා නැහැ.

අපි අහලා තියෙන, අපේ පරම්පරාවෙන් ලැබුණු හැම දෙයක්ම මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය වැඩෙන විදි තමයි. නමුත් සම්පූර්ණයෙන් නොවැඩෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපි තුළ මේ ගැන දැනුවත් භාවයක් නොතිබුණ නිසාවෙන් අපිට හානියක් වෙලා තිබෙනවා. නැත්නම් වේගයෙන් ඉදිරියට යන්න බැරිවෙලා තිබෙනවා. මෙය හරියාකාරව තේරුම් ගන්න අපහසුවෙලා තිබෙනවා. මෙන්න මේ ප්‍රශ්නය තමයි විසඳගන්න තිබෙන්නේ.

නැවත මතක් කරගනිමු, මේ අංග අට අපි ළඟ මේ මොහොතේ තිබෙනවා. බණ කියන මම ළඟත් මේ අංග අට තිබෙන හින්දමයි බණ කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ. බණ අසන වේලාවේ ඔබ තුළ මේ අංග අට ක්‍රියාත්මක වෙන නිසාවෙන්මයි බණ ඇසීම පුළුවන් වෙන්නේ. වෙන ක්‍රමයක් මෙතැන නැහැ. ඒ එක්කම බණ ඇසීම පමණක් නොවෙයි, අපේ ජීවිතයේ ඔය පින්වතුන් උදේ පාන්දර නින්දෙන් අවදි වූ මොහොතේ සිට සිහි මුළාවක් නැතුව නැවත නින්දට යන තෙක්ම ගෙවූ කාලය තුළ ඔබ තුළ තිබුණේ මේ අංග අටයි. දිවියි, සංකප්ප ආදී චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුම් කරන මේ අංග අට උදේ සිට රැ වනතුරු අපි ළඟ ක්‍රියාකාරී වෙනවා. නමුත් නින්දේ දී මේ අංග අට ක්‍රියාකාරී නැහැ. එහෙනම් මේ අංග අට අපි තුළ ක්‍රියාකාරී නොවන තැනකුත් ජීවිතයේ තිබෙනවා. ඒ තමයි, හැම දෙනාටම අත් දකින්න පුළුවන් වන තමන්ගේ නිදාගැනීම.

ඒ වගේම යමෙක් සිහි මුළාවෙන්, ක්ලාන්තයක් හැඳුණ අවස්ථාවේ දී, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා සිහි නැති කරන අවස්ථාවේ දී ත් මේ අංග අක්‍රිය වෙන්න පුළුවන්. නමුත් දැන් මේ අංග සියල්ලම සක්‍රිය වෙලා තිබෙනවා.

එතකොට තව දෙයක් අපි දැන ගත්තා. මුලින්ම දැන ගත්තා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තිබෙන අංග ටික තමන් ළඟ හැමවෙලේම තිබෙනවා. දැන් මේ බණ අසන්න හෝ වේවා, වෙන වැඩක් කරන්න හෝ වේවා උදව් වෙලා තියෙන්නේ මොනවාද? මේ අංග අටයි. මීළඟට දැන ගත්තා අපේ මේ අංග අට නින්දේදී ක්‍රියාකාරී නැහැ. අනික් සෑම තැනකදීම ක්‍රියාකාරීයි.

ඉන්පසු අපිට දැන ගන්න වෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවපු ආකාරයට මේ අංග අට තමා තුළින්

හඳුනා ගන්න. හඳුනා ගැනීමේ දී මේ අංගවලින් තුනක් හඳුනා ගැනීම පහසුයි. එයට හේතුව කුමක්ද? මේ අංග අටෙන් තුනක් අපිට අපේ කය එක්ක සම්බන්ධයක් තිබෙනවා. කායික දේවල් හඳුනා ගැනීම අපට පහසුයි. මේ අංගවල බලන්න, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව කියන අංග තුන. වාචා කියන්නේ අපට වචන කතා කරන්න පුළුවන්. කම්මන්ත කියන්නේ අපේ ශරීරයෙන්, අතින් පයින් කරන දේවල්. ආජීව කියන්නෙන් මේ ශරීරයේ උපාංග යොදාගෙන සිදු කරන දේවල්. නමුත් ඒ සිදු කරන්නේ ජීවත් වෙන්න පමණයි. කම්මන්ත කියන්නේ ජීවත් වෙන්න පමණක් කරන දේවල් නොවෙයි.

උදාහරණයක් විදියට ගත්තොත් මේ අයුරින් තේරුම් ගන්න. යමෙක් සතුන් මරනවා. එය කම්මන්තයක්. සතුන් මැරීම සිදු කරන්නේ තමාගේම ශරීර අංගවලින්. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙය කම්මන්ත යනුවෙන් හඳුන්වනවා. ඒ වගේම අපි ආහාර ගන්නවා. මේකත් ශරීර අංගවලින් කරන දෙයක්. නමුත් මෙය කම්මන්තයක් නොවෙයි. ආජීවයක්. එතකොට ආජීවයක් කියන්නේ කුමක්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්ථ දක්වන්නේ දිවි පැවැත්මට පමණක් හේතුවන දේ.

ඒ අනුව ඔය පින්වතුන්ට තේරෙනවා ඇති ඔබලා බණ අසන්න වාඩිවෙලා ඉන්නවා. මේ සඳහා අතපය, ශරීර අංග යොදා ගෙන තිබෙනවා. එහෙනම් මේ වාඩිවී සිටීම ආජීවයක්. ආජීවයක් වුණේ කෙසේද? දිවි පැවැත්ම උදෙසායි, මේ ඉඳගෙන ඉන්නේ. මේ ධර්මයට ගෞරව කරමින් බණ අසන්න නම් ඔය පින්වතුන් ඉඳගන්න ඕනෑ. මෙය ධර්මයට කරන ගෞරවයක්. නමුත් ඉඳගෙන සිටීම ඔය විදියට නැතුව වෙන ක්‍රමයකට ඉඳීම තුළ අපහසුතාවයක් දැනෙනවා නම් එය දිවි පැවැත්මට හානියක්. ඒ නිසා ඔය වාඩිවෙලා ඉන්න එක දෑත් කම්මන්තයක් නොව ආජීවයක්.

සරලව තේරුම් ගන්න. තමාගේ ජීවිතයේ දී ආහාර ගැනීම, ජලය ආදිය පානය කිරීම, ඇඳුම් ඇඳීම, නැම, මුහුණ සේදීම වගේ දේවලුන් කයෙන් කරනවා. මේ දේවල් ආජීවයි. මේ අයුරින් ආජීවය තේරුම් ගන්න. අපේ ජීවිතයේ වැඩිපුර තිබෙන්නේ කම්මන්ත නොවෙයි ආජීවයි. ඒ වගේම ඊටත් වැඩියෙන් තියෙන්නේ වාචායි. එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන මේ අංග අට අපි තුළින් දකින්න පහසුයි.

අංග තුනක් ඉතාම හොඳට පැහැදිලියි. මොනවද ඒ අංග? වාචා, කම්මන්ත, ආජීව. මේ අංග තිබෙන්නේ නින්ද ගිය නැති වෙලාවට. අවදියෙන් ඉන්න හැමවෙලේම අපිට තියෙනවා නේද වාචා, කම්මන්ත, ආජීව.

මම පැහැදිලි කරන්නම්, දැන් හිතන්න පුළුවන්, ගැටළුවක් එන්න පුළුවන් වාචා කියනකොට කතා කරන්න ඕනෑ. නමුත් මේ බණ අසන කොට කතා කරන්නේ නැහැ. ඒක වෙනම දෙයක්. නමුත් දැන් අපිට වාචාත් තියෙනවා. එහෙනම් පැහැදිලි කර ගනිමු ඇයි අපට වාචා ප්‍රකට නැත්තේ කියලා. වාචා නැති එකයි, ප්‍රකට නැති එකයි කියන්නේ දෙකක්. අපට දැනුත් වචන තියෙනවා. බණ අසන නිසාවෙන් ප්‍රකට කරන්නේ නැහැ. දැනුත් අපට කම්මන්ත තිබෙනවා. බණ අසන නිසාවෙන් ප්‍රකට කරන්නේ නැහැ. ඒක අපි පසුව තවදුරටත් පැහැදිලි කර ගනිමු.

මෙය හරහායි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිම කියන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන, මේ ගාමිහීර කටයුත්ත තියෙන්නේ. මේවා ගැන අවබෝධයක්, තමා ගැන, තමාගේ කොටස් ගැන අවබෝධයක් තියෙන්න ඕනෑ. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව කියන දේවල් ශරීරය එක්ක බැඳිලා තිබෙන නිසාවෙන් යමෙකුට තේරුම් ගන්න පහසුයි.

ඒ එක්කම තව දෙයක් අපට තිබෙනවා ඊට වැඩිය

ගැඹුරෙන්. මනෝමය වශයෙන් තිබෙනවා තව අංග තුනක්. මේ අංග තුන වාචා, කම්මන්ත, ආජීව විදියට තේරුම් ගන්න බැහැ. බැරි අංග තුන මොනවාද? වායාම, සති, සමාධි. මේ අංග තුන තමයි හොඳින් ඉගෙන ගත යුතු, හොඳින් අවධාරණය කර ගත යුතු කොටස් ටික තිබෙන්නේ. මේ වායාමය කියන වචනය පාලි වචනයක්. මෙහි සිංහල තේරුම උත්සාහයයි. සතිය කියන පාලි වචනයේ තේරුම සිහිකල්පනාවයි. සමාධිය කියන වචනයේ තේරුම එකඟ කමයි.

දැන් මෙහෙම හිතන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා අපිට කතාවක් තිබෙනවා, අතින් පයින් වැඩ කිරීමක් තිබෙනවා, ජීවත් වෙන්න කරන කටයුතු ටිකක් තිබෙනවා. එනම් වාචා, කම්මන්ත, ආජීව කියන අංග තුනයි. ඉන්පසු බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, අපි ළඟ ඇතුළෙන් තිබෙනවා, උත්සාහයක්, සිහිකල්පනාවක්, එකඟතාවක්.

උත්සාහයක් තමන් ළඟ සෑමවෙලේම තිබෙනවාද නැද්ද කියන එක තේරුම් ගන්න, තවත් මහන්සි ගන්න ඕනෑ. ඒක බොහොම සරලයි. දැන් ඔය පින්වතුන් මේ වේලාවේ බණ ඇසීම සඳහා වාඩිවෙනවා. වාඩිවෙලා විනාඩි කිහිපයක් බණ ඇසුවා. මේ බණ ඇසීමට තමන්ට උත්සාහයක් තිබෙනවා. හැබැයි මේ උත්සාහය තමන්ගේ ශරීර අංගවල නොවෙයි තිබෙන්නේ. ශරීර අංග සමඟ මේ උත්සාහයේ සම්බන්ධයක් නැහැ. මෙය මනෝමය දෙයක්.

අපි කරන සෑම කටයුත්තකදීම මෙහෙම උත්සාහයක් තිබුණා. ඒ උත්සාහය නැත්නම් අපිට කිසිම කටයුත්තක් කරන්න බැහැ. රැකී රක්ෂාවක්වත්, ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතුවත් කරන්න බැහැ. ගමනක් බිමනක් යන්න බැහැ උත්සාහය නැතුව. එහෙනම් උත්සාහයක් හැම

මොහොතේම අපි ළඟ තිබෙනවා. ඒ වගේම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා ‘සතියකුක්’ අපට තිබෙනවා කියලා. එනම් සිහිකල්පනාවයි.

දැන් ඔය පින්වතුන්ට තේරෙනවා මේ මොහොතේ ගුවන්විදුලි සංස්ථාවේ අසවල් මැදිරියේ ධර්ම දේශනාවකට සහභාගී වෙමින් වාඩිවෙලා ඉන්නේ කියලා. නිවෙස්වල ඉන්න අයටත් තේරෙනවා දැන් මම උයනවා නොවෙයි, රෙදි සෝදනවා නොවෙයි, අකුගානවා නොවෙයි, බණ අසනවා. මේක තමයි සිහි කල්පනාව, නැත්නම් සතිය. අපි හැමදාම සෑම කටයුත්තකදීම මේ වගේ මානසික කල්පනාවක හිටියා. මේකට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ ‘සතිය’ කියලා. අපිට පහසු වචනය සිහිකල්පනාව. මෙතුවක් කල් සිහිකල්පනාවක් නැතුව කිසි දෙයක් කරලා නැහැ. සියලු දේ කරන්න නම් සිහි කල්පනාවක් තිබිය යුතුයි. නමුත් ඔය පින්වතුන්ට උත්සාහයයි, සිහිකල්පනාවයි දෙකම නැතිවන තැනකුත් ජීවිතයේ තිබෙනවා. ඒ තමයි නින්ද. නින්ද ගියාම වාචා, කම්මන්ත, ආජීවත් නැහැ. උත්සාහයත් නැහැ. සිහිකල්පනාවත් නැහැ.

ඒ වගේම මේ මොහොත ගත්තත්, ජීවත් වූ ඕනෑම වේලාවක් ගත්තත්, අනාගතයේ ජීවත් වන වේලාවක් ගත්තත් ඔබලාට තව තියෙනවා මානසික අංගයක්. ඒ තමයි ‘සමාධි’ කියන වචනයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවේ. මේ සමාධි කියන පාලි වචනය, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වපු දෙය අපි හුඟක් ගැඹුරු ලෙස, අනවශ්‍ය ලෙස බර කරලා තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරනවා. එහෙම එකක් නොවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. සමාධිය කියන වචනයේ සිංහල තේරුම එකඟතාවයයි. මේ බණ අහන්න සමාධියක් උවමනායි. එකඟතාවයක් ඕනෑ. මේ කියන මානසික ගුණය නැත්නම් ඔය පින්වතුන්ට මේ

විදියට ඒකාකාරීව පැයක් හමාරක් වාඩිවෙලා ඉන්න බැහැ. මෙය එකඟතාව උඩ සිදු වුණු දෙයක්. බණ ඇසීම පමණක් නොවෙයි, රැකියා ස්ථානයක පුටුව උඩ වාඩිවෙලා ඉන්නත් බැහැ. එකඟතාවයත් එක්ක සිහිකල්පනාව හා උත්සාහයත් එකතුවෙන්න ඕනෑ.

ඔය පින්වතුන් ගෙවල් දොරවල්වල කටයුතු කරන විට, උසන පිහන විට, ස්නානය කරන විට, මුහුණ සෝදන විට මේ අංග තුන තිබෙනවා. මොනවාද? වායාම, සතී, සමාධි. නමුත් අපි කියනවා මේ සමාධිය ලැබෙන්නේ අපිට භාවනාවෙන් කියලා. ඇත්ත. ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේට උවමනා සමාධියක්. නමුත් අපට මේ දෛනික කටයුතු කරන්නත් සමාධියක් ඕනෑ. ඒ සමාධිය බුදුරජාණන් වහන්සේට එතරම් වැදගත් නැති නිසාවෙන් ඒකට උන්වහන්සේ තැනක් දෙන්නේ නැහැ. ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරු තැනක් දෙන්නේ නැහැ.

උදාහරණයක් විදියට ඔය පින්වතුන්ගේ නිවෙස්වල කටයුතු කරන එකටත් සමාධියක් ඕනෑ. රැකියාවක් කරන්නත් සමාධියක් ඕනෑ. නමුත් ඒ සමාධිය සත්‍යය දකින්න ප්‍රබල නැහැ. ඒ නිසා මනුෂ්‍යත්වය ඉක්මවන්න ප්‍රබල නැහැ. ඒ නිසාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සමාධිය එතරම් වටිනවා කියලා කියන්නේ නැහැ.

නමුත් සමාධියක් අපිට සෑම මොහොතකම තිබෙනවා. ඊටත් වඩා ගැඹුරෙන් තව අංග දෙකක් තිබෙනවා. මේ ටික නම් හුගක් අමාරුයි තේරුම් ගන්න. මේ ටික තේරුම් ගත්ත කෙනා චතුරාර්ය සත්‍යය දකිනවා කියන මතය ඔබ හදන්න එපා. ඒක නොවෙයි මම මේ කියා දෙන්නේ. අපි මේ දේශන මාලාවේ දී පිළිවෙළට යන්නේ.

පළමුව අපි නම් කරලා දැනගන්න ඕනෑ. මේ



අංග අට අපි ළඟ තිබෙනවා කියලා දැනගන්න ඕනෑ. තිබෙන ආකාරය ගැන හැඳින්වීමක් පමණයි මේ ප්‍රකාශ කරන්නේ. ඔබත් උත්සාහ අරගෙන බලන්න තමන් ළඟ මේවා තිබෙනවාද නැද්ද කියලා. එපමණයි මූලිකව අවශ්‍ය වෙන්නේ. මේවාට බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන්න ඕනෑ දේ පසුව කියනවා. ඒවා කිරීමයි වැදගත්ම දේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන දිට්ඨි, සංකප්ප කියන අංග දෙකත් අපි ළඟ දැන් තිබෙනවා. දිට්ඨි කියන්නේ දැක්ම. සංකප්ප කියන්නේ සාමාන්‍යයෙන් කියන සංකල්පනා. දැක්ම කියන එකත් අපි ළඟ සෑම මොහොතකම තිබෙනවා. හරියටම වාවා, කම්මන්න, ආජීව, වායාම, සති තිබෙනවා වගේ. ඒ වගේම එකඟතාව තිබෙනවා වගේ දැක්මක් අපි ළඟ සෑම මොහොතකම තිබෙනවා.

දැක්මේ හැටි මොනවගේද කියලා බලමු. ඔය පින්වතුන් මේ ධර්ම දේශනාවට සවන් දෙන නිසාවෙන් සවන් දෙන මොහොතේ දී දැක්මක් තිබෙනවා. මේ දැක්ම මොනවගේ එකක්ද කියලා හෙවිවොත් ඔබට හිතාගන්න පුළුවන් වෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන මේ දැක්මේ හැටි.

මේ දැක්ම දැන් හැඳිලා තියෙන්නේ, මේ ධර්ම දේශනාව අසන කොට තමා තුළ තිබෙන්නේ කුමක්ද? හැකි ඉක්මනින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ මේ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය තේරුම් කර ගැනීමේ දැක්මක්. මේක තමයි දැක්ම කියන්නේ.

ඒ වගේම මේ දැක්ම මොහොතින් මොහොත වෙනස් වෙනවා. අනිත් අංග වගේම, අරමුණු වෙනස් වෙනකොට එක එක අරමුණට, මේ දැක්ම වෙනස් වෙන්න පුළුවන් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. ඒ වගේ දැක්මක් අපට හැමවෙලේම තිබෙනවා. ඒ දැක්ම හැඳුණු

හැටියේ ඒ දැක්මට අනුකූලව සංකල්පනා අපි ළඟ ඇති වෙනවා. ජීවිතයක අපි නොදන්නා අඛණ්ඩ සමයයි.

හැම මොහොතකම, ඊළඟ මොහොතට යන විට අපේ දැක්ම වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. දැක්ම වෙනස් වුණොත් ඊට අනුරූපීව වෙනස් වෙනවා සංකල්පනා. එතකොට දැක්ම වෙනස් වීම හේතුවෙන් සංකල්පනා වෙනස් වෙලා. අපි විවිධ වෙලා. අමුතුව තත්වයකට පත් වෙනවා. අපිව මුළු වෙනවා. මේක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය. මේ දැක්ම කරන භානිදායක දෙයින් හදන හදන දැක්මට අනුගතව සංකල්පනා වෙනස් වන නිසා, ඒ සංකල්පනාවලට අනුව වාචා, කම්මන්ත, ආජීව වෙනස් වන නිසාවෙන් ඒ සංකල්පනාවලට අනුව වායාම, සති, සමාධි වෙනස් වන නිසාවෙන් අපිට මේ සංසාරය තේරුම් කර ගන්න බැරි වෙලා තියෙනවා. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දැක්ම. අපේ දැක්ම නොවෙයි.

දැන් බලන්න මිලඟට තිබෙන ප්‍රශ්නය. අපිට මේ ධර්මය මේ ආකාරයට යන විට මේ අංග අට අපි ළඟ තිබෙන එකක්, වෙන කොහෙවත් නැති එකක් කියලා තේරුම් කර ගත්ත කෙනාට තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිරිසිදුව වඩන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

එහෙනම් පළමුව අපි තේරුම් ගන්න ඕනෑ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තිබෙන මේ අංග ටික හැම මොහොතකම අපි ළඟ තියෙනවා. දැන් ප්‍රශ්නයක් එනවා. එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ අංග හැමවේලේම අපි ළඟ තිබෙනවා නම් මේ අංග ටික නිත්‍ය වෙන්න ඕනෑ නේද කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ අනිත්‍ය ධර්මයක්. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිව දේශනා කරනවා මේ කියන අංග

අටක් අනිත්‍යයි. නිත්‍ය නැහැ. මේ අංග අට ඇති වෙනවා, ඇතිවෙලා නැති වෙනවා. නැති වෙන්නේ නැත්නම් නිත්‍ය වෙනවා.

යමෙකුට මම මේ බණ දේශනා කරනකොට හිතුණොත්, කල්පනා වුණොත්, ඔය කියන දිට්ඨිය, සංකප්ප අපි ළඟ ස්ථිරවම තිබෙනවාද? නැහැ. ස්ථිරව තිබෙනවා නොවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මේවා ඇති වෙනවා. නැති වෙනවා. අනිත්‍යයි.

එහෙනම් ඔය පින්වතුන්ගේ මේ අංග නිත්‍ය නැත්නම්, කවුද මේ අංග හදන්නේ කියලත් ඉගෙන ගන්න වෙනවා. එතකොටයි මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන්න හොඳ සුදුසුකමක් ලැබෙන්නේ. කවුද හදන්නේ. දැන් හොයන්න වෙනවා. මේ දිට්ඨි, සංකප්ප ආදී අංග ටික හදන කෙනා කවිද? මෙතැනදී මෙන්න මේ න්‍යාය මේ අංගවල ක්‍රියාකාරීයි.

දිට්ඨියක් හැඳුණොත් අනිවාර්යයෙන් ඉතිරි අංග ටික හැදෙනවාමයි. දිට්ඨි, සංකප්ප ආදී අංග එකක් හෝ දෙකක් හැඳුණු හැටියේ ඒකට වැල වගේ හැදෙන අංග අටක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පෙන්වන්නේ. දැන් මේ අංග අට නිත්‍ය නොවන නිසා හැමවෙලේම ඇතිවෙලා නැතිවෙන්න ඕනෑ. එහෙනම් මේ අංග අට ඇති කරන්නේ කවිද? බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන අපි ළඟම ක්‍රියාකාරී අපේම ඇස්, කන්, නාසාදී ඉඤ්ජියයන් හයයි. ඒ කියන්නේ අපේ ඇසෙන්, අපි කියන්නේ නම් ඇහැට පෙනෙනවා කියලා. මට පෙනෙනවා, මට ඇහෙනවා, මට දැනෙනවා.

දැන් ඔය පින්වතුන් වාඩිවෙලා ඉන්න කොට රිදෙන එක දැනෙනවා. රිදෙන එක කයට දැනෙන එකක්. ඒ වගේම ඔබට මම බණ කියන එක ඇහෙනවා. ඒ වගේම බණ

අසන ගමන් අතීත දෙයක් ඔබට මතක් වෙනවා. ඒක මනසට අරමුණක් එන එකක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවන ධර්මය කුමක්ද? අපි වරද්දා ගත්ත දෙයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කරලා කියනවා. අපි කියන්නේ මට ඇහෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ඇහෙන කෙනෙක් නැහැ. චුණේ මොකක්ද? මේ කතා නිසාවෙන් අංග අටක් ඇති වෙලා නිරුද්ධ වෙනවා.

ඒ වගේම මේ ඉන්ද්‍රිය හයෙන්ම හැම මොහොතකම කරලා තිබෙන්නේ කුමක්ද? මේ අංග අටක් ඇති කරලා නිරුද්ධ කරලා. ඒකට අපි කියනවා ඇහුණා, පෙනුණා, දැනුණා, මතක් වුණා කියලා. එතකොට ඇසුණේ කාටද? මට කියලා කැල්ලකුත් එකතු වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ දිට්ඨි, සංකප්ප ආදී අංග ටික තමයි, මම ලෙස හිතාගෙන ඉන්නේ. දැන් මම කරන කටයුත්තක් බණ කියන එක. එය වාචාවක්. මගෙන් ප්‍රශ්න කළෝ හාමුදුරුවෝ බණ කියනවා නේද කියලා මට පිළිතුරු දෙන්න වෙන්නේ ඔව් මම බණ කියනවා. ඒ වගේම ඔය පින්වතුන්ගෙන් දැන් මේ මොහොතේ කවරු හරි ප්‍රශ්න කළොත් උපාසක අම්මා, උපාසක මහත්මයා බණ අසනවා නේද? ඔව් මම බණ අසනවා. නමුත් ඔව් මම බණ අසනවා කියන්නේ වාචාවක්. වාචා කියන මේ අංගයක්. ඒ බණ, අසන වේලාවේ තිබෙන්නේ වෙන අංග අටක්. මෙන්න මේක තමයි මෙතැන තිබෙන ගැඹුර, තේරුණා නේද?

මේ ගැඹුර අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේට වගේ තේරෙන්නේ නැහැ. තේරෙන්න ඕනෑ කියන මතයක ඉන්නත් එපා. එය නොවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේට අවශ්‍ය. අපිට තේරෙන්නේ නැත්තේ මොකද? බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වය ලබලා, අපි ශ්‍රාවකයෝ. අපි එහෙම අය නොවෙයි.

නමුත් අපට කවදාහරි මෙය තේරුම් ගන්න වෙනවා. අන්න ඒ තේරුම් ගත්ත දවසට, තමා තුළින් මෙය තේරුම් ගත්ත තැන තමයි චතුරාර්ය සත්‍යය ලැබෙනවා කියන තැන. එහෙනම් මේ අංග අටත් එක්කමයි මේ චතුරාර්ය සත්‍යය තිබෙන්නේ.

ඒ නිසා මාගී ආර්ය සත්‍යය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. දැන් බලන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ තමා තුළ තිබෙන මේ අංග අටක් ගැන දේශනා කරනවා. මේ අංග අට මගින් අපේ ජීවිතය පිළිබඳව, අපේ සංසාරය පිළිබඳව, අපි නොදන්නා ගැඹුරක්, අපි නොදන්නා පැතිකඩක්, මිලඟට පැහැදිලි කරනවා.

දැන් බලන්න ඔය පින්වතුන්ට ප්‍රශ්නාර්ථයක් විදියට අහන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාගීය වැඩුවොත් සිදු වෙන්නේ කුමක්ද? සංසාර විමුක්තිය. වඩනවා කියන්නේ කුමක්ද? මේ කියන අංග අටම, අපි ළඟ දැනුත් තිබෙන මේ අංග අට, බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ විදියට සකස් කිරීමට තමයි වඩනවා කියන්නේ. මේ අංග අට වෙන වෙනම බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ විදියට සකස් කළොත් එයට බුදුරජාණන් වහන්සේ දුන් වචනය තමයි 'සම්මා'

එහෙනම් අපිට බෞද්ධයෝ විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ යෝජනා කරන්නේ, දේශනා කරන්නේ වෙන ධර්මයක් නොවෙයි. ඔබ ළඟ මෙන්න මෙහෙම අංග අටක් හැමවෙලේම ඇති වෙනවා, නැති වෙනවා. මේ අංග අට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන ආකාරයට වෙනස් කරන්න. වෙනස් කළ යුතු ආකාරය හඳුන්වන්නේ 'සම්මා' කියලයි.

තමා ළඟ තිබෙන වාචා සම්මා කරන්න. කම්මන්න, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි, දිට්ඨි, සංකප්ප සම්මා කරන්න. අංග අටම සම්මා කළ විට, බුදුරජාණන් වහන්සේට

අවබෝධ වූ ධර්මය අපටත් අවබෝධ වෙනවා කියලා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස.

සම්මා කියන වචනයයි මෙතැන වැදගත්. මේ සම්මා කියන වචනයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අංග අටට කරන විශේෂ සිරුමාරුව, සැකැස්ම නොකළොත් මොකද වෙන්නේ? මේක හොයන්න ඕනෑ ප්‍රශ්නයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේම දේශනා කරනවා මේ අංග අටම තමන් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයට යමෙක් සම්මා කර ගතහොත් එතැන ලැබෙන්නේ සංසාර විමුක්තියයි.

එහි අතින් පැත්ත අපි බලමු. අපි ළඟ මේ අංග අට දැනුත් ක්‍රියාකාරීයි. සම්මා වෙලා නැහැ. සම්මා නොවුණු මේ අංග තිබෙන තාක් අපිට ඉතුරු වෙන්නේ කුමක්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා, මෙහෙම අංග අටක් තිබෙනවා සත්ත්වයෙක් තුළ. ඒ අංග අට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයට 'සම්මා' කියන තත්ත්වයට හැඩගස්සවා ගත්තොත් සංසාර විමුක්තියක් ලැබෙනවා.

එහෙනම් දැන් අපි හිතන්න ඕනෑ. අපිත් සත්ත්වයෝ සංසාරයේ ඉන්න. එහෙනම් අපිටත් මේ අංග අටක් තිබෙනවා. අපිට සංසාර විමුක්තියක් ලැබිලා නැත්නම් මේ අංග අට සම්මා කියන තත්ත්වයේදී තියෙන්නේ ? නැහැ. එහෙනම් මේ සම්මා නොවුණු අංග අටෙන් එකක් හරි තියෙන තාක් කල් අපි සංසාරයක් හදනවා. මෙය තමයි ගැඹුරු ධර්මය. එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ මේ සංසාරය හදන්නේ වෙන කවුරුවත් නොවෙයි. මෙන්න මේ කියන අංග අටයි. මෙය ගැඹුරුයි.

දිට්ඨි, සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි කියන අංග අටෙන් අපි වැඩ අරන්, මේ අංග අටෙන් අපි කරගෙන තිබෙන්නේ මොකක්ද? සංසාරයක්

හදන එකක්. මේක කවදාවත් අපි නවත්වන්නේ නැහැ. හැමවෙලේම අවදි වූ වේලාවේ සිට මේ අංග අටෙන් වැඩ ගන්න යනවා. මෙහි ප්‍රතිඵලය කුමක්ද? හානිය කුමක්ද? අපිට සංසාරයක් හැදීමයි.

දැන් බලන්න අපි කොයි තරම් නොදැනුවත්කමකද හිරවෙලා තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ යෝජනා කරන්නේ, උත්වහන්සේ සොයාගත්ත පෙර නොඇසූ ධර්මය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන ආකාරයෙන් මේ අංග අට සකස් කර ගත්තොත් සංසාර විමුක්තිය ලැබෙනවා. එසේ නම් මේ අංග අට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ආකාරයට සකස් කරගන්න, සම්මා කරගන්න මහන්සි නොවී, අපි මහන්සි වෙන්නේ කුමකටද? මේ අංග අටෙන් වැඩ අරගෙන සංසාරයක් හදන්න. මෙන්න මේක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගෙයි, අපෙයි තිබෙන වෙනස. ලොකිකයි, ලෝකෝත්තරයි කියන තත්ත්ව දෙකේ වෙනස.

අප, අප ළඟම තිබෙන අංග අටකින් සංසාරයක් හදන්න වැඩ ගන්නවා. ලෝකෝත්තරයි කියන උත්තමයින් අපි ළඟ තිබෙනවා වගේම අංග අටකින් සංසාරය කෙළවර කරන්න යොදා ගන්නවා. එතකොට අපි කොහොමද යන්න ඕනෑ කියලා ඔය පින්වතුන්ට දැන් තේරෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන යා යුතු ගමන මොකක්ද? අපි ළඟ තිබෙන මේ අංග ටික සම්මා කරන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. තේරුණා නේද? මේ අංග ටික සම්මා කරන්න පුරුදු වෙනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා එක පාරට බැහැ. කාටවත් මේක ඤාණිකව කරන්න හැකියාවක් නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අංග ටික ගොනු තුනකින් පෙන්වනවා. මේ ගොනු තුන ගැන පුළුවන් තරම්

අද සාකච්ඡා කරමු. ඉතුරු ටික මිලඟ ධර්ම දේශනාවේ දී සාකච්ඡා කරමු. අංග අටක් අපි ළඟ තිබෙනවා වගේම පළමුවෙන්ම අපිට පහසුවෙන් තේරුම් කර ගන්න පුළුවන් වාවා, කම්මන්ත, ආජීව කියන මේ අංග තුන අමුතු අංග තුනක්. අපිට පහසුයි මේ ගැන තේරුම් ගන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා මේ අංග තුනේ සුවිශේෂී ගුණයක් තිබෙනවා. මේවා රකින්න පුළුවන්. මේ සත්ත්වයාට තිබෙනවා අරුම පුදුම හැකියාවක්. මේ අංගවලින් වාවා, කම්මන්ත, ආජීව රකින්න පුළුවන්. දැන් ඔය පින්වතුන්ට මම මුලින් මතක් කළ ධර්ම කාරණයක් නැවතත් මතක් කරලා දෙනවා. වාවා අපිට රකින්න පුළුවන්. එහෙනම් මම කීව්වා නේද මුලින්, සියලු දෙනාට ම මේ අංග සෑම මොහොතකම තිබෙනවා කියලා. දැන් බණ අසන කොට ඔය පින්වතුන් කතා නොකරන්නේ ඇයි එහෙනම්? මේ අංගවල තිබෙන එක සුදුසුකමක් ඔබලා ප්‍රයෝජනයට ගන්නා. ඒ මොකක්ද? පින්වතුන්ට දැන් වාවා තිබෙනවා. ඒ වාවා රැකලා තිබෙනවා. තේරුණා නේද? ඒ වගේම ඔය පින්වතුන්ට දැන් කම්මන්ත තිබෙනවා. මොනවද කරලා තිබෙන්නේ රැකලා තිබෙනවා. ආජීව තිබෙනවා. සමහර ආජීව දැන් රැකලා. වාඩිවෙලා ඉන්න එක ආජීවයක්. ඒක රැකලා නැහැ. සමහර ඒවා දැන් අපිට රකින්න බැහැ. එහෙනම් මේ රකිනවා කියන එකෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ මේ අංග අටෙන් තුනයි රකින්න පුළුවන්. අනිත් කිසි අංගයක් රකින්න බැහැ. එහෙනම් සංසාරය හදන්නත් වෙන්නේ මේ අංග රැකලාමයි. සංසාර විමුක්තිය හදන්නත් වෙන්නේ මේ අංග රැකලාමයි. සංසාරය හදන්න අංග අටක් අපිට යෙදෙනවා. එවායින් අංග තුනක් වාවා, කම්මන්ත, ආජීව.

එහෙනම් අපි මෙතුවක් කල් මේ සංසාරය හැදුවේ ඔන්න ඔය වාවා, කම්මන්ත, ආජීව අංග තුන මොනවා



කරලාද? රැකලාමයි. මෙය ගැඹුරුයි. ඇයි? කරන්න පුළුවන් එකම රාජකාරිය කුමක්ද? මේවා රකින එක පමණයි. රැකලා අපි සංසාරයක් හැදුවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සොයාගෙන තිබෙනවා, උන්වහන්සේ පෙන්වන විදියට මේ අංග තුන රැක්කොත් සංසාර විමුක්තියක් කරා යන්න පුළුවන්. තේරුණා නේද? එතකොට රකින්න පුළුවන් දේ මොකක්ද? රකිනවා කියන සිංහල අර්ථයේ පාලි අර්ථය තමයි 'ශීලය'. එහෙමනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ යෝජනා කරනවා සංසාර විමුක්තියට යන්න, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගන්න, පළමුවෙන්ම මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කරන පුද්ගලයෙක් සිටියද ඒ තැනැත්තා වාචා, කම්මන්ත, ආජීව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ආකාරයට රකින්න පුරුදු වෙන්න ඕනෑ.

එහෙනම් පින්වතුන් ගිහියන් හැටියට මේ විදියට ජීවත් වන ගමන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා පන්සිල් රකින්න. පන්සිල් රකින කොට කුමක්ද වෙන්නේ? තමන්ගේ වාචා, කම්මන්ත, ආජීවවලට බලපෑම් කරනවා. වෙන කිසි බලපෑමක් නැහැ. පොහොයට අටසිල් රකින්න. එතකොටත් වෙලා තිබෙන්නේ මොකක්ද? මේ ශික්ෂා පද සියල්ලෙන්ම කෙරෙන්නේ තමන්ගේ අංග අටෙන් තුනකට බලපෑම් පමණයි. තේරුණා නේද?

පන්සිල් රකින්න. මේ අංග තුනක සම්මා වීමට ප්‍රමාණවත් වෙනවා පන්සිල් රැක්කොත්. අංග තුනක් සම්මා වුණා කියලා නිවන් දකිනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ නැහැ. තේරුණා නේද? අංග අටම සම්මා වෙන්න ඕනෑ නිවන් දකින්න. නිවන් දකින්න ඔය පින්වතුන්ට තිබෙන මූලික සුදුසුකම කුමක්ද? පන්සිල් ආරක්ෂා කිරීම. සීමාවෙන් කොහේද? ඔය පින්වතුන් ළඟ තිබෙන වාචා, කම්මන්ත, ආජීවවලටයි. මේ සුදුසුකම වැඩි කරන්න පුළුවන් අටසිල් සමාදන් වුණොත්. තවත් වැඩි කළ හැකියි, දස සිල්

සමාදන් වීමෙන්. තවත් වැඩි කළ හැකියි, ඊට එහා ශීලයකට ගියොත්. තේරුණා නේද?

නමුත් වෙන්වේ මොකක්ද? වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, සම්මා වීම පමණයි. එම සුදුසුකම ගැන වැඩියෙන් කතා කරන්නේ නැහැ. මේක අපි ළඟ තිබෙන සුදුසුකමක් නේද? එහෙනම් සත්‍යය දකින්න බැරි ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ කොහේද? තව අංග පහක් තිබෙනවා ඉතුරු වෙලා. ඒ අංග පහ තුළයි.

අපට සමාජය තුළ පැටලිලා තිබෙන නිසාවෙන් මම අහනවා මෙහෙම ප්‍රශ්නයක්. අපි දන් දෙනවා. දන් දෙනකොට, පින්වතුන්ගේ මේ අංගවලින් කීයක් සම්මා වෙයිද? පන්සිල් රකින කොට නම් තුනක් සම්මා වෙනවා කියලා තේරුම් ගන්නා. ඔය පින්වතුන් පන්සිල් කඩා ගන්නේ නැතුව දන් දෙනවා නම් ඒත් සම්මා වෙන්වේ අංග තුනයි. වාචා, කම්මන්ත, ආජීවයි. නමුත් ප්‍රශ්නයක් තිබෙනවා. දන්දෙන්න පුළුවන් පන්සිල් කඩාගෙනත්. එවිට ඒ පුද්ගලයාගේ අංග තුනම සම්මා වෙන්වේ නැහැ. නමුත් අපි හිතාගෙන ඉන්නේ පන්සිල් රකිනවට වැඩිය දන්දෙන එක වැදගත් කියලයි. අපි පසුව කතා කරනවා මෙහි වැදගත්කම.

දන්දීම, පන්සිල් ආරක්‍ෂා කිරීමෙන් කරන කාර්යයට වැඩිය ලොකු වෙනසක් තිබෙනවා. ඒ ගැන කතා කරන්න වෙන්වේ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය ගැන කතා කරන විටයි. එතකල් ඔය පින්වතුන් මතක තියාගන්න දානයත් වටිනවා. අපිට ශීලයත් වටිනවා. නමුත් දානයක් තුළත් සම්මා වෙන්වේ අංග තුනයි. ඒත් පන්සිල් තිබිලා දානයක් දුන්නොත්. එහෙනම් බෝධි පූජාවක් තියන කොට මේ අංගවලින් කීයක් සම්මා වෙයිද? පන්සිල් රැකගෙන බෝධි පූජාව තිබ්බොත් අංග තුනක් සම්මා වෙනවා.

එහෙනම් බලන්න දානය, සුඡාව බුදුරජාණන් වහන්සේ ආමිසය කියලා දේශනා කරනවා. ආමිසය කෙනෙකුට කළ හැකියි, මේ එක අංගයක්වත් සම්මා නොවී. ඒක තමයි ආමිසය කියන්නේ. ලංකාවේ බෞද්ධයෝ ඊට වෙනස් වෙනවා. මොකක්ද වෙනස? මේ ආමිසය සිදු කරන්නේ පංචශීලය තුළ පිහිටලා. එතකොට මොකද වෙන්නේ? ආමිසයේ ආනිසංස ටිකත් ලැබෙනවා. වතුරාර්ය සත්‍යය ලැබීමට මූලික සුදුසුකම වන මේ අංග තුන සම්මා වීමත් ලැබෙනවා. පින්වතුන් ඉන්න ඔන්න ඔතැන. තේරුණා නේද? හැබැයි ගැඹුරු ටික තිබෙන්නේ ඔය තැන නොවෙයි. ඊට එහායින් තිබෙන අංග පහෙයි. මේක ගැඹුරුයි.

අපිට සිදු වෙනවා මේ ගැඹුරු අංග පහ මිලඟ දේශනාවේදී කියන්න. මේ ටික මතක තබාගන්න. මේ වන විට මම පැහැදිලි කළා මේ අංග අට අපි ළඟ තියෙනවා. මේ අංග අට සෑම මොහොතකම ඇතිවෙනවා. මේ අංග අට සම්මා කිරීම තුළ විමුක්තිය ලැබෙනවා. දැන් මේ කාරණා ටිකත් එක්ක ඉතිරි අංග ටික සම්මා කරන්නේ කොහොමද කියලා මිලඟ දේශනාවේ දී පැහැදිලි කරනවා. මේ රැස් කරගත් සියලුම කුසල් වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා! කියා ප්‍රාර්ථනා කර ගනිමු.

## දෙවන ධර්ම දේශනාව

---

“කතමා ච භික්ඛවේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදා අරිය සවිචං අයමෙව අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ සෙය්‍යපීදං සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්පෝ, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තෝ, සම්මා ආජීවෝ, සම්මා වායාමෝ, සම්මා සති සම්මා සමාධි ති”

මෙම දේශනා මාලාවේ අභිලාෂය වී තිබෙන්නේ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තමාගේ නිවස තුළ දී සාමාන්‍ය දහැම ජීවිතයක් ගත කරන පින්වතුන්ට, වඩන ආකාරය සහ එයට අවශ්‍ය දහම් දැනුම ලබා දීමයි.

ගිය සතියේ පෙන්වා දුන්නා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අටක් තිබෙන බව. ඒවා සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි කියලා කවුරුත් දන්නා වචන අටක්. මේ අංග අට සෑම මොහොතකම අපි ළඟ තිබෙනවා කියලා ගිය සතියේ කියා දුන්නා. ඒ එක්කම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මේ අංග අට අපි තුළ නිත්‍ය වශයෙන් තියෙනවා නොවෙයි. මේ අංග අට අපිට ඇහැට, කනට, නාසයට, දිවට, කයට, මනසට මේ කියන ඉඤ්ජය පද්ධතියට අරමුණක් එන කොට ඇති වෙලා නැතිවෙන එකක්. එහෙම නම් ඒ කියන එකේ තේරුම අපිට ඇහැට පෙනෙනවා. මට පෙනෙනවා කියන හැඟීමක් වැරදිලා අපිට ඇති වුණත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මට පෙනීම ඇතුළේ තියෙන යාන්ත්‍රණය, ඒ පෙනෙන දෙය තුළින් ඇති වූ දිට්ඨි, සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි කියන අංග අට ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යන එක. කයට දූනෙන දේටත් මේ අංග අට ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනවා. දිවෙන් රසයක් දැනෙනකොටත් මේ අංග

අට ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනවා. නාසයට සුවදක්, ගදක් දූනෙන විටක් මේ අංග අට ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනවා, මනසට අරමුණක් එනකොටක් මේ අංග අට ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනවා. මේ අංග අට මේ විදිහට ඇතිවෙලා නිකම්ම නැතිවෙලා යන්නේ නැහැ. මෙතැන මහා ගැඹුරු වරද්දා ගැනීමක් අපට සිදු කරලා දීලා තමයි යන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවා දෙන ලොකුම වැරද්ද තමයි මේ අංග අට ඇති වූ විට අපි ළඟ ජනිත වෙනවා අදහස් ටිකක්. අපි ළඟ ක්‍රියාකාරී වෙනවා, අපිට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ විදිහට තේරෙනවා මට ඇහෙනවා, මට පෙනෙනවා, මට දූනෙනවා, මට හිතෙනවා කියලා. ඊට අමතරව අපිට තියෙනවා තව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ටිකක්. ඉබේම ඇතිවෙලා මම කතා කරනවා, මට වැටහෙනවා, මම වැඩ කරනවා, මට වැඩ කරන්න පුළුවන් ආදී වශයෙන්. මෙන්න මේ මුළාවට අපි පත් කරනවා කියන ගාමිහිර ධර්මයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැඹුරින් දේශනා කරනවා. මේ ගාමිහිර භාවය මෙය අහන ඔබට ඇති කර ගන්න, දූන ගන්න, ඉගෙන ගන්න හැකියාවක් තියෙනවා කියන එක නොවෙයි මේ කියන්නේ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ආකාරයට මේ අංග අට පියවරෙන් පියවරට සම්මා කරගෙන යනවා නම් ඔබටත් මේ ගාමිහිර තත්ත්වය තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙනවා. මේ ගාමිහිර තත්ත්වය පිටින් නොව, ඔබගෙන්ම තේරුම් ගැනීම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ චතුරාර්ය සත්‍යය දකිනවා කියා තේරුම් කර තිබෙන්නේ. ලෞකිකත්වය ඉක්මවනවා කියා තේරුම් කර තිබෙන්නේ. මේ සංසාරය ඉක්මවනවා කියා තේරුම් කර තිබෙන්නේ, අපි බලාපොරොත්තු වන නිර්වාණය අවබෝධය සඳහා කළ යුතු එකම එක ක්‍රමය මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීමයි. මෙයයි අපේ තේමාව.

අපි ගිය සතියේ තේරුම් කර දුන්නා මේ අංග අටෙන් අංග තුනක් ගැන. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව. ගිය සතිය

තුළදී මේ ගැන අහලා නිකම් හරි මතක් කිරීමක් කලා නම් ධර්මය ගැන, ධර්මය අහන ගමන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා කාරණා දෙකක්. 'සුනාථ' කියන එක. සුනාථ කියන්නේ ධර්මය අහන එක. මේ සතියේ අපි එහෙම ධර්මයක් ඇසුවා. අපි මේ ඇසූ ධර්මය පසුව මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. නැත්නම් චිත්තාමය ඥානයෙන් ගන්න ඕනෑ තමා ළඟ මෙය ක්‍රියාත්මක වන තැන් හඳුනාගන්න. ඒකෙන් සත්‍යය තේරෙන්නේ නැහැ. පසුව මෙය ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයකට හරවා ගන්න ඕනෑ. සුතමය ඥානයත්, චිත්තාමය ඥානයත් හා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයත් කියන තුනකින් තමයි මේ සත්‍ය ධර්මය අපිට තේරෙන්නේ. දැන් එහෙම නම් තමන් ළඟ වාචා කියන දෙයක් තියෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අහලා දැන ගන්න පුළුවන්. එය දැනගන්න අපහසු නැහැ. අපිට තේරෙනවා.

මට කතා කළ හැකියි. නමුත් අපිට තේරෙන්නේ නැති දෙයක් තියෙනවා. මේ කතාව ආවේ කොහොමද? නමුත් අපිට තේරෙන දෙයක් තියෙනවා. මට කතා කළ හැකියි. මේ කතාවෙන් මම වැඩ ගන්න ඕනෑ කියලා අදහස් තියෙනවා. මේ කතාවෙන් වැඩගන්න ගිහිල්ලා අපි කරගෙන තියෙන්නේ මොකක්ද? සංසාරයක් හදන එක. නැවත නැවත කතා කරන්න ගිහිල්ලා අපි කරගන්නේ මොකක්ද? මේ සංසාරය හදන එක. කතාව එතරම් බලගතුයි. නමුත් අපිට කතා කරන මොහොතක හිතෙනවාද කවදාවත් මේ කතාවෙන් සංසාරයක් තිබෙනවා කියලා. සංසාර විමුක්තියක් අපි ලබන්නත් ඕනෑ කියලා හිතන්න පුළුවන්. සංසාරයක් තියෙනවා කියලත් හිතන්න පුළුවන්. දැන් අවුරුදු ගණනක් තිස්සේ අපි කතා කරලා තියෙනවා. කොයිම වචනයකදීවත් පින්වතුන්ට හිතුණද කල්පනා වුණාද, මේ සංසාරේ හදන්නේ අපිමයි කියලා. සංසාරේ හදන එක විදිහක් නේද මේ කතා කිරීම කියලා හිතෙන්නේ නැහැ. මේ තමයි අවිද්‍යාව. ඒ

එක්කම තව දෙයක් හිතෙන්නේ නැහැ. සංසාර විමුක්තියක් ඕනෑ කියලා අපි හිතනවා. සංසාර විමුක්තියට හානියක් නේද මේ කතාව. අපි අවිද්‍යාවක පැටලෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ නැහැ කතාව නතර කළ විට සංසාර විමුක්තියක් ලැබෙනවා කියලා. ඒක නොවෙයි මේ පැහැදිලි කරන්න යන්නේ. කතාවෙන් සංසාර විමුක්තිය වැසෙනවා. නමුත් උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා කතාවක් නැත්නම් ජීවත් වෙන්න බැහැ. සංසාර විමුක්තියක් ලබාගන්න ඕනෑ නම් කවුරු හරි ජීවත් වෙන්න ඕනෑ. ජීවත් වෙන්න කතා නොකරත් බැහැ. එහෙනම් කතාවත් තියෙද්දී, ජීවත් වෙමින් සංසාර විමුක්තිය ලබන්නේ කොහොමද කියලා මේ කියන ගැඹුරු ප්‍රශ්නය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසඳනවා. ඒකට දෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රමයක්. කතා කරන්න අවශ්‍ය දේ, වැඩ කරන්න අවශ්‍ය දේ, ආජීව්‍ය පවත්වන්න තමන්ගේ දිවි පැවැත්මට. මේවා කරමින් මෙන්න මේ විදිහට ජීවත් වුණොත්, මේ අංග සම්මා කරගෙන සංසාර විමුක්තියට ගිය හැකි වෙනවා.

දැන් මේ පින්වතුන්ට කතාව නැවැත්වුවා කියා සංසාර විමුක්තියක් ලැබෙන්නේ නැහැ. වැඩ නතර කළා කියා සංසාර විමුක්තියක් ලැබෙන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා මේ වාචා, කම්මන්ත, ආජීව රකින්න පුළුවන්. ඒ නිසාවෙන් සංසාරයේ පවතින්නත්, සත්‍යය දකින තුරු ජීවත් වෙන්නත් පුළුවන්. සත්‍යය දකින විදිහේ ක්‍රමවේදයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ යෝජනා කළා. ඒක බොහොම සරලයි. දැනුත් පින්වතුන් කරනවා. මෙන්න මේකටයි මේ දේ කරන්නේ කියලා දැනගත්තම, එහි බලය වැඩි වෙනවා. මොකක්ද ඒ ක්‍රමය. පන්සිල් රකිමින් ජීවත් වෙන්න. අපි දැන් පන්සිල් රකිමින් ජීවත් වෙන්නේ ඇයි? බොද්ධයෝ විදිහට ජීවත් වෙන්න ඕනෑ ඉතිරි අංග සම්මා කර ගන්න. දැන් ඔතැන වැරැද්දක් සිදුවෙනවා. කෙනෙකුට

සිතෙන් පුළුවන්, කෙනෙකුට ඇහෙන්න පුළුවන්, දේශනාවලින් වෙන් පුළුවන්, පොත්වලින් වෙන් පුළුවන්, වෙන පුද්ගලයන්ගෙන් වෙන් පුළුවන්, පන්සිල් රැකගෙන ජීවත් වුණොත් අනිවාර්යයෙන්ම සංසාර විමුක්තියක් කවදා හරි ලැබෙනවා කියලා, මෙහෙම බුද්ධ දේශනාවක් නැහැ, හැබැයි පින්වතුන් පන්සිල් ආරක්ෂා කරගෙන ජීවත් වුණොත් හොඳ සංසාරයක් ලැබෙනවා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවක්. හොඳ සංසාරයක් ලැබුණොත් පින්වතුන්ට වාසියක් ලැබෙනවා. මොකක්ද වාසිය? ඉතිරි අංග සම්මා කර ගන්න එය සුදුසුකමක් වෙනවා. පංචශීලය ආරක්ෂා කිරීම පැති දෙකකින් අපට හිතන්න වෙනවා. ලෝකයේ සිටින ඕනෑම මනුෂ්‍යයෙක් පංචශීලය ආරක්ෂා කළා ද, එයාට ලැබෙනවා දායාදයක් වශයෙන් හොඳ සංසාරයක්. මෙයට බෞද්ධ වෙන් ඕනෑ නැහැ. බෞද්ධ නොවන අය ඕනෑ තරම් ලෝකයේ පංචශීලය ආරක්ෂා කරනවා. ඒ අයට ලැබෙන දායාදය මොකක්ද? හොඳ සංසාරයක්.

අපිටත් ලැබෙන්න ඕනෑ දායාදය ඔව්වරද? හොඳ සංසාරයක්ද? නැහැ. බෞද්ධයෝ වන අපි බලාපොරොත්තු විය යුත්තේ හොඳ සංසාරයක් විතරක්ම නොවේ. අපිට හොඳ සංසාරයක් ලැබෙන එක හොඳයි. මෙය විසි කරන්න, මෙය එපා කියන්න නොවෙයි මේ කියන්නේ. මෙය ඕනෑ. දැන් පින්වතුන්ගෙන් ඔප්පු වෙන්නේ එය නොවේද? පින්වතුන් ඉස්සර පන්සිල් ආරක්ෂා කිරීමකින් නොවේද මේ විදිහේ දහමට ඇල්මක් තිබෙන, ආම්සය ගැන වටිනාකමක් දකින විවිධ පින්කම්වලට දයක වීමට හැකි හොඳ ජීවිතයක් ලැබුණේ. මෙය අතීතයේ තිබුණ ගුණයකින් ලැබුණේ. අපි මනුෂ්‍යයෝ විදිහට කල්පනා කරනවා නම්, අතීතයේ තිබුණ ගුණයකින් ලැබුණු මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය තව දුරටත් පන්සිල්වලට සීමා කිරීමෙන්, නිවන් දැකීම කියන ධර්මයට විරෝධී දැක්ම යටතේ යන්න එපා. බෞද්ධකම පොඩ්ඩක් පහළ බහිනවා. අපි ඊට



එහා හිතන්න වෙනවා. අපි පංචශීලය ආරක්ෂා කරන්න ඕනෑ ඇයි? කැමති වේලාවක ඉතිරි අංග සම්මා කර ගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ දීලා තියෙන සහතිකයක් ඔය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් පිළිවෙළින් ඉතිරි අංග සම්මා කර ගන්න සුදුසුකම් ලැබෙනවා. හරියට සාමාන්‍ය පෙළ සමත් ළමයෙක් උසස් පෙළට යන්න පුළුවන් වගේ. පන්සිල් නැති කෙනා ඊළඟ අංග ටික සම්මා කරන්න පටන් ගත්තට සම්මා වෙන්තේ නැහැ. එය තමයි අඩුව. අපි පන්සිල් ආරක්ෂා කරමින් ඉන්න කාලයේ දී ඊළඟ අංග සම්මා කිරීමට ගියොත් වාසි සහගත වෙනවා. නැති වුණොත් මොකද වෙන්තේ. ඒකට කල් ගත වෙනවා. නොයෙක් ප්‍රශ්න එනවා. ඊළඟ අංග ටික සම්මා වෙන්තේ නැහැ. වෙන දැක්මවල් එනවා. එවිට තමයි අපි ළඟට විපරීත ධර්ම එන්නේ. විපරීත ධර්ම කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වූ ධර්මයට වැරදි අර්ථකථන දෙන ධර්මයයි. මෙයින් ගැලවෙන්න හොඳම ක්‍රමය පන්සිල් ආරක්ෂා කරගෙන සිටීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා වාචා, කම්මන්ත, ආජීව පන්සිල් රැකීමෙන් සම්මා වෙනවා. මෙහි තේරුම කුමක්ද? චතුරාර්ය සත්‍යය ලබන්න කාර්යයන් අටක් තිබෙනවා. දැන් අටෙන් තුනක් ඉවරයි. බලන්න කොයින්තරම් ප්‍රතිශතයක්ද, මේ අටෙන් තුනක් කරලා තියෙන්නේ. පින්වතුන්ට නිවන් දකින්න අටෙන් තුනක දෙයක් කරලා දෙන්නේ ඔබගේ වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, සම්මා වීමෙන්. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, සම්මා වෙනවාද නැද්ද කියන එක හොයන්න පහසුයි. පහසු විදිහ කුමක්ද? පින්වතුන්ගේ ජීවිතය තුළ පන්සිල් ආරක්ෂා වෙන්න ඕනෑ.

කොච්චර පහසු දෙයක්ද? මෙය කාගෙන්වත් අහන්න දෙයක් නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ හොඳට පැහැදිලි කරලා තියෙනවා පුංචි ළමයාටත් තේරෙන විදිහට. අපි තේරුම් ගන්න විලාසය වැරදියි. පංචශීලය ආරක්ෂා කරන විට අංග තුනක් සම්මා වෙනවා. ඊට එහා අංග ටික

ගැඹුරු දේවල්. මේවා ඊට එහාට හිතන්න අමාරුයි. මෙය පැහැදිලි කරන්න ඕනෑ හින්දා දැනට අපි ළඟ තිබෙන ප්‍රශ්න ටිකක් කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. පංචශීලය ආරක්ෂා කරන විට මේ අංග තුනක් සම්මා වෙනවා කියලා මම පෙන්නුවා. මෙය බුද්ධ දේශනාව. දානයක් දෙන විට මේ තුනම සම්මා නොවෙන්න දන් දෙන්න පුළුවන්. එවිට මෙය ආමිසය කියනවා. මේ අංග තුන සම්මා නොවන විට ප්‍රතිපත්තිය නැහැ. නමුත් වරද්දා ගන්න එපා. යමෙක් පංචශීලයේ පිහිටා දානයක් දෙන විට මොකද වෙන්නේ, මේ අංග තුන සම්මා වෙලා. දානයෙන් වන විශේෂ දෙයක් තමයි එය වතුරාර්ය සත්‍යය දකින්න ඕනෑ ගොඩට එකතු වෙනවා. දානය නැතිව වතුරාර්ය සත්‍යය දකින්නත් බැහැ. බුද්ධ දේශනාවේ තියෙනවා මේ වතුරාර්ය සත්‍යය දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ, විමුක්තිය ලබා දෙන්නේ දාන, ශීල, භාවනා මගින් කියලා. ශීලය තියෙන්නේ වාචා, කම්මන්ත, ආජීව සම්මා කිරීමටයි. දානය ඊට පහළ දෙයක්. ඒක ආමිසයක්. නමුත් දානය නැතිව ශීලයෙන් විතරක් ඉදිරියට ගියහම අමාරුවේ වැටෙනවා කියලයි මේ කියන්නේ. සමාජයට දෙන්න තියෙන අදහස දානය වැඩි කරන්න කියන එක නොවෙයි. දානයේ වටිනාකම හඳුනාගෙන, අපි ඕනෑවටත් වඩා දන් දෙන අය ලංකාවේ ඉන්නේ. නමුත් අපි ළඟ වැරදි දැක්මක් තියෙනවා. දන් දෙන කොට අපිට හිතෙනවා, මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග ඔක්කොම සම්මා වෙනවා කියලා. මෙය වැරදි අවබෝධයක්. දන් දෙන විට සම්මා වෙන්න පුළුවන් උපරිම අංග කීයද? තුනයි. මේ තුන සම්මා වෙන්න නම් දානය පමණක් නොවෙයි පංචශීලය ආරක්ෂා කිරීමත් එයට එකතු වෙන්න ඕනෑ.

දන් මෙහෙම ප්‍රශ්නයක් අහමු. මේ අංගවලින් එකක් තමයි උත්සාහය. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ධර්ම මාර්ගයේ ඊළඟට තිබෙන වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, සම්මා කර

ගත්කායින් පසුව වායාමය සම්මා කර ගන්න ඕනෑ. වායාමය කියන්නේ අපි ළඟ තිබෙන උත්සාහය.

දැන් මම මේ පින්වතුන්ගෙන් අහන්නේ දානයක් දෙන විට උත්සාහය සම්මාද නැද්ද? ගෙදර ඉඳලා සාංඝික දානයක් දෙනවා කියලා හිතන්න. කඩින පින්කම් කාලයේ කඩින පින්කමක් කරනවා කියලා හිතන්න. දානයක් දෙන විට පින්වතුන්ගේ උත්සාහයේ තත්ත්වය මොකක්ද? සම්මා වෙලාද නැද්ද? අපි හිතාගෙන ඉන්නේ සම්මා වෙලා කියලා. අපි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ සම්මා වෙනවා කියලා. සම්මා වෙන්නේ නැහැ. තේරුණා නේද? දානයෙන් වායාමය සම්මා වුණොත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වෙනවා.

දාන, ශීල, භාවනා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ වතුරාර්ය සත්‍යය ලැබෙන පිළිවෙළ. එකක් තමයි දානය. අනික ශීලය, අනික භාවනා. භාවනාවේ අංග දෙකක් තිබෙනවා. සමථ භාවනාව සහ විදර්ශනා භාවනාව. ඔක්කොම කොටස් හතරක් ඇතුළත්. දානය, ශීලය, සමථ භාවනාව හා විදර්ශනා භාවනාව. කාරණා හතරයි. මේ කාරණා හතර තුළ බලන්න. අපි මතයක් හදාගෙන ඉන්නවා සාංඝික දානයක් දෙන විට උත්සාහය සම්මා වෙලා, දිට්ඨිය සම්මා වෙලා, සතිය සම්මා වෙලා, සමාධිය සම්මා වෙලා, සංකප්පය සම්මා වෙලා කියලා. අපි දන් දෙනවා. දන් දීම නරකයි කියනවා නොවෙයි, දැනගෙන අපි කරමු. එවිට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දියුණු කරන්න පුළුවන්. නොදැන කළොත් අපි අමාරුවේ.

එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ විමුක්තිය ලැබෙන ක්‍රමවේදය වෙනස් වෙනවා නේද? බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මගේ සත්‍යය තේරෙන්නේ, මගේ ධර්මය තේරෙන්නේ දාන, ශීල, භාවනා කරන අයට. ශීලයක් නැතිව

දන් දෙන වේලාවේ දී සිදුවන්නේ මොකක්ද? උක්සාහය කියන්නේ එක අංගයක්. දිවිය කියන්නේ තව අංගයක්නේ. අපේ හිතේ ගොඩනැගිලි තියෙනවා පරම්පරාවෙන්, පොත පතෙන් අදහස් ලැබිලා තියෙනවා අපේ මේ අංග සියල්ල සම්මා වෙන්නේ දානය දෙනකොට කියලා. එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මූලික ධර්මයට අපි විරුද්ධ වෙලා නේද? එහෙම නම් දාන, ශීල, භාවනා වෙනුවට දානය විතරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්න ඕනෑ. මගේ ධර්මයේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙන්න තියෙන්නේ දානය විතරයි. නමුත් අපි හිතනවා නේද ඔහොම? ආමිසයෙන් සම්මා කරන්න බැහැ මේ අංග සියල්ලම. පංචශීලය සමාදන් වුණත් ශීලයෙන් සම්මා කරන්න පුළුවන් අංග තුනයි.

අංග තුනක් සම්මා වෙලා. ඒ තුන මොනවාද? වාචා, කම්මන්ත, ආජීවයි. නමුත් ආමිසයක් කරන්න යොදා ගන්න තියෙන්නේ ඔය අංග තුනමයි. වාචා, කම්මන්ත, ආජීවමයි. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව නැති තැනක දානයක් නැහැ. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව නැති තැනක පූජාවක් නැහැ. නමුත් දානය තුළින්, පූජාව තුළින් අපිට විශේෂ සංසාර ලක්ෂණ ටිකක් ලැබෙනවා. ඒවා පින්වතුන්ට දෑන් ලැබිලා තියෙනවා. මේ දායක පිරිස මතක තියාගන්න ඕනෑ. අනිත් අයත් මේ ගැන හිතන්න. අපිට මේ වගේ පින්කමකට දායකත්වයක් දරන්න පුළුවන් තරමේ ආර්ථික ශක්තියක් ලැබුණා. ලංකාවේ මෙව්වර දුප්පත් පිරිස් ඉන්න කාලේ, එදාවේල හම්බ කරගන්න බැරි අයත් ඉන්නවා නේද? අපට ඒ ගුණය ලැබුණේ පන්සිල් රැකලද? නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය අනුව මේ පිරිසට එහෙම නොවෙයි මේ ගුණය ලැබුණේ. ඉස්සර දන් දීලා. ඉස්සර ආමිසයේ යෙදීලා. තේරුණා නේද?

දෑන් ඒ ගුණය තියෙද්දී වාසියක් නැද්ද ඉතිරි අංග සම්මා කර ගන්න. ඒ ගැන තව දුරටත් පැහැදිලි කරන්නම්. පින්වතුන් පිළිගන්නවද බුදුරජාණන් වහන්සේගේ

ධර්මය අනුව, මෙය අපි කොහොමද තේරුම් ගන්නේ. මම කිව්වොත් අද දවසේ මේ දයකත්වය දරලා තිබෙන උපාසක උපාසිකාවන්ට මේ පිනෙන් නිවන් දකින්න පුළුවන් කියලා. මම කිව්වට පිළිගන්නවද නැද්ද? පින්වතුන් පිළිගන්නේ නැහැ. ඇයි ඒ? එය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට විරුද්ධයි. දන්දීලා වතුරාර්ය සත්‍යය දකින්න බැහැ. දන් නොදී පුළුවන්ද? ඒත් බැහැ. දන් මෙහි වෙනසක් තියෙනවා නේද? දන් දීම තුළින් අපිට මේ සඳහා සුදුසුකම් ටිකක් ලැබෙනවා. ඒ සුදුසුකම් ලැබුණු මොහොතක ඉතිරි අඩුපාඩු සුදුසුකම් ටික හදාගන්න අපි නුවණක්කාර වෙන්න ඕනැ. එනිසා අපිට මෙතැනදී දනය අවශ්‍යයි. ඒක අහක දාන්න එපා. දනය ඕනෑ නැහැ කියන අය ආශ්‍රය කරන්නත් එපා. එතකොටයි අපි වැරදි දිට්ඨිවලට, වැරදි අදහස්වලට යන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය විකෘතියකට යන්නේ. දනය අවශ්‍යයි. දනයෙන් වෙන්නේ උපරිමය වාවා, කම්මන්ත ආජීව සම්මා වීම විතරයි. උත්සාහය එනම් වායාමය සම්මා වෙන්නේ නැහැ. සතිය සම්මා වෙන්නේ නැහැ. සමාධිය සම්මා වෙන්නේ නැහැ. දිට්ඨිය සම්මා වෙන්නේ නැහැ. සංකප්පය සම්මා වෙන්නේ නැහැ. ඇත්තද කියලා අද ඉගෙන ගනිමු. දානය ආමිසයක්. අවුරුදු සියයක් ගැඹුරුම ශීලයක් රැක්කත් සම්මා වෙන්නේ නැහැ ඔය කියන එක අංගයක්වත්. ශීලයෙන් සම්මා වෙන්නේ කොටස් තුනක් විතරයි. මොනවද ඒ රකින්න පුළුවන් තුන? වාවා, කම්මන්ත, ආජීව තුනයි. පසුගිය දේශනාවෙන් මම පැහැදිලි කර දුන්නා වාවා, කම්මන්ත, ආජීව.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට පෙන්වනවා අපි මේ පංචශීලය ආරක්ෂා කරමින්, දන් දීලා, ආමිසයෙන් ඉඳලා, ඒකට පුහුණුවක් ලබලා ශ්‍රද්ධාවක් ඇති කරගෙන ගෙදර දෙරදී අපි කරන්න ඕනෑ ඉතිරි අංග පහෙන් එකක් සම්මා කර ගන්න හෝ දෙකක් සම්මා කරගන්න උත්සාහ ගැනීමයි. අපි මෙව්වර

කල් දැනගෙන සිටියේ වැරද්දක්. අපි හිතාගෙන හිටියේ දන් දෙන කොට උත්සාහය, සතිය, දිට්ඨිය සම්මා වෙනවා කියලා. ඒක වෙන් නැහැ කියලා පළමුව දැනගන්න ඕනෑ. ඒක වෙන් නැහැ. හොඳයි මෙහෙම ප්‍රශ්නයක් ඇසුවොත් මෙය විසඳගන්න ක්‍රමයක් කියලා දෙන්නත් ඕනෑ. හැමෝටම ගැටළු සහගත වෙයි නැත්නම්. මම කියනවා ගෙදර ඉන්නවා බළලෙක්. බළලාට ඕනෑ වෙනවා ලේනෙක් හරි, මීයෙක් හරි, කුරුල්ලෙක් හරි අල්ලන්න. පින්වතුන් හැමදාම මේවා දැකලා තියෙනවා. උදාහරණයක් විදිහට මේ බළලා ලේනෙක් හැසිරෙන තැනක හරි, කුරුල්ලෙක් හැසිරෙන තැනක හරි, බොහොම නිශ්ශබ්දව දැනගන්නේ නැතිව පැය ගණන් ඉන්නවා. ඒක උගේ උත්සාහය නොවෙයිද? උත්සාහයක්. මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන අංගයමයි. වායාම කියන අංගය, ඒ සතාට, ඒ වේලාවේ පිහිටලා තියෙනවා.

දන් මේ මොහොත ගනිමු. පින්වතුන් දන් ධර්ම දේශනාවට සවන් දෙන්න උත්සාහයෙන් කටයුතු කරනවා. අතින් දේවල් නවත්වා කල්පනා කරන්නේ නැතිව වාචිවෙලා ඉඳීමත් උත්සාහයක් නොවේද? උත්සාහයක්. දන් ඔය දෙකෙන්, බළලා මීයෙක් අල්ලන්න බොහොම හික්මුණු ස්වරූපයෙන් දැනගන්නේ නැතිව ඒ කරන්නෙන් උත්සාහයක්. පින්වතුන්ගේ තිබෙන්නෙන් උත්සාහයක්. ඔය උත්සාහ දෙකෙන් සම්මා ගණයට වැටෙන්නේ මොන උත්සාහයද? බළලා මීයන් අල්ලන්න ඒ විදිහට පින්වතුන් වගේ දැනගන්නේ නැතිව, ශබ්ද කරන්නේ නැතිව, කුරුමානම් අල්ලන්නෙන් උත්සාහයෙන්. පින්වතුන්ගේ තියෙන්නෙන් දැන් කුරුමානමක්. මොකටද, මේ ධර්මය තේරුම් ගන්න. පින්වතුන්ගේ තිබෙන කුරුමානමද සම්මා වෙන් නේ, බළලගේ තියෙන කුරුමානමද? ඔය දෙකම සම්මා නොවෙයි. මෙය තමයි අපිට නොතේරෙන ධර්මය. පින්වතුන්ගේ ඔය දේත් සම්මා නොවෙයි. බළලාගේ කුරුමානමත් සම්මා නොවෙයි.

ඒ වායාමය තුළින් බලලාට ලැබෙන්නේ නරක සංසාරයක්, එහෙනම් ඒක නරක වායාමයක්. පින්වතුන්ට සම්මා පදය ලැබෙන්නේ, අපි බලෙන් දගත්තොත්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන සහතිකයේ තිබෙන්නේ බලලගෙ කුරුමානම නරක වායාමයක්. ධර්ම දේශනාවට සවන් දීම හොඳ වායාමයක්. මේ හොඳ වායාමය තුළින් ලැබෙන්නේ මොකක්ද? හොඳ සංසාරයක්. නරක වායාමය තුළින් ලැබෙන්නේ කුමක්ද? නරක සංසාරයක්. පස්පව් කරන කෙනාගේ උත්සාහයක් තියෙනවා. ඒක නරක උත්සාහයක්. දස කුසල් කරන කෙනාගෙන් උත්සාහයක් තියෙනවා. ඒක හොඳ උත්සාහයක්. ඔය දෙකම සම්මා නොවෙයි. ඔව්වරයි වෙන්නේ. තේරුණා නේද? ඇයි සම්මා නොවෙන්නේ කියලා අපි දැන ගනිමු. අපිට ලොකු ප්‍රශ්නයක් වෙලා තියෙන්නේ අපි හිතාගෙන ඉන්නවා අපිට තේරෙන විදිහට නම් ධර්මයේ, අර දෙවනුව කිව්ව බණ අහන එක, සම්මා වායාමයක් කියලා. සම්මා වායාමයක් නොවෙයි. දැන් බණ අහන එක හොඳ සිහිකල්පනාවක්. වෙන දේවල් ගැන හිතන්නේ නැහැ. බණටම සවන් දෙන්න හදනවා. මතක් වෙන දේ ගන්නේ නැහැ. ඒවා සලකන්නේ නැහැ. ඒක සිහි කල්පනාව. අංගවලින් එකක්. බලලාටත් නැද්ද එහෙම සතියක්. පින්වතුන්ට වැඩිය සතියක් ඒ සතාට තියෙනවා. එයත් වෙන ශබ්ද ආවට ගණන් ගන්නේ නැහැ. වෙන දේවල් පෙනුණට ගණන් ගන්නේ නැහැ. එයාගෙ සතිය යොදා ගෙනත් ඉන්නේ ගොදුර කෙරෙහිමයි. ඔබට ඉන්න බැහැ එපමණ වෙලා. දැන් මේ පැය තුනක් හතරක් බණ කිව්වොත් බැහැ. සමහර විට බලලාට ඉන්න පුළුවන් වරුවක් හමාරක්. කාගෙද වැඩියෙන් සතිය තියෙන්නේ? බලලාට. නමුත් එයාගෙ සතිය නරක සතියක්. නරක සංසාරයක් එයා හදනවා.

දැන් ඒ අනුසාරයෙන් අපේ ජීවිත පිටුපස බලන්න. අපි සතිය යොදලා සමහර තැන්වල නරක සංසාර හැදුවා,

සමහර තැන්වල හොඳ සංසාර හැඳුණා. දැන් බලලාටත් තියෙනවා ඒ වගේම එකඟකමක්. එකඟකමක් කියන්නේ ශරීර අංගවලට වෙන වෙන ඒවා කරන්න යන්නේ නැහැ. කෑ ගන්න යන්නේ නැහැ. මේක එකඟකම. මේකට කියන්නේ සමාධිය. මේ සමාධියත් එයා යොදාගෙන තියෙන්නේ කුමකටද? සංසාරය නරක් කර ගන්න. පින්වතුන්ට දැන් තියෙනවා සමාධියක්. එකඟකමක්. එය සංසාරය හොඳ කර ගන්න යෙදෙනවා. සම්මා නොවෙයි. මේ සම්මා කියන වචනය විශේෂ වචනයක්. මෙන්න මේ විශේෂ තැන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ මේ එක අංගයක් සම්මා වෙනකොට සංසාර විමුක්තියට යනවා. සංසාර විමුක්තියට යන විදිහට සිරුරාමරු වෙන්න එකම එක ක්‍රමයයි තිබෙන්නේ. ක්‍රම දෙකක් නැහැ. ඒ ක්‍රමයෙන් පිට පනින අඩුවෙන පැත්තට ගියහම සම්මා නොවෙයි එය නරකයි. ඒකෙ අනිත් පැත්තට ගියහම හොඳයි. එහෙනම් හොඳයි නරකයි මැද තියෙන්නේ සම්මා වීම. ඔතැන තමයි අපිට පැටලෙන තැන. සම්මා කියන තැන තියෙන්නේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව නේද? මේ බණ දේශනා හැම දෙයක්ම ඇතුළත් කළා අන්තර්ජාලයට, නම තියෙන්නේ “මැද මාවත”. මේ පැහැදිලි කරගෙන යන්නේ කුමක්ද? ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

එහෙනම් නරකයි, හොඳයි අතර මැදක් තියෙනවා. මෙන්න මේ මැද තමයි සම්මා කියන්නේ. වචනයේ අර්ථයෙන් ‘සම්මා’ තෝරා ගන්න බැහැ. අපි පුහුණුවකින්, ශික්ෂාවකින් අපි ළඟට ගන්න ඕනෑ. වචන කියන්නේ, මෙහි වටිනාකම අපි අහගෙන කරන පුහුණු වීම සාර්ථක කරගන්න. මේ පුහුණු වීම අමාරු දෙයක් නොවෙයි. අපිට පහසුයි. හරියට දැනගත්තම පහසුයි. දන්නේ නැත්නම් අවුරුදු දහස් ගණනක් කරන වැරදි පුහුණුවෙන් වැඩක් නැහැ.

දැන් බලමු මේ දේ විසඳා ගන්න. අපි පැහැදිලි කළ දේ විසඳා ගනිමු. මම දැන් ගැටළු දෙකක් කිව්වා. අපේ තියෙන



මතවාදවල, සමහර අයගෙන් විස්තර ඇහුවොත් පොත්පත් බලන කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් එහෙම වෙන්නේ කොහොමද? අර අහවල් හාමුදුරුවෝ ධර්ම දේශනාවේ දී කිව්වා දන් දෙනකොට සම්මා වායාමයක් නැහැ කියලා. එය ඇතිනේ ඕනෑ තරම් අයට කතා බහ කරන්නන් නේද? එහෙනම් කොහොමද සම්මා වායාමය කියන්නේ කියලා අපිටම ප්‍රශ්නයක් වෙන්න පුළුවන්.

අපි දැන් බලමු මේ සම්මා වායාමය හදන්න ඉගෙන ගන්න. දනය ආමිස පින්කමක් කියලා මම දැන් කිව්වේ, නමුත් එතැන තියෙන්නේ වටිනා දෙයක්. එය හොඳ වායාමයක්. හොඳ වායාමයකින් ඉතුරු වෙන්නේ මොනවාද? හොඳ සංසාරයක්. හොඳ සංසාරයක් ඉතිරි වීම බුදුරජාණන් වහන්සේට වටිනවා. මොකද හොඳ සංසාරයක් ඇති වුණොත් තමයි අපිට මේ ධර්මය, මේ අංග කවද හරි සම්මා කර ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. නරක සංසාරයක් ලැබුණු තැනක මේවා තේරෙන්නේ නැහැ. බලලෙකුට මීයෙක් අල්ලා ගන්න හොඳ සතියක් තිබුණට එයාට ධර්මයක් තේරෙනවද? නමුත් කොටියෙක්, සිංහයෙක්, බළලෙක් මේ වගේ සතෙක් කාය විචේකයෙන් ඉන්න ජන්ම පුරුද්ද පින්වතුන්ට ලබා ගන්න කොපමණ කල් යයිද?

දැන් පින්වතුන්ට හිතෙන්නේ නැද්ද අපිටත් භාවනා කරන්න එක ඉරියව්වක හුඟක් වෙලා ඉන්න පුළුවන් නම් කොච්චර එකක්ද? ඉන්න බැහැනේ. ඒ වුණට පුසෙකුට හිටිය හැකිනේ. මොකක්ද වෙනස ඉරියව්වේ හිටියා කියලා. සම්මා සතියට එන්නේ නැහැ. ඒක ඉගෙන ගන්න පුළුවන් ඥානයක් ලැබෙන්න ඕනෑ. මනුෂ්‍යයෙකුට මේ ගැන හිතන්න පුළුවන්, බළලාට මේ ගැන හිතන්න බැහැ. ධර්මය තේරෙන්නේ නැහැ. තිරිසන් ආත්මෙට ගියොත් මේ හැකියාව ඉවත් වෙනවා. මෙයින් අපිව ගලවන්නේ ආමිසය. වන්දනාව, දානය, පූජාව, අපිව ගලවලා දානවා. මේ වගේ ධර්මය තේරෙන තැනක

නවත්වනවා. මේක දැන් ලැබිලා ඉවරයි. නැවත කතා නොකර ඉඳිමු.

දැන් බලමු අපි, මේ වායාමය සම්මා වෙන්තේ කොහොමද? බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධ වචනයෙන් පහදා දෙන්නේ කොහොමද? දැන් පින්වතුන් අහලා ඇති මම මේ කියන කතාව. බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා වායාමය හඳුන්වනවා සතර සමායක් ප්‍රධාන වීර්යය වශයෙන්. සම්මා වායාමය කියන්නේ නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ වීර්යය. උපන් අකුසල් මැඩපැවැත්වීමේ වීර්යය, නූපන් කුසල් ඉපදවීමේ වීර්යය, උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කිරීමේ වීර්යය. දැන් මම කෙටියෙන් කිව්වේ. පාලි වචනවල තව තව මේ දේ තෙද ගත්වලා තියෙනවා. අපිට සරලව තේරෙන දේ මෙයයි. නූපන් අකුසල් නූපදින වීර්යයක් තියෙන්න ඕනෑ සම්මා වායාමයේ. ඒ වගේම උපන් අකුසලය මැඩ පැවැත්වීමේ වීර්යයක් තියෙන්න ඕනෑ. නූපන් කුසල් උපදවන වීර්යයක් තියෙන්න ඕනෑ. උපන් කුසලය වැඩි දියුණු කිරීමේ වීර්යයක් තියෙන්න ඕනෑ. මෙයයි සම්මා වායාමය. බලලාගෙ උත්සාහය තුළ එය නැහැ. දන් දෙන අපෙක් එය නැහැ. දන් දීමට අපිට ප්‍රබල උත්සාහයක් ඕනෑ. ඕනෑම හපන්කමක් කරන්න, ඕනෑම වැඩක් කරන්න උත්සාහයක් ඕනෑ. ඕනෑම වැඩක් කළත් ඔය කියන සම්මා ගුණය එන්නේ නැහැ. ඇයි නැත්තේ කියලා බලමු. දැන් පින්වතුන්ගේ උත්සාහය හොඳයි. බණ අහනවා. දැන් හොඳ උත්සාහයක් තිබෙනවා. නමුත් මේ උත්සාහය තුළ පින්වතුන්ගේ දකින්න නැහැ, බුදුරජාණන් වහන්සේට අවශ්‍ය නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ උත්සාහය නැහැ කියලයි මේ කියන්නේ. අපි බලමු කොහේද අපිට වැරදුණේ. මොකක්ද මෙතැන තියෙන අඩුව. මේ අඩුව තේරුම් ගත්තම අපිට පුළුවන් ඊළඟ පියවරට අත තියන්න. දැන් ආයෙත් බලන්න මේ ප්‍රශ්නය.

දැන් මෙතැන මේ දේශනාවට දයකත්වය දරන

ඉස්සරහ වාඩිවෙලා ඉන්න පින්වතුන් වගේම නිවෙස්වල වාඩිවෙලා බණ අහන දෙගොල්ලගෙම තියෙනවා බණ ඇසීමට උත්සාහයක්. දැන් ඒ උත්සාහය සතර සමාසක් ප්‍රධාන වීර්යයෙන් නැහැ. ඒ බණ අහන්න ගන්න උත්සාහය තුළ නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ වීර්යය නැහැ. මුල්ම එක නැහැ. ඒක නැති වෙන්න හේතුව, මේ අකුසලය ගැන අපේ දැනුමේ තියෙන අඩුවක්. දැන් මෙතැන බුදුරජාණන් වහන්සේ නූපන් අකුසල් කියන්නේ තවම ඉපදිලා නැති අකුසල්, අනාගතයේ උපදින අකුසල් ටිකක් නවත්ත ගන්න වීර්යයක්, වෙහෙසක්, අපේ නැහැ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. බණ ඇසුවත්, දන් දුන්නත් ඒ වගේ එකක් නැහැ. නමුත් අපිට හිතෙනවා, ඇයි නැත්තේ. අපි මේ උත්සාහ කරන්නෙම අකුසල් නවත්වන්නේ. එහෙනම් තියෙන අඩුව මොකක්ද? අපි දන්න අකුසලය නොවෙයි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ.

පින්වතුන්ගේ දැනුවත් භාවයේ මට්ටමින් පින්වතුන් නූපන් අකුසල් නූපදින වීර්යයක තමයි මේ ඉන්නේ. ඒ කියන්නේ පින්වතුන් දන්න අකුසලය තමයි, පස්පච්චි. පස්පච්චි නොකරන නිසා අපිට හිතෙනවා, මේ වේලාවේ නූපන් අකුසල් නූපදින වීර්යයක් අපේ තියෙනවා. ඉදිරියේ දී මම පස්පච්චි කරන්නේ නැහැ. එය උපන් අකුසල් මැඩපැවැත්වීමේ වීර්යයක් කියලා කල්පනා කරන්න පුළුවන්. නමුත් ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ මේකයි. පස්පච්චි වෙන අංග තුනකින් දැනටමත් සම්මා වෙලා. ඒ ටික සම්මා කරලා ඉවරයි. දැන් එහෙනම් වාචා, කම්මන්ත, ආජීව බදාගෙන අපි ඉන්නවා මෙතැන. පස්පච්චි තියෙන්නේ කොහේද? වාචා, කම්මන්ත, ආජීවවල. ඇයි අපි මෙතැනට ඇවිත් බණ අහන්න වාඩි වුණේ. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව සම්මා කරගෙන නොවෙයිද? සම්මා කරගෙන. එහෙනම් පස්පච්චි නැතිවුණාම සම්මා වායාමයක් කියලා හිතන එක වැරදියි. දැන් බුදුරජාණන්

වහන්සේට තියෙනවා මෙතැන අකුසලයක්. මේ අකුසලය කාමාවචර නොවෙයි. රූපාවචර ස්වරූපය තියෙන සමාධිමය අකුසලයක්. අකුසලය කියන්නේ අවැඩ. සමාධියක් නැති නිසා සමාධියක් නැති බවේ අකුසලය දැන් තියෙන්නේ. නමුත් පින්වතුන් පොහොසත් වෙලා තියෙනවා, කාමාවචර මට්ටමේ අකුසලයෙන් ඉවත් වෙන්න. කාමාවචර මට්ටමේ කුසලයක් තිබුණාට සත්‍යය දකින්න බැහැ. ඊට එහා සමාධි මට්ටමේ අකුසලයකුත් අහක් වෙන්න ඕනෑ සත්‍යය දකින්න.

මෙය මේ විදිහට තේරුණේ නැතත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මෙන්න මේ වගේ වචන ධර්ම දේශනාවලින්, පොත්වලින් ඕනෑ තරම් අහලා ඇති. ‘සමාධි චිත්තං යථාභුතං පජානාති’ එය චතුරාර්ය සත්‍යයට කියන තව වචනයක්. සමාධි සිතක් නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන චතුරාර්ය සත්‍යය දකින්න බැහැ. අපිට ඔන්න ඔය අකුසලය දැන් තියෙනවා. දැන් සමාධියක් නැති එක තමයි මේ අකුසලය. පස්පව් තියෙනවා කියන එක නොවෙයි මේ අකුසලය. පින්වතුන්ගේ පස්පව් නැහැ දැන්. නමුත් නූපත් අකුසල් නූපදවීමේ වීර්යය නැහැ කියන්නේ, සමාධි මට්ටමේ අකුසලයක් තියෙනවා. සමාධි මට්ටමේ අකුසලය නැති කර ගන්න බැහැ සීලයෙන් හෝ දානයෙන්. සමාධි මට්ටමේ තිබෙන අකුසලය නැති කරන්න බැහැ සාකච්ඡාවෙන්. සමාධි මට්ටමේ තිබෙන අකුසලය නැති කරන්න බැහැ තර්කයෙන්. එතැනදී මෙය වටිනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අංග අට වර්ග කරනවා. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව රකින්න පුළුවන්. වායාම, සති, සමාධි කියන අංග තුන වඩන්න පුළුවන්. වායාමය රැකලා සම්මා කරන්න බැහැ. වඩලා සම්මා කරන්න ඕනෑ. අපි මහන්සි අරගෙන අපේ දුනුම භාවිත කරලා රැකලා සම්මා කරන්න යන එක තමයි, අපිට නොතේරෙන තැන. ඒක පැටලිලා තමයි අපි සම්මා වායාමයක් තියෙනවා කියලා වැරදි අදහසකට යන්නේ. දැන් බලන්න මෙතැනින්

ඉගෙන ගන්න දෙයක් තිබෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ අංග අටේ වායාම, සති, සමාධි වඩලයි සම්මා කර ගන්නේ. එහෙනම් නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ වීර්යය කියන්නේ වැඩිමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක්. රැකීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක් නොවෙයි. රැකීමෙන් පින්වතුන්ට කාමාවචර මට්ටමේ අකුසලයක් නැතිවෙලා තියෙනවා. ඊළඟට සමාධි මට්ටමේ තිබෙන අකුසලයක් දැනට අපි ළඟ තිබෙනවා. ඒක නැති කරන්න පුළුවන් වැඩිමෙන්.

මේ වඩන එකට පාලියෙන් කියන නම තමයි සමාධිය. ශීලය කියන්නේ රකින්න පුළුවන් දේ. පින්වතුන් ළඟ තියෙනවා රකින්න පුළුවන් දෙයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන විදිහට පන්සිල් රකින්න. එහි අපි ඉන්නවා. ඊළඟට පින්වතුන් ළඟ තිබෙනවා වායාම, සති, සමාධි කියලා වඩන්න පුළුවන් අංග තුනක්. මේවා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන විදිහට වඩන්න. මෙහෙම වඩන කොට සම්මා වෙනවා. දැන් නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ වීර්යයයි, උපන් අකුසලය මැඩ පැවැත්වීමේ වීර්යයයි කියන එක බොහොම ඤාණිකව පින්වතුන්ට ගන්න පුළුවනි. මම, පින්වතුන් දන්න දෙයක් කියා දෙන්නම්. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ, කායානූපස්සනාවේ තිබෙන ආනාපාන පබ්බය, මෙහි තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තමාගේම නිරායාසයෙන් වැටෙන හුස්ම භාවිත කරලා මේ වායාමය සම්මා කරන්න, සතිය සම්මා කරන්න පුළුවන් කියලා. බලෙන් හුස්ම ගන්නේ නැතිව ආශ්වාසයයි, ප්‍රශ්වාසයයි තමන්ගේ කයේ ස්පර්ශ වන තැන ගැන සතියෙන් සිටියොත් වායාමය සම්මා වෙනවා. නූපන් අකුසලුන් නැහැ, උපන් අකුසලුන් නැහැ. අපිට සමාධියක් නැහැ කියන්නේ අපේ සිහි කල්පනාව ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයට යෙදිලා නැති එකයි. දැන් පින්වතුන්ගේ උත්සාහය තිබෙන්නේ හොඳින් බණ තේරුම් ගන්න. මෙය සමාධි මට්ටමේ අකුසලයක්. හොඳින් බණ තේරුම් ගන්න කරන උත්සාහය ශීල මට්ටමේ

තිබෙන කුසලයක්. දැන් තියෙන උත්සාහය හොඳයි. මෙය සම්මා වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන වඩන ධර්මයක් බවට හැරුණාමයි. රකින ධර්මයක් බවට හැරුණම නොවෙයි. ඒ වඩන ධර්මය පැහැදිලි කළේ තමන්ගේ හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉඳීම. එවිට පින්වතුන්ගේ වායාමයන් සම්මා වෙනවා. සතියත් සම්මා වෙනවා. ඒකයි සතිපට්ඨාන භාවනාවල තිබෙන විශේෂත්වය.

සතිපට්ඨානයේ තිබෙන ඕනෑම භාවනාවක් කරන කොට වායාමය සම්මා වෙනවා, සතිය සම්මා වෙනවා. දැන් එහෙනම් තමන් කරගෙන ගිය භාවනාවේදී හුස්ම ගැන අවධානයෙන් සිටින අවස්ථාවේ දී ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ගැන වරද්දන්නේ නැතිව ඉන්නා විට සම්මා වායාමය හරියනවා. සම්මා සතිය හරියනවා. නැතුව වෙන ක්‍රමයකින් මෙය හරි යන්නේ නැහැ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ වෙන භාවනාවක් කරනවා නම් ඒත් හරි. බණ ඇහුවා කියලා හරි යන්නේ නැහැ. දන් දුන්නා කියලා සම්මා වායාමයක් නැහැ, සම්මා සතියක් නැහැ. මේක තමයි තේරුම් ගන්න ඕනෑ. සම්මා වායාමයේ වටිනාකම අපි පැහැදිලි කළා. වායාම, සති, සමාධි වඩන ධර්ම, වඩන්නේ කොහොමද කියලා අපි නැවත නැවත සාකච්ඡා කරමු. මෙතැන තමයි ධර්මයේ රහස තියෙන්නේ. මේක තමයි ඉගෙන ගන්න ඕනෑ අංග තුන. මේ තුන හරියට ඉගෙන ගත්තහම අනිත් අංග ටික ඉබේ ලැබෙයි. අපි මහන්සි වෙන්නේ වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, සම්මා කර ගෙන සම්මා දිට්ඨිය ඉබේ ලබාගන්න. එහෙම බැහැ. මේ මැද තියෙන වායාම, සති, සමාධියේ තමයි ධර්මයේ රහස තියෙන්නේ. මේ රහස අපි නිරාකරණය කර ගන්න ඕනෑ. අපි ඉදිරි දේශනාවේ දී මේ ටික නැවත පැහැදිලි කර ගනිමු. මේ සතියේ උත්සාහයක් ගන්න, හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. නැත්නම් තමන් කළ ඕනෑම භාවනාවක්, තේරුම් අරගෙන මේ සතිය තුළ කරන්න උත්සාහ ගන්න.

# තුන්වන ධර්ම දේශනාව

---

“කකමා ච භික්ඛවේ සම්මා සති  
කායේ කායානුපස්සි විහරති  
වේදනාය වේදනානුපස්සි විහරති  
චිත්තේ චිත්තානුපස්සි විහරති  
ධම්මේ සු ධම්මානුපස්සි විහරති ති”

මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ පැහැදිලි කරගෙන ගියේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, බෞද්ධ පින්වතුන් වශයෙන් තමන්ගේ නිවස තුළ වඩන ආකාරය තේරුම් ගැනීමයි. මුල් ධර්ම දේශනා දෙක මගින් මේ පින්වතුන්ට පැහැදිලි වුණා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තිබෙන වාචා, කම්මන්ත, ආජීව කියන අංග වැඩීමක්, එනම් සම්පූර්ණවීමක් සිදු වන්නේ ගෘහස්ථ ජීවිතයේදී පන්සිල් ආරක්ෂා කිරීම තුළයි. අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යනුවෙන් කොටස් තුනක් තිබෙනවා. ඒ කොටස් තුනෙන් පංචශීලය ආරක්ෂා කිරීම තුළ ශීල කොටස සම්පූර්ණ වෙනවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග ගැන සලකන විට, අංග තුනක් සම්මා බවට හැරෙනවා. ඉතිරි වෙන්නේ අංග පහයි. ඉතිරි අංග පහ සම්පූර්ණ කිරීම ශීලයකින් බැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ එය කොටස් දෙකකින් කළ යුතු බව දේශනා කරනවා. පළමුව වායාම, සති, සමාධි කියන මේ මානසික අංග තුන ‘වැඩීම’ මගින් සම්මා කළ යුතුයි. ඒ එක්කම දිට්ඨි, සංකප්ප කියන අංග දෙක ප්‍රඥාව මගින් අවබෝධයෙන් සම්මා කළ යුතුයි. නමුත් දැනට අපට මේ ප්‍රඥාවෙන් එනම් අවබෝධයෙන් සම්මා කළ යුතු කොටස් ගැන සාකච්ඡා කරන්න අපහසුයි. මොකද මෙහි වටිනාකම අපට තේරෙනවා අඩුයි. ඒ නිසාවෙන් මම කලින් පැහැදිලි කර දුන්නා මේ වායාමය සම්මා කිරීමේ වැදගත්කම.

වායාමය සම්මා වෙන්නේ කොහොමද?

සාමාන්‍යයෙන් අපි සාම්ප්‍රදායිකව දන්නා දේවල් අනුව, අපේ දැනුම් මට්ටම් අනුව, වායාමය කියන්නේ අපේ උත්සාහයයි. අපි හිතනවා උත්සාහය සම්මා වෙනවා කියලා, රැකීම යටතේ සම්මා වන කටයුතුවල යෙදීමෙන්. දැන් මේ පින්වතුන්ට විශ්වාස කරන්න පුළුවන් ඒ වගේම හැඟෙනවා, කල්පනා වෙනවා, අණ්ටාංග ශීලය පෝයට සමාදන් වෙනවා නම් ඒ සඳහා මේ පින්වතුන් හැමදෙනාටම උත්සාහයක් එනම් වායාමයක් ඕනෑ. සිල් සමාදන් වූ ජීවිතය ගත කරන්න මේ උත්සාහය යොදා ගන්නවා. එවැනි උත්සාහයකදී තිබෙන වායාමය සම්මා නොවෙයි. මෙය පටලවා ගන්නේ නැතිව හොඳින් හිතලා, කල්පනා කරලා තේරුම්ගන්න බලන්න. පින්වතුන්ට කියා දෙන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ, මේ අංගයක් සම්මා කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුත්තේ කුමක්ද කියලයි.

මේ අනුව අපි හිතනවා උසස් ශීලයක් ආරක්ෂා කරන හැමවිටම තමාගේ උත්සාහය සම්මා වෙලා, සතිය සම්මා වෙලා, සමාධිය සම්මා වෙලා, දිට්ඨිය සම්මා වෙලා, සංකප්පය සම්මා වෙලා කියලා. මෙන්න මෙතැන අපේ අඩුවක්. උත්සාහය ශීලයකින් සම්මා වෙන්න බැහැ, ශීලය කියන දේ රදා පවතින්නේ රැකීම තුළයි. වායාමය කියන උත්සාහය රදා පවතින්නේ වැඩිම තුළයි. වඩන ධර්මයක් බවට හැරිලා තමයි වායාමය සම්මා වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි සිල් ආරක්ෂා කරන කිසිම අවස්ථාවකදී, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ආකාරයට ධර්මානුකූලව තීරණයකට එන්න හොඳ නැහැ මගේ උත්සාහය සම්මා වෙලා, සතිය සම්මා වෙලා කියලා. එහෙම වුණොත් වෙන්නේ ශීල ශික්ෂාව විතරක් ප්‍රමාණවත් වෙනවා මේ ඉහළ ධර්මයට යන්න, සත්‍යය අවබෝධ කර ගන්න, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගන්න. නිවන් දකින්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම දේශනාවක් කරන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේගේ දේශනාවේ



තිබෙන්නේ වතුරාර්ය සත්‍යය දැනගන්න නම්, උන්වහන්සේ පෙන්වූ වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගන්න කාටහරි වුවමනා නම්, එයා කළ යුත්තේ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා තුනම වැඩීමයි.

එහෙම නම් මේ වායාමය නැතිනම් උත්සාහය කියන්නේ සමාධි අංගයක්. මේ සමාධි අංගය වැඩෙන්නේ නැහැ, කිසිම අවස්ථාවකදී සම්මා වෙන්නේ නැහැ ආමිස ක්‍රියාවකින්. ඒ වගේම ශීලමය ක්‍රියාවලියකදීත් සම්මා වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි අපිට නොතේරෙන පුංචි සම්බන්ධයක් තියෙනවා. මෙන්න මේ හින්දයි අපිට පැටලෙන්නේ. දානය කියන්නේ ආමිස දෙයක්. අපි විශාල දානයක් සැලසුම් කරන කොට, දානයක් දෙනකොට, දානයක් දීමෙන් පසුව හෝ යමෙකුට හිතෙනවා නම්, කල්පනා වෙනවා නම් ඒ දානයට කරන උත්සාහය සම්මා කියන ගණයට ඒ කියන්නේ සම්මා වායාමයක් කියලා එහි තියෙන අඩුව, එහි තියෙන වෙනස පෙර දේශනාවේදී මම පැහැදිලි කළා. ඒ එක්කම මම පැහැදිලි කළා දැන් අද දවසේ බැලූවොත් ශීලයෙන් උසස්ම ශීලයක පිහිටියත් එයාගේ උත්සාහය සම්මා වෙලා නැහැ. මොකද ශීලය කියන එක රකින ධර්මයක්. රකින ධර්මයක් සිදු කරන වෙලාවේදී වඩන ධර්මයක් සම්මා වෙන්නේ නැහැ. දැන් මෙය පැටලිලි සහගතයි. මෙය වළක්වා ගන්න මෙන්න මෙහෙම දෙයක් ධර්මානුකූලව අපි නැවත විශ්වාස කරන්න ඕනෑ. අපි හිතමු දානය කියන දෙය ආමිස පූජාවක්. අපි දන් දෙනවා. හැබැයි දන් දෙන අවස්ථාවේදී අපේ වායාමය සම්මා වෙලා කියන වැරදි අර්ථකථනයට යන්නේ නැතිව, ඊට වැඩිය මේ ධර්මය ගැඹුරට හිතුවොත්, මේ දානයත් එක්ක වායාමය සම්මා වෙන විදියක් තිබෙනවා. ඒ විදිය මොකක්ද කියලා හොයන්න ඕනෑ. හෙව්වොත් පින්වතුන්ට හොයාගන්න වෙන්නේ සමථ භාවනාවල තිබෙනවා වාගානුස්සති කියලා භාවනාවක්. කවුරුත් දන්නා භාවනාවක්. වාගානුස්සති

කියන එකේ තේරුම දානයේ ආනිශංස මෙනෙහි කිරීමයි. බුද්ධානුස්සති කියා භාවනාවක් තියෙනවා. මෙහි තේරුම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ සිහි කිරීමයි. මේ අනුව දානයේ ගුණ සිහි කළොත් කවුරුහරි ඒක දානය දීමක් නොවෙයි වුණාට, දානය සිහි කරන එක සම්මා වායාමය වැඩෙන වැඩක්. ඒ කියන්නේ සම්මා වායාමය දියුණු වෙන්න පුළුවන් වාගානුස්සති භාවනාවෙන්. දානය කියන්නේ වාගානුස්සති භාවනාව නොවෙයි. අපි හුඟක් දන් දෙන්න පුරුදු වෙලා තියෙනවා. අපි ඒකෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න පිරිසක්. දැන් මේ ධර්ම දේශනා අසන හුඟක් දෙනෙකුට මේ වාගානුස්සති භාවනාවේ යෙදෙන්න පුළුවන්. කුමක්ද කරන්න ඕනෑ? දානයේ ආනිශංස මෙනෙහි කරනවා. මෙනෙහි කරන්නේ කොහොමද? සම්මා වායාමයට අනුගත වෙන්න. නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ වායාමය, උපන් අකුසලය මැඩ පැවැත්වීමේ වායාමය, නූපන් කුසල් ඉපදවීමේ වායාමය, උපන් කුසලය වැඩි දියුණු කිරීමේ වායාමය. මෙන්න මේ උත්සාහ හතරට අනුගතව නිවරණ ආදී ධර්මතා එන්න දෙන්නේ නැතිව, මනසේ වෙන විතර්ක ගොඩනැගෙන්නේ නැතිව, යමෙක් එක දිගට මේ දානයේ තිබෙන ආනිශංස මෙනෙහි කරනවා නම්, හරියට මෙමක්‍රිය මෙනෙහි කරනවා වගේ, බුදුගුණ මෙනෙහි කරනවා වගේ, අසුභය මෙනෙහි කරනවා වගේ, මේ දානයේ ආනිශංස මෙනෙහි කරගෙන යනවාද, එවිට සම්මා වායාමය සැකසෙනවා.

දානයෙන් නොවෙයි සම්මා වායාමය හදන්න පුළුවන්. දානය ඇසුරු කරගෙන යමෙකුට පුළුවන් නම් වාගානුස්සතිය වැඩීමෙන්. ඒ එක්කම බලන්න අනිත් පැත්තත්. ශීලයෙන් සම්මා වායාමය වැඩෙන්නේ නැහැ. නමුත් ශීලානුස්සතියෙන් සම්මා වායාමය හදන්න පුළුවන්. ශීලානුස්සතිය කියන්නේ මොකක්ද? ශීලයේ තියෙන ගුණ, වටිනාකම තමන්ට තේරෙන ක්‍රමයකට බුදුරජාණන්

වහන්සේ දේශනා කර තිබෙන ක්‍රමයකට මෙනෙහි කරනවා. මේක ශීලානුස්සතිය. මේ අනුව සම්මා වායාමය හදන්න පුළුවන්. එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ වායාමය සම්මා වෙනවා කියලා දීලා තිබෙන දෙයක්, අපි ළඟ සිදු වෙන්න නම් අනිවාර්යයෙන්ම, සමසතලස් කමටහන්වලින් එකක් වැඩෙන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ සමට භාවනාවක් වැඩෙන්න ඕනෑ. මෙය ගැඹුරු කරගන්න එපා. සමට භාවනාවක් කියන එක අපි හිතන විදිහේ අපි ඇදගෙන ඉන්න වික්‍රයක් නොවෙයි. ඇත්තටම පින්වතුන් එක දිගටම ශීලයේ ගුණ මෙනෙහි කළත්, නූපත් අකුසල් නූපදින විදියේ විරියයකින්, උපත් අකුසල් මැඩ පැවැත්වීමේ විරියයකින් සිදු කරගෙන යනවා නම්, මෙනෙහි කරනවා නම්, අන්න එතැනදී ඒ පුද්ගලයාගේ වායාමය සම්මා වෙනවා. ඒ නිසාවෙන් යමෙක් මෙෙක්‍රි භාවනාව මෙනෙහි කරනවා නම් එතැන තියෙන්නේ සම්මා වායාමයක්. නමුත් ආමිසයක් කරන තැනකදී හෝ බණ අහන තැනකදී අපි පිළිගන්න හොඳ නැහැ, අපිට සම්මා වායාමයක් තිබෙනවා කියලා. එතැන තියෙන්නේ හොඳ වායාමයක්. අකුසලයක් කරන තැනකදීත් අපේ උත්සාහයක් තියෙනවා. ඒ උත්සාහය නරක උත්සාහයක්. මීට පෙරත් මම කියා දුන්නා මේ සම්මා වායාමය පවතින්නේ හොඳත් නැති, නරකත් නැති තැනකයි. මැද තැනක.

ඒ මැද තැනක් කියන්නේ මොකක්ද? සම්මා වායාමයෙන් එක මොහොතක් ගතකළාම අපිට ලැබෙන වාසිය මොකක්ද? මේ වාසිය තමයි අනාගත සංසාරය පිළිබඳව වෙනසක් අපි ළඟ සිදු වෙනවා. හොඳ වායාමයක් තිබෙන ඕනෑම වේලාවක, ඕනෑම මොහොතක අපි ඒ වායාමයෙන් දකින්නේ හොඳ වැඩක්. තව පුද්ගලයෙක් දකින්නේ හොඳ දෙයක්. ඒ හොඳ දෙය ශීලය නම්, සිල් ආරක්ෂා කිරීමක් දකිනවා. නැත්නම් ආමිසය නම්, ආමිසමය පින්කමක් දකිනවා. මෙය තමයි ධර්මයට අනුකූලව හොඳ

වායාමය වන්නේ. යම්කිසි පුද්ගලයෙක් දානයක් දෙනකොට ඒ දානය දෙන කෙනා වගේම එය දකින කෙනාටත් පෙනෙනවා මෙයා හොඳ උත්සාහයකින්, මේ දානය දෙනවා කියලා. නමුත් ඒ දානය දෙන කෙනාත්, එය දකින කෙනාත් නොදන්නා පැත්තකුත් මේ දානය ඇතුළෙන් අපිට සිදු කරනවා. මේ වේලාව ගත්තත් එහෙමයි. පින්වතුන්ගේ උත්සාහය එනම් වායාමය දැන් සම්මා නොවෙයි. හොඳ වායාමයක්. මොකද හොඳ වෙන්න කරන්නේ. ගෙදරදී බණ අහනකොට බණ අහන්නේ නැති අයට තේරෙනවා අම්මා, තාත්තා මේ වේලාවේ බණ අහනවා. බණ අහන එක හොඳයි. හොඳ වායාමයක්. නමුත් සම්මා වායාමයක් නොවෙයි. දැන් අපිට නම් පෙනෙන්නේ, මේ විදියට බණ අහන විට හොඳට වාඩිවෙලා ඉන්නවා. නිශ්ශබ්දව ඉන්නවා. කතා කරන්නේ නැතිව ඉන්නවා. මේ ධර්මය තේරුම් කරගන්න මහන්සි ගන්නවා. බණ අහන කෙනාට තේරෙන්නේ, තමන් සෑහෙන මහන්සියක්, වුවමනාවක් ගන්නවා, මේ ධර්මය තේරුම් ගන්න කියලා. ඒක බණ අහන කෙනාට හිතෙන දේ. දකින කෙනාට හිතෙන්නේ මෙයා හොඳින් බණ අහනවා. හැබැයි මේ බණ අහන කෙනාටයි, මෙය දකින කෙනාටයි, නොතේරෙන දෙයකුත් මෙය ඇතුළේ තියෙනවා. මොකක්ද සිදු වන දේ? අපි මේ බණ අහමින් සංසාරයක් හදනවා. මේ බණ ඇසීමෙන් හොඳ සංසාරයක් හදනවා. මේ සංසාරයේ ස්වරූපයයි, වෙන දෙයක් නොවෙයි.

යමෙක් පන්සිල් කඩනකොට, දුශ්ශීලවත්තකමක යෙදෙනකොට එතැනත් උත්සාහයෙන් කරන්න ඕනෑ. ඒකත් වායාමයක්. ඒ වායාමය තුළ එයා කරන්නේ මොකක්ද? නරක සංසාරයක් හදනවා. දැන් අපි හිතමු යමෙක් නරක සංසාරයකුත් හදන්නේ නැති මොහොතක්, ඒ වගේම හොඳ සංසාරයකුත් හදන්නේ නැති මොහොතක් ලබා ගත්තොත්, පසු කලොත් ඒ මොහොතේ එයා කරන්නේ මොකක්ද?

සංසාරයක් හදන්නේ නැති එකක්. මෙතැනදී හදන්නේ නැත්තේ මොන විදියේ සංසාරයක්ද කියලා දැනගැනීම අවශ්‍යයි. දැන් හොඳ සංසාරයක් හදනවා හොඳ වායාමයකින්. නරක සංසාරයක් හදනවා නරක වායාමයකින්. මේ අනුව හොඳත් නැති, නරකත් නැති සංසාරයක් හදන්නේ නැති මොහොතක තිබෙන්නේ සම්මා වායාමයි. සම්මා වායාමයෙන් සංසාරයක් හදන්න බැහැ. එහෙනම් පින්වතුන්ට මගෙන් අහන්න හිතේවි, එහෙනම් හාමුදුරුවනේ නිවන කියන්නේ ඒක නේද කියලා. සම්මා වායාමයට ගියොත් එහෙනම් නිවන ලැබෙනවනේ කියලා. ඒක ධර්මයට එකඟ නැහැ. මෙතැන සම්මා වායාමයක් ආවොත් අපි හදන්නේ නැත්තේ කාම ලෝකයේ සංසාරයක් විතරයි. මෙන්න මේකයි ධර්මය.

එහෙනම් හොඳ වායාමයකින් අපි හැදුවේ මොන ලෝකයේ සංසාරයක්ද? කාම ලෝකයට අනුගත හොඳ සංසාරයක්. ඒ කියන්නේ අපි කාම ලෝකය කියලා හඳුන්වන්නේ මනුෂ්‍යයෝ ජීවත් වෙන්නේ කාම ලෝකයේ. දෙවියෝ ජීවත් වෙන්නේ කාම ලෝකයේ. තිරිසන්හු ජීවත් වෙන්නේ කාම ලෝකයේ. අනිත් අපාය තුන තියෙන්නේ කාම ලෝකයේ. මේ අනුව සම්මා වායාමය ඇති විට කාම ලෝකයට අනුගත නැති ස්වරූපයක සංසාරයක් හදනවා. කොහේදීද? සම්මා වායාමය ඇති වන මොහොතක. හැබැයි සම්මා වායාමය විතරයි මෙතැන තියෙන්නේ. සම්මා වායාමයෙන් තව විශේෂ දෙයක් සිදු වෙනවා. පින්වතුන්ගේ මනසට කවදාවත් සම්මා වායාමයක් ගන්න බැහැ වාවා, කම්මන්ත, ආජීව සම්මා නොවී. තේරුණා නේද? එහෙනම් සම්මා වායාමයක් කවුරුහරි මොහොතක් ගත්තද, ඒ මොහොත තුළ එයාගෙ අංග කීයක් සම්මා වෙලා තියෙන්න ඕනද? අනිවාර්යයෙන් හතරක්, ඇයි හතරක් කියන්නේ? වායාමය සම්මා වෙන්නේ නැහැ සංසාරේ කොහේදිවත් වාවා, කම්මන්ත, ආජීව සම්මා වෙන්නේ නැතිව. එහෙනම්

නැවත හිතන්න. ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පන්සිල් රකින්න කිව්වේ? පන්සිල් ආරක්ෂා කරමින් ඉන්න ඕනෑම මොහොතක පින්වතුන්ට අවශ්‍ය නම්, මෙහි වටිනාකමක් දන්නවා නම්, ඒ ඕනෑම මොහොතකදී, වායාමය සම්මා කරන්න පුළුවන්. ඒ වායාමය සම්මා කරගන්න බොහෝම පොඩි දෙයකින් කරන්න පුළුවන්. තමන්ගේම ශීලය මෙතෙහි කළත් වායාමය සම්මා වෙනවා. තමන් දීපු දානයේ ආනිඤ්ඤ මෙතෙහි කළත් මේ වායාමය සම්මා වෙනවා. මෙත්‍රිය මෙතෙහි කළත් වායාමය සම්මා වෙනවා. බුදුගුණ මෙතෙහි කළත් වායාමය සම්මා වෙනවා. ඔය විදියට බැලුවම දෙවියන්ගේ ගුණ මෙතෙහි කළොත් කවුරුහරි මොකද වෙන්නේ?

දැන් අපේ සමාජයේ ඉන්නවා බෞද්ධයෝ නොවන අනිත් ආගම්වල අය දෙවියන්ගේ ගුණ දන්නවා. දැන් ඒ දෙවියන්ගේ ගුණ මෙතෙහි කළත් සම්මා වායාමයට යනවා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා දේවතා අනුස්සති. අනුස්සති භාවනාවල එක අනුස්සතියක් තමයි දේවතා අනුස්සතිය. බුදු ගුණ මෙතෙහි කළත් සම්මා වායාමයට යනවා. දෙවියන්ගේ ගුණ මෙතෙහි කරමින් භාවනා කරන පුද්ගලයෝ සම්මා වායාමයට ගිහිල්ලා. සම්මා වායාමයට යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග හතරක් එයාට සම්මා වෙලා. නමුත් ධර්මය දන්නේ නැති නිසා අපි ඒ ගැන හිතන්නේ නැහැ. අපි දන් දෙන ගමන් හිතනවා අපිට සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා, තව කෙනෙක් දෙවියන්ගේ ගුණ මෙතෙහි කරමින් සම්මා වායාමය හදාගෙන ඉන්න එකට අපි කියන්නේ මොකක්ද? මිට්ඨා දෘෂ්ටිකයෝ කියලා. ඇයි එහෙම කියන්නේ, මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන්නේ කොහොමද කියලා හරියට අධ්‍යයනය කරලා නැති නිසා. මෙහෙමයි අපි ධර්මයේ ඉස්සරහට යන්නේ. තේරුණා නේද? දැන් ජේතවානේ වායාමය සම්මා කරන්න පුළුවන් ක්‍රම හතලිහක් තිබෙනවා.

පින්වතුන්ට සෑහෙන දුරට තේරුමක් තියෙනවා හතරවැනි අංගය සම්මා කරන්න.

අපි ආම්පයක් දිගට කළා කියලා වායාමය සම්මා වෙන්තේ නැහැ. වෙන්තේ මොකක්ද වායාමය හොඳ වෙනවා. හොඳ වෙනවා කියන එකේ තේරුම මොකක්ද? හොඳ සංසාරයක්. කොහේ හදන සංසාරයක්ද? කාම ලෝකයේ හදන සංසාරයක්. නරක වායාමයක් තිබෙන කොට ඒත් සංසාරයක්. ඒක නරක සංසාරයක්. එයත් අදාළ කාම ලෝකයටයි. දැන් වායාමය සම්මා වුණොත් එතැන කාම ලෝකයේ සංසාර ස්වරූපයෙන් ඉවත් වෙනවා. වායාමය සම්මා වූ මනසක් තිබේද, ඒ මනස කාමාවචර මනසක් නොවෙයි. ඒ මනසට දෙන්න පුළුවන් ධර්මානුකූල නම නම් රූපාවචර මනසක්. රූපාවචරයි කියන්නේ කාම ලෝක ඉක්මවූ මනසක්. මේ මනස එන්නේ කොතැනදීද? සම්මා වායාමය පිහිටි මොහොතක. ඊළඟ මොහොතේ සම්මා වායාමය නැතිනම් නැවතත් එයාගේ මනස ඇතුළත් වෙන්තේ කොහේද, අපි වගේ කාමාවචර ලෝකයට, කාමාවචර මනසකට. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇයි අපිට පිළිකුල් භාවනාව වඩන්න කිව්වේ? ඒ වගේම මෙම ත්‍රි වඩන්න, බුදුගුණ වඩන්න කිව්වේ ඇයි? කාමාවචර මනස ඉක්මවන්න. නමුත් අපට අවශ්‍ය එය නොවෙයි. වෙන දේවල්. අපි හිතලා තියෙන්නේ එය නොවෙයි. ඒක නිසා අපිට මේවායින් ප්‍රයෝජන ගැනීමේදී යම්කිසි විදියක අඩුපාඩු හිටිනවා.

දැන් ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ කවුරුහරි සම්මා වායාමයට ගියොත් බුදුගුණ වැඩීමෙන්, මෙම ත්‍රිය වැඩීමෙන්, වාගානුස්සතිය වැඩීමෙන්, එහෙම නැත්නම් වෙනත් කෙනෙක් දේවතානුස්සතිය වැඩීමෙන්. එයාගේ ජීවිතයේ පුරුද්දක් ඇතිකර ගන්නවා විනාඩි පහ, දහය සම්මා වායාමයක ගෙවන්න. මේ කාලය තුළදී සම්මා වායාමයක

ඉන්නවා. අපි භාවනාව කියලා කරන දෙය තුළ මේ දෙය තමයි මූලිකව තියෙන්නේ. දැන් පින්වතුන් පැය භාගයක් හොඳට භාවනාව කරනවා නම් එතැන සම්මා වායාමයක් තියෙනවා. එතකොට පින්වතුන්ගේ මනස කාමාවචර භූමිය ඉක්මවලා. අපිට තේරෙන්නේ නැහැ. මෙය තේරෙන්න වුවමනා නැහැ. අහලා දැනගන්න අපි කරන්නේ මොකක්ද කියලා. දැනගෙන කරගෙන යන්න. ඒක හොයන්න ඕනෑ නැහැ. එතැනදී හොයන්න ගියොත් සම්මා වායාමයක් ගන්න බැහැ. භාවනාවකදී මේ තත්වයක ඉන්නවා නම් ඒ පුද්ගලයාගේ මේ අංග අටෙන් හතරක් දැන් සම්මා වෙලා. තේරුණා නේද?

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන චතුරාර්ය සත්‍යය දකින්න තව එයාට කරන්න තියෙන්නේ කාර්යයන්ගෙන් භාගයයි. මුළු කාර්යය ප්‍රමාණයෙන් භාගයක් ඉවර කරලා. ඇයි අංග අටෙන්, හතරක් එයා සම්මා කරගන්න පුරුද්දක් ඇති කරගෙන තියෙනවා. දැන් මොහොතකට හරි පස්වෙනි අංගය සම්මා කරන්න යන්න ඕනෑ. සම්මා නොවූ ඉතිරි අංග බලමු. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම සම්මා වෙලා තියෙනවා. සති, සමාධි, සංකප්ප, දිට්ඨි සම්මා වෙලා නැහැ. මේ හතරෙන් වායාමය සම්මා වුණාම සම්මා කළ යුත්තේ මොන අංගයද කියලත් අපි දැනගෙන ඉන්න ඕනෑ. එයා යන්න ඕනෑ කොතැනටද? වායාමය සම්මා වුණාම කාටවත් දිට්ඨිය සම්මා කරන්න යන්න බැහැ. ඒක කරන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. සංකප්පය සම්මා කරන්න යන්නත් බැහැ. ඒ වගේම සමාධිය සම්මා කරන්න යන්නත් බැහැ. ඊළඟට සම්මා කරන්න ඕනෑ සතියයි. වායාමය සම්මා කරගන්න අපට සමථ භාවනාව වැදගත් වෙනවා, සතිය සම්මා කරගන්නත් මේක යොදා ගන්න පුළුවන්ද බැරිද කියලා ඊළඟට බලමු.

අද දවසේ පින්වතුන්ට පැහැදිලි කරලා දෙන්න



හදන්නේ මෙන්න මේ සතිය සම්මා වෙන්නේ කොහොමද? සතිය කියන්නේ සිහිකල්පනාව. සිහිකල්පනාව සම්මා වෙන්නේ කොහොමද? පළමුවෙන්ම සිහිකල්පනාව මොකක්ද කියලා දැනගන්න ඕනෑ. සිහිකල්පනාව කියලා දෙයක් අපි ළඟ තිබේද කියලා දැනගන්න ඕනෑ. සිහිකල්පනාව අපෙන් ගිලිහෙනවා නම් කොතැනද ගිලිහෙන්නේ කියලා දැනගන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ හොඳ සිහිකල්පනාවක තිබෙන ලක්ෂණ දැනගන්න ඕනෑ. නරක සිහිකල්පනාවක තියෙන ලක්ෂණ දැනගන්න ඕනෑ. මේව දැනගන්නේ නැතිව අපිට සිහිකල්පනාව, නැත්නම් සතිය සම්මා කරගන්න බැහැ.

දැන් ඉස්සෙල්ලම අපි බලමු මේ දායක පින්වතුන්, මේ මැදිරියේ බණ අහනවා. ඒ වගේම නිවෙස්වල පින්වතුන් නිවසේ සිට ධර්මය අහනවා. තවත් පුද්ගලයෝ ඕනෑ තරම් ලෝකයේ විවිධ දේවල් කරනවා. රැකිරක්ෂා කටයුතු කරනවා. සමහර අය අකුසල් කරනවා. සමහර අය කුසල් කරනවා. දැන් මේ සියලු දෙනාටම සිහිකල්පනාවක් තියෙනවා. අපි ඔක්කොටම බණ ඇහුවත් සිහිකල්පනාවක් තියෙනවා, බණ නෑසුවත් සිහිකල්පනාවක් තියෙනවා. කුසල් කළත් තියෙනවා, අකුසල් කළත් තියෙනවා. සිහිකල්පනාව නැති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් අපිට දකින්න පුළුවන් සීමිත තැනකදී. පින්වතුන්ගේ සිහිකල්පනාව නැතිවන තැනක් තමයි නින්ද ගියහම, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා සිහි නැති කළොත් සිහිකල්පනාවක් නැහැ. අනික් සෑම තැනකදීම අපිට සිහිකල්පනාවක් තියෙනවා. දැනුත් මේ බණ අහන එකටත් සිහිකල්පනාව ඕනෑ වෙලා තියෙනවා. මේ සිහිකල්පනාවෙන් ඔබට දෙන දැනුම මොකක්ද? මේ සිහිකල්පනාවෙන් තමයි, දැන් මේ මැදිරියේ ඉන්න පින්වතුන්ට, මම දැන් මේ මොහොතේ කරන්නේ ගුවන්විදුලි සංස්ථාවේ අභවල් මැදිරියේ බණ අහනවා කියා සිතෙන්නේ. මේක අමතක වෙනවද පින්වතුන්ට? දැන් මේ ගැන වැටහීමක් තියෙනවා

නේද? දැනුවත් වෙලා නේද? ගෙදරක ඉන්න කෙනෙකුටත් මොකද වෙන්නේ? මම ගෙදර අද මේ අසවල් පුටුවෙ හරි, බිම වාඩිවෙලා හරි බණ අහනවා යන්න හිතට දෙනෙනවා. මේ සංකල්පනා ටික ලැබුණේ සිහිකල්පනාවෙන්. දැන් ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ ඔය සිහිකල්පනාව, පින්වතුන් බණ අහන්න මෙතැනදී තියෙන සිහිකල්පනාවත්, ඒ වගේම පින්කමක් කරන කොට එතැනදී තියෙන සිහිකල්පනාවත්, දානයක් දෙනකොට එතැන දී තියෙන සිහිකල්පනාවත්, යමෙක් තුවක්කුවක් මානගෙන ඉන්නවා සතුන්ට වෙඩි තියන්න. එතැනදී තියෙන්නේ සිහිකල්පනාවක් නොවෙයිද? එයත් සිහිකල්පනාවක්. හැබැයි මේ කියන එකක්වත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ නැහැ සම්මා සතිය කියලා. සම්මා කියන තත්ත්වයට වැටෙන සිහිකල්පනා නොවෙයි මේ එකක්වත්. පින්වතුන්ගේ දැන් තියෙන සිහිකල්පනාව හොඳ සිහිකල්පනාවක්. සත්තු මරණ මනුෂ්‍යයකුට එවෙලේ තියෙන සිහිකල්පනාව නරක සිහිකල්පනාවක්. නමුත් දෙගොල්ලන්ටම තවම පිහිටලා නැහැ සම්මා සතියක්. එතකොට සම්මා සතිය කියන්නේ කුමක්ද? මේක තමයි ඉගෙනගන්න ඕනෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ සම්මා සතිය කාටහරි එනවා නම් මෙන්න මේ ලක්ෂණ හතර තියෙන්න ඕනෑ. මේ හතරෙන් පිට සම්මා සතියක් නැහැ. හරිම පහසුයි ඉගෙන ගන්න. උන්වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සහ අනෙකුත් සූත්‍ර හැම එකකම පෙන්වන්නේ මේ විදියටමයි. කථමා ව හික්බවේ සම්මා සති, කුමක්ද මේ සම්මා සතිය කියන්නේ? කායේ කායානුපස්සි විහරති, වේදනාය වේදනානුපස්සි විහරති, චිත්තේ චිත්තානුපස්සි විහරති, ධම්මේ ධම්මානුපස්සි විහරති. මෙන්න මේ හතර පොළෙන් එකක සිහිකල්පනාවක් තියෙනවා නම්, සම්මා සතිය තියෙනවා. මතක තියා ගන්න ඕනෑ. මෙතැනදී අපට මේ වචන හතර එව්වර තේරෙන්නේ නැහැ. අපිට කියන්න තේරෙනවා මේක

මෙහෙමයි, කය කියන්නේ මේ දෙයයි, වේදනාව කියන්නේ මේකයි, අපිට එහෙම අර්ථකථන දෙන්න පුළුවන්. නමුත් සිහිකල්පනාව තියෙනවා කියන එක අත්දකින්න නිකම් බැහැ, අපිට පුහුණුවක් ඕනෑ. ඒ පුහුණුව භාවනාවයි. පින්වතුන් භාවනාවකින් පුහුණු වෙලා ලබාගන්න ඕනෑ, ඔය කියන එකක, අඩු ගණනේ කයේ හෝ වේදනාවේ හෝ සිතේ හෝ ධම්මවල හෝ මේ සිහිකල්පනාව පවත්වන්න. තව මේ ගැන දැනගන්න ඕනෑ. අපි මේවා තමයි අනාගතයේදී පැහැදිලි කරන්නේ. මේ භාවනාව තුළ වඩාත්ම වැදගත්ම සාධකය තමයි මේ සම්මා සතිය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ භාවනාවල සුවිශේෂීම ලක්ෂණය තිබෙන්නේ මෙතැන. සම්මා වායාමයට වැඩිය ප්‍රබලතාවයක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවල සම්මා සතියට දීලා තියෙනවා. සත්‍යය කියා දෙන්නේ, නිවන් දකින්නේ මේ සම්මා සතියෙන්මයි. සම්මා වායාමය හදන්න පුළුවන් වෙනත් භාවනාත් තියෙනවා. ක්‍රමක් තියෙනවා.

මේ සම්මා සතිය ප්‍රබල වෙලා තියෙනවා. ඔබ දැනුවත් වෙන්න ඕනෑ. මේ කයේ සිත තියනවා කියන තැන සම්මා සතියක් එනවා. එය මොනවගේ දෙයක්ද කියලා පළමුවෙන්ම දැනගන්න ඕනෑ. දැන් පින්වතුන්ට කල්පනා වෙනවා මේ බණ අහන්න වාඩිවෙලා ඉන්නේ. පින්වතුන්ට කුඩා කාලයේ තමන්ගේ ශරීරය ගැන මතක් වෙනවා. එතකොට මතක් වෙන්නේ තමන්ගේ කය නේද? එය සම්මා සතියක් නොවෙයි. පින්වතුන් මෙතැන බණ අහන්න වාඩිවෙලා ඉන්නවා. ඉස්සර ඔබ අසුභ භාවනාව පුරුදු කරලා තියෙනවා. බණ අහනකොට මතක් වෙනවා අසුභ භාවනා වලදී මේ ශරීරය මහා අසුභ ගොඩක්, මේවා ඇටසැකිලි බවට පත්වෙනවා. තමන්ගේ ශරීරය ඇටසැකිල්ලක් විදියට පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා, කුණප ගොඩක් විදියට පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ අනාගතය. දැන් ඔබට කවදාහරි මොකද වෙන්නේ ඔය විදියේ ශරීරයක්

නොවෙයි අවසානයේ ඉතිරි වෙන්නේ. කවදා හෝ මරණයට පත්වෙලා ඇටසැකිල්ලක් ඉතිරි වෙනවා. ඒක අද වෙනවද? දැන් ඔබට තියෙන්නේ මසුත් තියෙන ඇටසැකිල්ලක්, මස් තියෙන ඇටසැකිල්ලක් අනාගතයේදී ඇටසැකිල්ලක් වෙනවා කියන එක අනිවාර්ය සිද්ධියක්. දැන්, ඇටසැකිල්ලක් බවට අනාගතයේ සිදුවීමක් මනසට එනවා. ඒත් කය නේද? දැන් පොඩි කාලේ මතක් වුණා. එය තමන්ගේ කුඩා කාලේ කයක්, අනාගතයේ තමන්ගේ කයට වෙන හානියක් හෝ වෙනසක් හෝ ගැන මතක් වෙනවා එය අනාගතයේ එකක්, ඔය දෙකම කායේ කායානුපස්සි විහරති නොවෙයි. තේරුණා නේද?

කායේ කායානුපස්සි විහරති නොවන්නේ ඇයි? බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ වර්තමානයේ කයේ දැනෙන සිදුවීමක්. දැන් කයේ දෙයක් දැනෙනවා නම් මේ මොහොතේ, අන්ත සම්මා සතියට පින්වතුන් කීට්ටු වෙලා. ඒ ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා නම් සම්මා සතියට කීට්ටුවෙලා. ඒ කියන්නේ පසුගිය දේශනාවෙන් මතක් කරලා දුන්නා තමන්ගේම ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ගැන මෙනෙහි කරන්න. එතකොට ඒ හුස්ම ස්පර්ශ වෙන්නේ අතීතයේද, අනාගතයේද, ඒ මොහොතේද? එය වර්තමානයේ කයමයි. ඒ හුස්ම ගන්න එක ඊට පස්සේ නැතිව යනවා. ටිකක් වෙලා ගිහින් නැවත හුස්ම හෙළන එකක් ස්පර්ශ වෙනවා. ඒ හුස්ම හෙළන එක ස්පර්ශ වෙන එක තේරෙන්නේ අතීත දෙයක්ද, අනාගත දෙයක්ද, වර්තමාන දෙයක්ද, කයේ දෙයක්ද, වෙන තැනක දෙයක්ද? අන්ත බලන්න, එන්න එතැන තියෙනවා කායානුපස්සනාව. අන්ත ඒ වගේ තැන් තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා සතිය පිහිටනවා කියන්නේ. දැන් ඒ එක්කම මේ මොහොතේ ඔබට උදාහරණයක් විදියට මේවත් ගන්න පුළුවන්. ඉස්සර පින්වතුන්ගේ ශරීරයේ ඇඟිල්ලක් කැපිලා තියෙනවා. ඒකෙන් වේදනාවක් ලැබිලා තියෙනවා. ඇඟිල්ල කැපිව්ව වේදනාවක් අතීතයේ සිදු වුණා. ඒ වේදනාව ගැන

මොනවාහරි දෙයක් දැන් මතකයි. මේ වේලාවේ ඔබට මතක් වෙනවා ඇඟිල්ල කැපිලා වේදනාව විඳපු විදිය. ඒ වගේම මේ පින්වතුන් සමහර අය එක එක රෝග හැදිලා, දණහිස් කැක්කුම් හැදිලා ඒවායින් පීඩා විඳිනවා අහලා තියෙනවා. දැකලා තියෙනවා. තමන්ටත් එහෙම වෙලා තියෙනවා. ආහාර ගන්න ක්‍රමය වෙන්න පුළුවන්, මේ වාඩිවෙලා ඉන්න ක්‍රමය වෙන්න පුළුවන්. මේ ගැන හිතලා කල්පනා කරලා අනාගතයට මට මේ වගේ වේදනාවක් දැනේවි කියලා හිතනවා. ඒ වේදනාවක් දැනිලද මේ? අනාගතයේ සිදුවෙන්න පුළුවන් කියලා අනුමානයක්. නමුත් තමා තුළ තියෙන වේදනාවක් ගැනයි මේ අනුමානය ඇති වෙන්නේ. ඉස්සර තමන්ට සිදුවෙව්ව කායික හානියකින් සිදු වුණු වේදනාවක් මෙනෙහි කරන්නත් පුළුවන්. ඒකත් වර්තමානය නොවෙයි. එය අතීතයේ සිදුවීමක්. දැන් ඔය දෙකම වේදනානුපස්සි කියන තැනට වැටෙන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන සම්මා සතිය වේදනාව හරහා එන්නේ මේ මොහොතේ දැනෙන දෙයකින්. ඒ නිසා මේ වේදනානුපස්සනා භාවනාව වෙනම භාවනාවක් හැටියට කරන්න ඕනෑ නැහැ. මෙය අනුපස්සනාවක් විදියට පුරුදු වුණාම ඇති.

අපි මේ දේශනා මාලාවෙම සිදු කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ කායානුපස්සනාව හරහා මේ භාවනා ටික කරගෙන යන්නයි. ඒ නිසා වේදනාව ගැන අපි මතක් කරනවා. උදාහරණයක් ලෙස පින්වතුන්ට වේදනානුපස්සනාව වඩන්න හරිම ලේසියි. දැන් ඔය වාඩිවෙලා ඉන්න කොට ඒ මොහොතේ දණහිස වෙන්න පුළුවන්, උකුලේ වෙන්න පුළුවන්, කොන්දේ වෙන්න පුළුවන් දැනෙන වේදනාව ගැන සතියෙන් හිටියොත් අන්න ඒක වේදනානුපස්සනාව. නැතුව අතීත දෙයක හිටියට වැඩක් නැහැ. අනාගතයේ හිටියට වැඩක් නැහැ. දැන් විත්තේ විත්තානුපස්සි කියන්නේ මේ මොහොතේ ඇතිවන සිතෙහි රාග ස්වභාවය, ද්වේෂ

ස්වභාවය ආදියයි. සිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වන බලවේග යන්ට ධම්ම කියනවා. මේ ගැන අවධානයෙන් සිටීම ධම්මානුපස්සනාව. හැබැයි මේ මොහොතේ වෙන්න ඕනෑ. අතීතයේ වෙන්නත් බැහැ. අනාගතයේ වෙන්නත් බැහැ. එහෙනම් සම්මා සතිය පිහිටන්නේ වර්තමානයේමයි. මෙන්න මේ බව දැනගන්න. දැන් ඊළඟට බලමු ඇයි එහෙනම් අපිට මේ බණ අහන වේලාවේ සම්මා සතියක් නැත්තේ? ඔය වගේමයි දානය දෙනකොටත් සම්මා සතියක් නැහැ. පූජාවක් පවත්වනකොටත් සම්මා සතියක් නැහැ. සිල් ආරක්ෂා කරනකොට විතරක් සම්මා සතියක් නැහැ. මේ වේලාවේ සම්මා සතියක් නැහැ කියන එක අපි කොහොමද ඉගෙන ගන්නේ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා සති කියන්නේ කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව. දැන් පින්වතුන් බණ අහනවා. සිහිකල්පනාව තියෙන්නේ කොහේද කියලා බලන්න. මේ අහන ධර්මය කෙරෙහියි. මේ ධර්මය ගැන පින්වතුන්ට හිතෙනවා මේ දේ ඉස්සර නම් මට මීට වැඩිය තේරුණා කියලා. සමහර වේලාවට හිතෙනවා නැහැ දැනුයි මට තේරෙන්නේ. ඒ මනසේ තියෙන සංකල්පනා. එතකොට සිහිය තියෙන්නේ මේ ධර්මයට අනුකූලව පින්වතුන්ගේ ඉස්සර සිදු වුණු දෙයක් හෝ අනාගතයේදී මේ ධර්මයෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න විදිය ගැන සැලසුම් කිරීම, ඒ සැලසුම පින්වතුන්ගේ මේ මොහොතේ කය ගැන අවධානයකුත් නොවෙයි, මේ මොහොතේ දැනෙන වේදනාවක අවධානයකුත් නොවෙයි, මේ මොහොතේ සිතේ හැසිරීම ගැන අවධානයකුත් නොවෙයි. මේ මොහොතේ සිත තුළ තිබෙන ධර්මතාවල අවධානයකුත් නොවෙයි. මේක ඉතින් පින්වතුන් දැනගෙන ඉන්න ඕනෑ. එතකොට හැමවෙලේම සිහිකරන්න ඕනෑ. සම්මා සතියක් පිහිටන්නේ වර්තමානයේමයි. වර්තමානයේ

කියලා, වර්තමානයේ සිදුවන එකක් දිහා බලාගෙන හිටියට මේක වෙනවාද? නැහැ. එහෙම වුණොත් හරි ප්‍රශ්නයක් වෙන්නේ. ක්‍රීඩක කණ්ඩායමක් බෝල ගහන දිහා කවුරුහරි බලාගෙන ඉන්නවා. වර්තමානයේ නෙවෙයිද පෙනෙන්නේ? පිට්ටනියකට වෙලා බලා හිටියොත් ඒ බෝලයට ගහන හැටි පෙනෙන්නේ ඒ මොහොතේ නොවෙයිද? ඒක අල්ලන හැටි පෙනෙන්නේ ඒ මොහොතේ නොවෙයිද? එතකොට ඒත් වර්තමානයේ. ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ එතැන සම්මා සතියක් නැහැ කියන්නේ. සතියක් නැහැ කියලා නොවෙයි කියන්නේ. සතියක් තියෙන්න ඕනෑ ඒක බලා ඉන්නත්. සම්මා කියන ගුණය නැහැ. සම්මා වෙනකොට වෙන්නේ සංසාර විමුක්තියකට ළංකරනවා. සතියක් විතරක් තියෙනකොට අපිට වෙන්නේ මොකක්ද? සංසාරයක් හදනවා. හොඳ සතියක් තියෙන කොට මොකද වෙන්නේ? හොඳ සංසාරයක් හදනවා. නරක සතියක් තියෙනකොට මොකද වෙන්නේ? නරක සංසාරයක් හදනවා. පින්වතුන්ට හොඳ සතියක් තිබෙන නිසා හොඳ සංසාරයක් හදනවා. උන්වහන්සේගේ ධර්මයට අනුකූලව දැන් අපිට සම්මා සතියක් නැහැ. අපේ මනසේ අපේ සිහිකල්පනාව ඔය කියන වර්තමාන කයටත් නැහැ. වර්තමාන කයෙන් හෝ මනසෙන් ඇති වන වේදනාවක නැහැ. වර්තමාන සිතක පිහිටලත් නැහැ. වර්තමාන ධම්මයකත් නැහැ. නමුත් පින්වතුන් හුස්ම ගැන අවධානයෙන් සිටියොත් මොකද වෙන්නේ? සම්මා සතියට එනවා.

ඔන්න බලන්න පින්වතුන් කරන භාවනාවෙන් සම්මා සතියත්, සම්මා වායාමයත් දියුණු වෙනවා. කායානුපස්සනාව යටතේ තිබෙන භාවනා හැම එකකම ඔය ස්වරූපය තියෙනවා. මේ පැහැදිලි කළ ධර්මය නැවත නැවත හිතලා බලන්න. ලබන සතියේ දී සම්මා සතියේ වෙනත් වටිනා පැති මතක් කරමින්, ඊළඟට අපි ඉදිරියට යන්නේ කොහොමද කියලා පැහැදිලි කිරීමක් සිදු කරනවා.

# හතරවන ධර්ම දේශනාව

---

“කතමා ච භික්ඛවේ සම්මා සති  
කායේ කායානුපස්සි විහරති  
වේදනාය වේදනානුපස්සි විහරති  
චිත්තේ චිත්තානුපස්සි විහරති  
ධම්මේ සු ධම්මානුපස්සි විහරති ති”

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

මේ වන විට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අටෙන් වාචා, කම්මන්ත, ආජීව ශීල ශික්ෂාවෙන් සම්මා වන ආකාරයත්, වායාම, සති, සමාධි ශික්ෂාවෙන් සම්මා වන ආකාරයත් සාකච්ඡා කළා. අපිට දැනට තිබෙන සිහිකල්පනාව සතියයි. මේ සතිය, ඒ කියන්නේ සිහිකල්පනාව හැම කාර්යයකදීම අපට තිබෙනවා. අපි නිදා ගත් අවස්ථාවේ දී සිහිකල්පනාව නැහැ. මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග එකක්වත් නිදාගත් වේලාවේදී නැති බව මතක තබා ගත යුතුයි. සිහි නැතිවීම සඳහා බෙහෙතක් විද තිබෙන කොට, මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග නැහැ. නමුත් පියවි තත්ත්වයේ ජීවත් වන සෑම අවස්ථාවකදී ම උත්සාහය, සිහිකල්පනාව අප තුළ තිබෙනවා. දැන් මේ අවස්ථාවේත් සිහි කල්පනාව තිබෙනවා. මෙය ඇතුළත් වන්නේ, දැන් පින්වතුන් ධර්මය ශ්‍රවණය කරන සිහිකල්පනාවටයි. මෙම සිහිකල්පනාව බුදුරජාණන් වහන්සේට කවදාවත් සම්මා නොවෙයි. එයට හේතුව, උන්වහන්සේ සම්මා කියන සිහිකල්පනාව ඇතුළත් කොට තිබෙන්නේ තමන්ගේම වර්තමානයේ කයේ සිදුවීමකට අවධානය තිබීම හෝ වර්තමානයේ තමන්ට දූතෙන වේදනාවට අවධානය තිබීම, වර්තමානයේ තමන්ගේ සිතට අවධානය තිබීම, වර්තමානයේ තමන්ගේ මානසික ස්වරූපය නැත්නම් සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වයට අවධානය තිබීමයි. මේ එකක්වත්



මේ මොහොතේ අපට නැති නිසාවෙන් මේ මොහොතේ සම්මා සතියක් නැහැ. නමුත් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය තේරුම් කරගෙන ඉදිරියට යාමට නම් මේ ස්ථානය පසු කළ යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වනවා. වර්තමානයට ඒමට අප පුරුදු විය යුතුයි. භාවනාවේ වැදගත් සාක්ෂි සියල්ලම රඳා පවතින්නේ වායාමය හා සතිය යන කාරණා දෙක මතයි. මේ කරුණු දෙක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ බැඳුණිට, තේරුම් ගත යුතු වෙතත් දෙයක් නැතුවා හා සමානයි. සමථ හා විදර්ශනා භාවනා දෙක ගැන කතා කරන විට මේ භාවනා දෙක බෞද්ධයන් වන අප හඳුනාගෙන තිබෙනවා. සමථ හා විදර්ශනා භාවනා දෙක වෙන්වන්නේ වායාමය හා සතිය අතර තිබෙන වෙනසින්.

උදාහරණයක් ලෙස ගත් විට වායාමය පමණක් සම්මා වන සියලු භාවනා සමථ භාවනායි. බොහෝම සරලව මෙය තේරුම් ගත හැකියි. යමෙකුගේ වායාමය පමණක්, උත්සාහය පමණක් සම්මා වන භාවනාවක් තිබේද ඒ භාවනා ක්‍රමය සමථ භාවනාවයි. යමෙකුගේ එක් භාවනා ක්‍රමයකින් වායාමය හා සතිය යන අංග දෙකම සම්මා වේද, එහි තිබෙන්නේ විදර්ශනා භාවනාවයි. මේ ආකාරයෙන් සමථ භාවනාව හා විදර්ශනා භාවනා වෙන්වන්නේ කෙසේදැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා. මෙමුත්‍රි භාවනාව හෙවත් මෙමුත්‍රිය මෙනෙහි කිරීම අප දන්නා සමථ භාවනාවක්. සැමදෙනාම කරන, දරුවන් පවා කරන භාවනාවක් වන මෙමුත්‍රි භාවනාවට සමථ භාවනාව කියා අපි කියන්නේ ඇයි? මෙහි වායාමය සම්මා වීම පමණක් සිදුවේ. මෙමුත්‍රි භාවනාවෙන් කරන්නේ කුමක්ද? අපි විසින් මෙමුත්‍රි අරමුණක් මෙනෙහි කිරීම. මෙසේ මෙනෙහි කරන විට අපේ සිහිකල්පනාව වර්තමාන කයේ හෝ වර්තමානයේ දූනෙන වේදනාවක හෝ වර්තමාන සිතේ හෝ වර්තමාන ධර්මයක නොපිහිටයි. එනිසා මෙමුත්‍රි භාවනාවකදී සම්මා

සතිය නැහැ. නමුත් සම්මා වායාමයකට යාමට මෙෙත්‍රි භාවනාව දියුණු කිරීමෙන් පුළුවනි. මේ අනුපිළිවෙළම සියලුම සමථ භාවනාවල තිබෙනවා. එය පින්වතුන් ඉගෙන ගත යුතුයි. සමථ භාවනාවක් වැඩීම තුළ සිදුවන්නේ කුමක්ද? ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ වායාමය සම්මා වීමයි. සතිය සම්මා නොවෙයි. සමාධිය සම්මා නොවෙයි. ආනාපානසති භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව, නවසීවරීක භාවනාවන් සමථ භාවනායි. මේ සෑම එකක දීම අපිට අනිවාර්යයෙන් කර දෙන්නේ කුමක්ද? වායාමය සම්මා කර දීමයි. සතිය සම්මා කර නොදෙයි. නමුත් සමහර භාවනා කුම තුළ මේ සතිය ප්‍රබල සතියකට ගෙන ගොස් දෙනවා. වායාමය සම්මා වී ප්‍රබල සතියකට ගෙන යනවා. වායාමය සම්මා වී ප්‍රබල සතියකට ගිය විට ප්‍රබල සමාධියක් ලැබෙයි. ප්‍රබල සමාධියක් ධ්‍යාන ලෙස ධර්මයේ සදහන් වෙයි. එසේ නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව අපි පරිස්සමින් තේරුම් ගත යුතුයි. මේ සතිය ප්‍රබල වුණු තරමටම සම්මා වෙත ළං වන බව උන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ නැහැ. උත්සාහය ප්‍රබල වුවත් බුදුරජාණන් වහන්සේට එය සම්මා නොවෙයි. සතිය ප්‍රබල වුවත් සම්මා නොවෙයි. සතිය නැති වුවත් සම්මා නොවෙයි. සතිය අඩු වුවත් සම්මා නොවෙයි. සතිය වැඩි වුණත් සම්මා නොවෙයි. එසේ නම් උන්වහන්සේ එක තැනක සතිය තිබුණොත් පමණක් සම්මා කියයි. කුමක්ද මේ තැන? වර්තමානයයි.

වර්තමානය කියලා හුඟක් ජාති තිබෙනවා කියලයි අපි හිතන්නේ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දුටු වර්තමානයේ තිබෙන්නේ කාරණා හතරයි. ඒ හතරෙන් පිට වර්තමානයක් ලෝකයේ නැහැ. මේක ගැඹුරු දෙයක්. උන්වහන්සේ දුටු වර්තමානයේ හසුවෙන්නේ කාරණා හතරයි. එකක් තමයි ඒ මොහොතේ කය, කය තුළින් හෝ මනසින් ඇතිවන වේදනාව, ඒ මොහොතේම හිත වෙනස් වන ස්වරූපය,

ඒක වික්තානුපස්සනාවයි. සිත ඉවත් කරලා සිත ඇතුළේ ක්‍රියාකාරීත්වය අධ්‍යයනය කරන එක, දූනෙන එක, දකින එක, හඳුනාගන්න එක, සතියෙන් ඉන්න එක ධම්මානුපස්සනාවයි. එහෙනම් මෙතැන ගැඹුරු තැනක, සියුම් තැනක තිබෙන්නේ ධම්මානුපස්සනාවයි. කය ගැන දැන ගන්න පහසුයි. එසේ නම් සරල තැනක තිබෙන්නේ කායානුපස්සනාවයි. කායානුපස්සනාව කියන එක වර්තමානයක්. වේදනාව කියන එක වර්තමානයේ. හැඟැයි මේ මොහොතේ වේදනාවක් වෙන්න ඕනෑ. අතීතයේ හෝ අනාගතයේ ලැබෙන වේදනාවක් නොවෙයි. මේ වර්තමානයේ ඔබට දූනෙන වේදනාව. මේ වර්තමානයේ සිතයි, වෛතසිකයි එකක් විදියට වැඩ කරන ස්වරූපය වික්තානුපස්සනාව. මේ වර්තමානයේ සිත තුළ ධම්ම වැඩ කරන ස්වරූපය ධම්මානුපස්සනාව. මේකෙන් පිට වර්තමානයක් නැහැ. තේරුණා නේද? මේකෙන් පිට තියෙන්නේ අතීතයක්. නැත්නම් අනාගතයක්. දැන් අපිට නම් හිතෙනවා අපි වර්තමානයේ ඉන්නවා කියලා. මේ පින්වතුන් දැන් බණ අහනවා. ඔබලා දැන් වර්තමානයේ නැහැ.

පහසුවෙන්ම ධර්මානුකූලව අපි වර්තමානයක නැහැ කියලා තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙනවා. කායානුපස්සනාවෙන් නැහැ, වේදනානුපස්සනාවෙන් නැහැ, වික්තානුපස්සනාවෙන් නැහැ, ධම්මානුපස්සනාවෙන් නැහැ. ඔබගේ සතිය දැන් තිබෙන්නේ කොහේද? ඔබගේ දැන් සතිය හෙවත් සිහිකල්පනාව තියෙන්නේ අසන ධර්මය තුළයි. කවුරු හෝ සතිය දියුණු කර ප්‍රබල කළා කියන එක නොවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේට සම්මා වීම. සමථ භාවනාවකින් ප්‍රබල සතියකට යාමට පුළුවනි. ඒ ප්‍රබල සතියක් ගෙනාවට පස්සේ තමයි, ඒ භාවනාව බොහෝ කාලයක් කර, ධ්‍යාන ආදී දේවල්වලට යාමට පුළුවන් වෙන්නේ. ධ්‍යානයක අවුරුදු කෝටි ගණනක් වාසය කළත් උන්වහන්සේ පෙන්නවන චතුරාර්ය සත්‍යය තේරුම් ගන්න බැහැ. ඇයි ඒ? සම්මා සතියක් නැති නිසා.

නමුත් ධ්‍යානයකදී වායාමය සම්මා වී ඇත. විපස්සනා භාවනාවක තිබෙන සුවිශේෂී ගුණය සතිය සම්මා කර දීමයි. ඒ නිසාවෙන් වායාමය හා සතිය යන දෙකම සම්මා කරන තැනක දී සත්‍යය කරා යාමට පුළුවන් වෙයි. ඒ සත්‍යය කරා යාමට අපිට තව පියවර ගණනාවක් තියෙයි. විශේෂයෙන්ම සමාධි අංගය සම්මා වෙන්න ඕනෑ. සම්මා වායාමයයි, සම්මා සතියයි පුරුදු කළොත් පමණයි සම්මා සමාධිය ලැබෙන්නේ. වායාමය සම්මා වී හා සතිය ප්‍රබල වී එන සමාධියට සම්මා නොකියයි. ඒ ප්‍රබල සමාධිය ධර්මයේ දී ධ්‍යාන ලෙස හඳුන්වනවා. එවිට සම්මා සමාධියක් නොලැබෙයි. කෙතරම් ප්‍රබල සමාධියක් වැඩුවත් අපිට ඉගෙන ගන්න වෙන්නේ අපේ වායාමය සම්මා කරන ගමන්ම සතිය සම්මා කරගන්න මහන්සි විය යුතු බවයි. සතියයි වායාමයයි දෙකම සම්මා වූණොත් ඉක්මනින්ම ලැබෙන සමාධිය 'සම්මා සමාධියයි.'

සම්මා සමාධියක තිබෙන ලක්ෂණයක් වන්නේ සම්මා සමාධියක සිටින අයෙකුට යථාභූතය දැකීමට පුළුවන් වීමයි. යථාභූතය යනු මේ අංග අටෙන් ඉතිරි වූ කොටස් දෙකයි. හයක් අවසන්. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම සහ සති සම්මා වී තිබේ. වායාමයයි, සතියයි සම්මා වීම අඛණ්ඩව බහුලිකත කිරීම තුළ අනාගතයේ අපිට ලැබෙන ඵලයක් තමයි සමාධිය සම්මා වීම. සමාධිය සම්මා වීම, වායාමය සම්මා කරනවා වගේ පටන් ගැනීමට බැහැ. පින්වතුන් භාවනාව බහුලිකත කරන්න ඕනෑ. වායාමයයි, සතියයි දෙකම සම්මා වීම එක දිගට පුහුණුවීම තුළින්, ශික්ෂාවන් තුළින් අපට ලැබෙන ඵලයක් සමාධිය සම්මා වීමට. මෙහි සිටින පුද්ගලයා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අටෙන් හයක් සම්මා වී ඉතුරු වී තිබෙන්නේ තව දෙකයි. එසේ නම් සම්මා සමාධියක් කියන්නේ කුමන ආකාරයේ එකක් ද කියන ඉඟියක් අපට ධර්මයෙන් සොයා ගැනීමට පුළුවනි. මොකක්ද මේ ඉඟිය? අපට ධර්මයෙන් හොයන්න පුළුවනි සම්මා සමාධිය තිබෙන

සිතට පුළුවන් ඉතිරි අංග දෙක සම්මා කරන්න. වෙනස් ස්වරූපයක මනසකට කළ නොහැකියි. ඉතිරි අංග දෙක කුමක්ද? දිට්ඨි, සංකප්ප අංග දෙකයි. මේ අංග දෙක සම්මා කරන්න පුළුවන් මනසක් ඇත්තේ සම්මා සමාධියක පමණයි. එවැනි මනසක් අපි හදන්න නම් පුරුදු කරන්න තිබෙන්නේ කුමක්ද? වායාමය හා සතිය සම්මා වෙන විදියක්. එවිට සමාධිය සම්මා වේ. එහිදී අපිට සුදුසුකමක් ලැබෙනවා ඉතිරි අංග දෙක සම්මා කරන්න. හැබැයි ප්‍රශ්න තිබෙනවා. අපේ පුරුදු සියල්ලම තිබෙන්නේ සංසාරය හදන්න. අපිට තිබෙන ලොකුම අඩුව මෙයයි. අපි කොතරම් කතා කළත්, කිව්වත්, වැඩ කළත්, දර්ශන ඉදිරිපත් කළත්, සියලු වැඩවල, සියලු දර්ශන, සියලු ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ ඇතුළෙන් තිබෙන ඡායාව කුමක්ද? සංසාරයක් හැදීමයි. අපි හොඳ සංසාරයක් හැදීමට වෙහෙසෙමු. නරක සංසාරය හදන අය හොඳ නැහැ කියා බණිමු. නමුත් අප කරන්නේත් සංසාරයක් හදන බව කාටවත් මතක නැහැ.

දැන් යමෙක් ඉදිරියට ගිහිල්ලා මේ දේ තේරුම් අරගෙන, වායාමය හා සතිය සම්මා කළොත් එවිට වායාමය හා සතිය මගින් සංසාරයක් හදන්න උත්සාහ ගන්නේ නැහැ. දැනට අපේ උත්සාහය තිබෙන්නේ සංසාරයක් හදන්නයි. සමාධියක් දියුණු වුණත් සංසාරයක් හදයි. තේරුණා නේද? ඒ සමාධියක් හදන අය, හදන සංසාරයේ වෙනස තමයි කාම ලෝකයේ සංසාරයක් නොවීම. එසේත් නොමැති නම් ඒ සමාධියෙන් හදන සංසාරය රූප ලෝකයේ සංසාරයක් නැත්නම්, අරූප ලෝකයේ සංසාරයක්. රූපාවචර සමාධියක නම් ඉන්නේ ඒ පුද්ගලයා හදන සංසාරය රූපාවචර සංසාරයක්. අපි දැන් හදන සංසාරය කුමක්ද? අපිට රූපාවචර සමාධියක් නැහැ. අරූපාවචර සමාධියක් නැහැ. අපිටත් සමාධියක් තිබේ. එයට කවුරුත් නමක් දී නැහැ. එයට නමක් නම් කාමාවචර සමාධියක්. එසේ නම් මෙයින් සෑදෙන්නේ

කුමක්ද? එකඟකමෙන් සමාධිය කියන්නේ. අපේ මේ මහ ලොකු එකඟකමෙන් දැන් කරන්නේ කාම ලෝකයට අනුගත සංසාරයක් හදන එකයි. තේරුණා නේද? එවිට කාම ලෝකයට අනුගත සංසාරයක් හදන ස්වරූපයක් තමයි අපේ දැන් තිබෙන සමාධියෙහි තිබෙන්නේ.

දැන් අපි හිතමු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරියාකාරව ඉගෙන ගෙන, මේ උන්වහන්සේ දෙන්න යන පණිවුඩය කියා දනගෙන, ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමෙන්, සතිය හා වායාමය සම්මා කළ හැකි වෙයි. මෙම භාවනාව කාලයක් බහුලව කළොත් සමාධිය සම්මා වෙන තැනකට පත්වෙයි. එවැනි සමාධියක් සම්මා වෙන තැනක් දක්වා පින්වතුන් භාවනාවක් දියුණු කරගත්තා කියලා හිතමු. සමාධිය කියන්නේ එකඟකමනේ. ඒ එකඟකමට කරන්න පුළුවන් මොකක්ද? මේ එකඟකම විශේෂ සමාධියක්. එයින් රූපාවචර සංසාරයක් හැදෙන්නේ නෑ. අරූපාවචර සංසාරයක් හැදෙන්නේ නැහැ. රූපාවචර සංසාරයක් හදපු එකක් වැඩක්. මේ සමාධියෙන් ගත්ත වැඩක්. සම්මා සමාධියකින් නොවෙයිනේ රූපාවචර ලෝකයක් හැදෙන්නේ. එතකොට ඒක සමාධියෙන් ගත්ත වැඩක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ සොයා ගත්ත පෙර නොඇසූ ධර්මය තමයි, උන්වහන්සේ පෙන්වපු ආකාරයට සම්මා සමාධියක් ලබා ගත්තොත් මේ එකඟකම ලබා ගත්තොත්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ඉතිරි අංග දෙක සම්මා කරන්න ඒ සමාධියට පුළුවන්. ඒ නිසාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා තමන්වහන්සේගේ ධර්මය, සමාධිය තියෙන තැනකදී තමයි යථාභූතය දකින්නේ. යථාභූතය කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යයට. යථාභූතය කියනවා මම, මගේ ආත්මය බොරුවක් කියන එකට. වෙන විදිහකට කියනවා නම් දිට්ඨිය සහ සංකප්පය අවබෝධ කරගන්න එක. දිට්ඨිය හරියට දක්කොත් සම්මා දිට්ඨිය ලැබෙනවා. අහලා තියෙනවා නේද

සම්මා දිට්ඨියක් ලැබුවොත් සෝවාන් වෙනවා. එහෙනම් මොකක්ද මේ සම්මා දිට්ඨිය. සම්මා දිට්ඨිය කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යයම තමයි. මේ සම්මා සමාධිය ලබාගෙන කරන්න පුළුවන් හැකියාවක්. සම්මා සමාධිය ලබාගෙන නවතින්න පුළුවන් ඕනෑ කෙනෙකුට. මීට එහා තියෙන්නේ වෙන ශික්ෂාවක්. සමාධි ශික්ෂාව එයින් අවසානයයි.

ඊළඟට යන්න සුදුසුකම් ලබනවා ප්‍රඥා ශික්ෂාවට. එය වෙනත් භාවනාවක්. අපේ සමාජය ප්‍රඥා ශික්ෂාව කියා හුඟක් වේලාවට කරන්නේ මොකක්ද, සමාධි ශික්ෂාවේ ඉන්න එක. මේ ඉදීම නොවෙයි මෙතැන වැදගත්. ප්‍රඥා ශික්ෂාව වෙනම එකක්. ශීල ශික්ෂාව රකිනවා. රැකීමෙන් ශීල ශික්ෂාව වෙන්නේ. වැඩීමෙන් සමාධි ශික්ෂාව, නමුත් අපිට නොදනුවත්කමක් ගොඩනැගිලා තිබෙනවා, දැනුවත්වීම අඩුවෙලා තියෙනවා, ප්‍රඥා ශික්ෂාවත් වැඩීමෙන්ම වෙන එකක් කියලා. වැඩීමෙන් ප්‍රඥා ශික්ෂාවක් වෙන්නේ නැහැ. වැඩීමක් කරන්න පුළුවන් අංග තුනට විතරයි. දිට්ඨිය වඩලා වැඩක් නැහැ. දිට්ඨිය වැඩුවම වෙන්නේ සංසාරයක්. සංකල්පනා වැඩුවොත් මොකද වෙන්නේ සංසාරයක්. සංසාරයක් හදන ක්‍රමයක් ඒක. හැබැයි වායාමය වඩලා සංසාරයක් හැදෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන ආකාරයට වායාමය වැඩුවොත්, වායාමයෙන් හදන සංසාරය නතර කළ හැකි වෙනවා. සම්මා වායාමය තේරුම් ගන්න එහෙම. අපේ සතියෙහුත් හැමවෙලේම සංසාරයක් හදනවා. ඒ සතිය උන්වහන්සේ කියන ආකාරයට වෙනස් කළොත්, වැඩුවොත්, සතිපට්ඨානයට ගත්තොත්, එතැනදී කරන්නේ මොකක්ද, සතියෙන් තව දුරටත් සංසාරයක් හදන්නේ නැහැ. ඒ මොහොතේ සිහිකල්පනාව සංසාරයක් හදන සිහිකල්පනාවක් වෙන්නෙ නැහැ. මෙසේ දියුණු වීමෙන් සම්මා සමාධියක් හදාගත්තොත් ඒ සමාධියෙන් සංසාරයක් හදන්නේ නැහැ. සමාධිය කියන්නේ එකඟකම. සම්මා සමාධියක් ඇති විට

හදන කරම් සංසාර හදන්න වෙන්නේ දිට්ඨියෙන් සහ සංකල්පනාවලින්. දැන් දිට්ඨිය වඩලා සම්මා කරන්න පුළුවන් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ නැහැ. දිට්ඨිය රැකලා සම්මා කරන්න පුළුවන් කියලා දේශනා කරන්නෙත් නැහැ. ඒ වගේම සංකල්පය වැඩීමෙන් සහ රැකීමෙන් සම්මා කරන්න පුළුවන් කියා දේශනා කරන්නෙත් නැහැ. ඒ වුණාට අපේ නොදනුවත්භාවය උඩ සම්මා සමාධියට ගිය ලංකාවේ ගොඩක් අය තව දුරටත් දිට්ඨිය වඩලා සම්මා කරන්න යනවා. මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට එකඟ නැහැ. දීපු පිළිවෙළට නැහැ. එයාගෙ සීල, සමාධි තියෙනවා. ප්‍රඥා නැහැ. ප්‍රඥා වෙනුවටත් කරන්නේ මොනවද? සමාධියක් එයා ප්‍රඥාව කියලා වරද්ද ගෙන කරනවා. අවසාන ඵලය ඉතුරු වෙන්නේ මොකක්ද? අංග හයක සම්මා වෙන පුද්ගලයෙක් බවට පත්වෙලා මැරිලා යනවා. අංග අටක් සම්මා වෙන්නේ නැහැ. මෙතැන තමයි බැරැරුම් තැන තියෙන්නේ.

අපි දැන් ඉගෙන ගන්න ඕනෑ දිට්ඨිය සහ සංකල්පය සම්මා කරන්න මොකක්ද කරන්න ඕනෑ. මේක බැරැරුම් දෙයක්. අපි විපස්සනා පැත්ත පසුව පැහැදිලි කරනවා. ඒ පැහැදිලි කරන කොට පින්වතුන්ට පැහැදිලි වෙවි මොකක්ද වැදගත් දෙය කියලා. අපි දැන් සීමාවෙන්න ඕනෑ, අපි දැනගන්න ඕනෑ මේ වායාමය සහ සතිය සම්මා කරගෙන සමාධිය සම්මා කරගන්න. ඒකට සුදුසු භාවනා එක ක්‍රමයක් අපි සතිපට්ඨානයෙන් ගත්තා. ඒ තමයි හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්න එක. මේ ගැන අද කතා කරනවා. තව භාවනා ක්‍රමයක් අළුතෙන් හඳුන්වා දෙනවා. බොහොම සරල දෙයක්. අපි හිතන්නේ නැහැ. මේකෙන් සම්මා සමාධියක් ලැබෙනවද කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා තියෙන විශේෂම ක්‍රමයක් තමයි සක්මන් භාවනාව. සක්මන් භාවනාව තියෙන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ. පින්වතුන් අහලත් ඇති, කරලත් ඇති, වෙනස තියෙන්නේ මෙයින් ඔය කියන ගුණයක්



ලැබෙයිද කියලා දැක්මක් අපිට නැහැ. ඒ දැක්ම හදන එක තමයි මේ වැඩසටහනෙන් පැහැදිලි වෙන්නේ. සක්මන් භාවනාව බොහොම සරල භාවනාවක්. මෙය සරල වුණාට බුදුරජාණන් වහන්සේට ඉතාම වටිනා දෙයක්. වටිනවා කියන්නේ ඇයි? සක්මන් භාවනාව තුළ පින්වතුන් නොදැනුවත්වම තමාගේ වායාමයන් සම්මා කළ හැකියි, සතියන් සම්මා කළ හැකියි. තව තව පුරුදු වෙනකොට ඉබේම සමාධිය සම්මා වෙනවා. තමාගේ උවමනාවක් තියෙනවා නම් ප්‍රඥා ශික්ෂාව හරහා දිට්ඨිය හා සංකප්පයන් මේ භාවනාවෙන් සම්මා කළ හැකි වෙනවා.

මේ භාවනාවෙන් විතරක් වෙනවා කියන්න එපා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තියෙන ඕනෑම භාවනාවකින් මේ කියන ඔක්කෝම සම්මා වෙනවා. එනිසා විශේෂ නමක් දෙනවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මුලට, 'ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ' එකම එක මාර්ගය මෙයයි. වෙන මාර්ග තියෙනවා. ඒ තිබුණත් වෙන්නේ මොකක්ද? සමථ මාර්ග යකින් සතිය සම්මා වෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසාවෙන් සමාධිය සම්මා වෙන්නේ නැහැ. නමුත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තිබෙන භාවනා ක්‍රම කවුරුහරි අනුගමනය කරනවා නම් වායාමයන් සම්මා වෙනවා, සතියන් සම්මා වෙනවා, ඒකෙන් සමාධියත් සම්මා වෙනවා. තව මෙය විපස්සනා පැත්තකට හරවා ගත්තොත් සංකප්පය හා දිට්ඨියත් සම්මා වෙනවා. එතකොට මේ අංග අටම සම්මා වෙනවා. අංග අටම සම්මා කරන්න පුළුවන් ක්‍රමවේදවලට තමයි 'ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ' කියන නම දුන්නේ. නමුත් පින්වතුන් කරපු භාවනා අත්හරින්න හොඳ නැහැ. මෙම ත්‍රි භාවනාව කළාම වායාමය සම්මා වෙනවා. ඉන්පසුව තමන් දැනගන්න ඕනෑ සතිය සම්මා කරන්න විපස්සනාවකට හරවාගන්න. ගුරුවරයෙක් හරහා හෝ දැනුවත්වෙලා මේ සතර සතිපට්ඨානයට අවතීර්ණ වෙන්න ඕනෑ. සතර සතිපට්ඨානයේ තිබෙන භාවනාවල

එහෙම දෙයක් නැහැ, ඉබේම සිදු වෙනවා. තමන් ඕනෑකමින් දැනගෙන හරියට යනවා නම් මේ අංග සියල්ලම සම්මා වීගෙන ඉස්සරහට යනවා. මෙය නිකම් වෙන් නැහැ. පළපුරුද්ද අනුව, පුහුණුව අනුව සිදුවන දෙයක්. මේවා ශික්ෂාවල්.

ශික්ෂාව කියන්නේ පුහුණුවක්. කල්පනා කරලා, තර්ක කරලා ගන්න බැහැ. පුරුදු වෙලා ගන්න ඕනෑ. සක්මන් භාවනාවක ඔව්වර ප්‍රබලතාවයක් තියෙන්නේ කොහොමද බලමු. භාවනාවක් තුළ තියෙන්න ඕනෑ වායාමයේ සම්මා ස්වරූපයක්. සතියේ සම්මා ස්වරූපයක් වුණොත් එය විපස්සනා භාවනාවක් වෙනවා. දැන් ඇවිදින එකෙන් වායාමය සම්මා වෙන එක කරන්නේ කොහොමද? සම්මා වායාමය කියන්නේ සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය කියලා මුලින් මතක් කලා. සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යයේ තියෙන්නේ උත්සාහ හතරක්. පළමුවෙනි උත්සාහය තමයි නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ වීර්යය. මීළඟට උපන් අකුසල් මැඩ පැවැත්වීමේ වීර්යය, නූපන් කුසල් ඉපදවීමේ වීර්යය, උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කිරීමේ වීර්යය, සක්මන කියන්නේ ඇවිදීම. ගමන් කිරීම භාවනාවක් බවට හැරෙන එක තමයි සක්මන් භාවනාව කියන්නේ. දැන් අපිත් ඇවිදලා තියෙනවා ඕනෑ තරම්. මෙපමණ කලක් ඇවිද්දා. තවදුරටත් ඇවිදිනවා. මේ ඇවිදීමේ කෙළවරක් නැතිව සංසාරෙම ඇවිදිනවා කියලයි අපි හිතන්නේ. ඇවිදින විට පාදවල අඩිය පොළවට ස්පර්ශ වී තමයි ඇවිදින්නේ. අහසේ පාවෙලා යන කෙනෙක් නැහැ. පොළවේ කකුල ගැවෙන්න ඕනෑ ඇවිදිනකොට. හැබැයි අපි වාහනයක යනකොට ඇවිදින්නේ නැහැ. බයිසිකලයක් පැදගෙන යනකොට ඇවිදීමට වැටෙන්නේ නැහැ. ඔරුවක්, පාරුවක් පැදගෙන යනකොට ඇවිදින්නේ නැහැ. පයින් තමයි ඇවිදීම කරන්නේ. පොළොවත් එක්ක සම්බන්ධයක් ඇවිදීමේ තියෙනවා. අපි ඇවිදින වේලාවට මනසේ උත්සාහයක්

නොතිබුණාද? පොඩිකාලේ පාසැලට පයින් ගියා. ඇවිදගෙන යන්න එපායෑ පාසැලට. දූන් පන්සලට ඇවිදගෙන යනවා. පන්සලට යන උපාසක උපාසිකාවන් වෙන්න පුළුවන්. පාසැලට යන දූ දරුවන් වෙන්න පුළුවන්, තමා ගෙදරින් පිටත් වෙලා ඇවිදගෙන යනකොට එයාට ඒ ඇවිදීම තුළ උත්සාහයක් නැද්ද? වායාම, සති, සමාධි තියෙනවද නැද්ද? තියෙනවා. පුංචි ළමයෙක් ගේ ඇතුළේ ඇවිද්දත් එයාගේ ඇවිදීන මොහොතේ තියෙනවා උත්සාහයක්, සිහිකල්පනාවක්, එකඟකමක්, සමාධියක්. පින්වතුන් පාලේ ඇවිද්දත් එහෙමයි. හැමදාම ඇවිදලා තියෙන්නේ ඔහොමයි. හැබැයි මේ එකඟකම උත්සාහය සම්මා වායාමයක් නොවෙයි.

උදාහරණයක් හැටියට හිතන්න. පින්වතුන් සවස් කාලයේ මල් කඩාගෙන පන්සලට පයින් යනවා වස්කාලය හින්දා. යන අතර තියෙන්නේ පින්කමට සහභාගීවීමේ උත්සාහයක්. මේ පින්කම සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය දේවල් කල්පනා කරමින් යන්න පුළුවන්. ඒ මොකක්ද හොඳ උත්සාහයක්. දඩයක්කාරයෙක් තුවක්කුව හෝ දුන්න අරගෙන නිවසින් පිටවෙනවා. ඒත් යන්නේ ඇවිදගෙන. ඒ යන්නේ උත්සාහයක් නැතිවද? නරක උත්සාහයක් ඇතිව. එතකොට අපිත් සෑම ඇවිද්ද අඩියක් ගානේ කරලා තියෙන්නේ සංසාරයක් හදපු එක. අපි දන්නේ නැහැ. කොහොමද හදන්නේ. එක්කෝ නරක උත්සාහයක් ක්‍රියාත්මක වෙලා, නැත්නම් හොඳ උත්සාහයක් ක්‍රියාත්මක වෙලා. දූන් මෙච්චර කල් පින්වතුන් ඇවිද්ද අඩියක් ගානේ කරලා තියෙන්නේ සංසාරයක් හදපු එක. අනාගතයේ තව ඇවිදීන තාක් කල් මේ පින්වතුන් මොකද කරන්නේ. වාහනවල ගියා කියලා බේරෙන්න බැහැ. ඇවිද්දොත් සංසාරේ හැදෙන්නේ. බිම පය ගහලා අඩිය නොතියා ගියොත් හරි කියලා හිතන්න එපා. ඒ ගියත් හදන්නේ සංසාරයක්ම තමයි.

දැන් ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ අපිට උවමනා වෙනවා සංසාර විමුක්තියක් කරා යන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියා දෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තියෙන්නේ සංසාර විමුක්තියක්. එහෙනම් ඇවිදින එක සංසාර විමුක්තියට හරවා ගන්නේ කොහොමද කියලයි සක්මන් භාවනාවෙන් කියා දෙන්නේ. මේක තේරුම් අරගෙන ඒ විදිහට ඇවිදින්න. ඒක භාවනාවක්. කොහොමද ඇවිදින්න ඕනෑ කියන එක උන්වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ පැහැදිලි කරනවා. දැන් වායාමය සම්මා වන විදිහටත් ඇවිදින්න ඕනෑ , සතිය සම්මා වන විදිහටත් ඇවිදින්න ඕනෑ, අපිට දැනට තිබෙන නූපන් අකුසල් නූපදීමේ උත්සාහයක් තියෙනවා නම් වායාමය සම්මා වෙනවා. බැරිවෙලා හරි අකුසලයක් ඉපදුණොත් ඒක මැඩ පැවැත්වෙන්න උත්සාහයක් තිබේද, එතැන උත්සාහය සම්මා වෙනවා. නමුත් හිතන්න එපා නූපන් කුසල් උපදිනවා කියන එක ඒ පළවෙනි උත්සාහ දෙක ක්‍රියාත්මක වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක්. එහෙනම් භාවනාවෙන් වායාමය සම්මා කර ගන්න අපි කරන්න තියෙන්නේ පළවෙනි උත්සාහ දෙකයි මුලින්ම කරන්න තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මොකක්ද? නූපන් අකුසල් නූපදීමේ වීර්යයක්, උපන් අකුසලය මැඩ පැවැත්වීමේ වීර්යයක්. දැන් පින්වතුන්ට පුළුවන් ඔය කියන දෙකම හරියන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන උපක්‍රමය තමයි ඇවිදින්නේ පොළොවේ අඩිය ස්පර්ශ වෙන්න. අපේ යටිපතුලයි පොළවයි ස්පර්ශ වෙන්න. මේ පොළවයි යටිපතුලයි ස්පර්ශ වීම දැනෙන්නේ කාටද? පොළවටද? යටිපතුලටද? යටි පතුලට, යටිපතුල කාගෙද? ඇවිදින එක්කෙනාගේ. වම් කකුල පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා දකින එක වර්තමානයක්ද, අතීතයක්ද, අනාගතයක්ද? වර්තමානයක්. ඒ දැනෙන්නේ තමාගේ කයට, කායානූපස්සනාවද නැද්ද? අන්න ඒක දැනගන්න.

අපිට දැන ගන්න තියෙන්නේ වම් කකුල පොළවේ

ස්පර්ශ වෙන එකට සතියෙන් ඉන්න. පතුල ස්පර්ශ වන විට සතියෙන් ඉන්නත් ඕනෑ. ඒ ස්පර්ශය හඳුනා ගැනීම, සතිය කරලා තියෙන්නත් ඕනෑ. එක තැනකදී වම් කකුල ස්පර්ශ වෙන්න ඕනෑ. අනිත් තැනදී දකුණු කකුල ස්පර්ශ වෙන්න ඕනෑ. මීට වඩා ස්පර්ශ වීමට දෙයක් නැහැ. ඒ දෙක ගැන අවධානයෙන් ඇවිද්දද, ඒ ඇවිදින විට වායාමයක් සම්මා වෙනවා. සතියත් සම්මා වෙනවා. සතිය සම්මා වෙන්නේ සතර සතිපට්ඨානයට අයිති ක්‍රියාවක් හින්දා. වායාමය සම්මා වෙන්නේ පින්වතුන් වෙන දේවල් හිතන්නේ නැතුව, වෙන දේවල් කල්පනා කරන්නේ නැතිව ඒකාකාර දෙයකට උත්සාහය යොදපු නිසා. බැරවෙලා හරි මෙහෙම හිතමු. පින්වතුන් මෙතැන ඉඳලා එළියට යනවා. බණ අහන කෙනෙක් නම් ගෙදර ඉඳලා තමන්ගේ මිදුලට යනවා. අන්න ඒ කාලසීමාවෙන් වම් කකුලයි, දකුණු කකුලයි පොළොවේ ස්පර්ශ වෙන්න ඕනෑ නේද? අන්න එතකොටත් සතියෙන් ඉන්න පුළුවන්. ස්පර්ශය හඳුනාගෙන ඇවිදිනවා. ස්පර්ශය හඳුනා ගන්න ලේසියි. භාවනා ගුරුවරු ගොඩාක් කියලා දෙනවා. වම් කකුල පොළොවේ වදින කොට, “වම” දකුණු කකුල පොළොවේ වදින කොට, “දකුණ” කියලා මෙනෙහි කරන්න. කඬේ ගියත්, පාසැල් ගියත්, පන්සල් ගියත් හැම තැනදීම හැකි තරම් වේලාවල්වල පාදවල ස්පර්ශය ගැන සතියෙන් ඉන්නවද පින්වතුන් දන්නේ නැතිව, වායාමයයි සතියයි දෙකම සම්මා වෙලා. මෙය තමයි තියෙන වටිනාකම. දැන් මෙයමයි වෙන්නේ හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්න විටත්. එහිදී කයට ස්පර්ශවන හුස්ම රැල්ලක් ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. ඒකත් සම්මා වායාමයයි සම්මා සතියයි හැදෙන එකක්. දැන් හැබැයි මෙහෙම ඉන්න බැහැ දිගටම. මෙහෙම ඉන්න බැරි ඇයි කියන එක දැන ගන්න ඕනෑ. දැන් පින්වතුන් අහගත්තා. තේරුම් ගන්න. දැන් පින්වතුන්ට හරි ලේසියි. ඇවිදින හැමවෙලේම පාද ගැන අවධානයෙන්

හිටියොත් සම්මා වායාමය දියුණු වෙනවා. සම්මා සතියත් දියුණු වෙනවා. දැන් මේ බණ කියලා ඉවරවෙනකොට මේ මැදිරියේ ඉන්න පින්වතුන්, බණ අහන ගෙදර ඉන්න අය නැගිටලා යන්න ඔය විදිහට. දැන් නම් හිතන්න පුළුවන් මෙහෙම මම කරන්න ඕනෑ කියලා පළවෙති අඩිය තියයි සිහියෙන්. දෙවෙති අඩියත් තියයි. තුන්වෙති අඩියත් මහන්සි වුණොත් තියා ගනී. ඊළඟ අඩිය තියා ගන්න බැහැ. වරදිනවා. වෙන දෙයක් මතක් වෙනවා. දැන් මතක් වුණොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ එය වැරදියි කියන්නේ නැහැ. එවිට නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ විරියයෙන් දෙවෙති විරියයට යන්න ඕනෑ. පින්වතුන්ට මෙහෙම පාද ගැන අවධානයෙන් ඇවිදගෙන යන විට එක අවස්ථාවක මෙය මඟ හැරුණොත් සමාධි මට්ටමේ අකුසලයක් ඉපදුණා කියලා දැනගන්න ඕනෑ. නැතුව මට මෙහෙම යන්න බැහැ කියලා තේරුම් ගන්න එක නොවෙයි හරි. වරදින එක උන්වහන්සේත් දන්නවා. එහෙම බැහැ. බැරි හේතුව අපි පැහැදිලි කර ගනිමු. යන්න බැරි වුණාට පින්වතුන්ට තේරුම් ගන්න පුළුවන්. මෙහෙම ගියහම ඉස්සරහදී පින්වතුන්ගේ වම වෙනුවට දකුණ හරි මාරු වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් වෙන කල්පනාවකට වැටෙන්නත් පුළුවන්. අන්න එවැනි තැනකට ගියොත් දෙවෙති විරියය ගන්න ඕනෑ. එහෙම වැරදුණා නම් උපන් අකුසලය මැඩ පැවැත්වීමේ විරියය ළඟට ගන්න ඕනෑ. ඒකට කරන්න තියෙන්නේ ලොකු රාජකාරියක් නොවෙයි. වැරදුණු එම සිහිකිරීම ආයෙත් කරන්න. එතකොට උපන් අකුසලය මැඩ පැවැත්වීමේ විරියයට යනවා. දැන් මෙන්න මේ ක්‍රමවේදය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ.

භාවනා ක්‍රම දෙකක් දැන් කෙටියෙන් පැහැදිලි කළා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇතුළත් වන ඒ භාවනා ක්‍රම දෙකේම වෙන්වේ මොකක්ද? දැනගෙන, හරියට පුරුදු කළොත් ගේ ඇතුළේ වෙන්වත් පුළුවන්, පාලේ හෝ වෙන

තැනක වෙන්තක් පුළුවන්, ස්ථානය වැදගත් නැහැ. මේක පුරුදු කළොත් පින්වතුන්ගේ වායාමය හා සතිය සම්මා වෙනවා. තව තවත් බහුලිකත කළොත් සමාධිය සම්මා වෙනවා. අන්න එතැන ඉඳලා තියෙන්නේ තව එක ශික්ෂාවයි. ශික්ෂා දෙකක් සම්පූර්ණයි. ඒ කියන්නේ ශීල ශික්ෂාවෙන් සම්පූර්ණයි, සමාධි ශික්ෂාවෙන් සම්පූර්ණයි. දැන් තියෙන්නේ ප්‍රඥා ශික්ෂාව. එතැනට යන්න තමයි අවශ්‍ය වන්නේ. මේකට යන මාර්ගය තමයි ඉදිරි දේශනාවල තියෙන්නේ. සතියයි, වායාමයයි ගැන දැන් කතා කළේ. ඊළඟ දවසේ පින්වතුන්ට මතක් කරලා දෙනවා ඇයි මෙහෙම කරන්න බැරි. දැන් ඇහුවාම නම් අනේ මේක කොච්චර ලේසිද? නමුත් කරන්න ගියහම ඔය විදිහට කරන්න බැහැ. පින්වතුන් ළඟ සතුරෙක් ඉන්නවා මේකට විරුද්ධව. පින්වතුන් මහන්සි ගන්නවා. මේක වටිනවා කියලත් තේරුම් ගන්නවා බණ අහලා. නමුත් කරන්න ගියහම කරගන්න බැහැ. ඒකට ඉන්නේ හතුරෙක්. මේ හතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. ලෝකේ ඉන්න සතුරෙක් නොවෙයි, අපි හදා ගත්ත සතුරෙක්. මේ සතුරා නම් කරලා තිබෙනවා පංච නීවරණ ලෙස. මෙය තමයි භාවනාවට බාධකය. ලබන දේශනාවේ අපි පංච නීවරණ කරන බාධාව ගැන දැනුවත් වන දේශනාවක් පවත්වනවා. අද දවසේ දේශනාව මෙතැනින් අවසන්. ධර්මානුශාසනාවට සවන් දුන් හැමදෙනාටම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා කියන පැතුමෙන් ධර්ම දේශනාව අවසාන කරනවා.

## පස්වන ධර්ම දේශනාව

---

“පංචමානි භික්ඛවේ නීවරණානි කතමානි පංච  
කාමච්ඡන්ද නීවරණං, ව්‍යාපාද නීවරණං, ථීනමිද්ධ නීවරණං,  
උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණං, විචිකිච්ඡා නීවරණං ති”

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

මේ ධර්ම දේශනාවෙන් අපි බලාපොරොත්තු වන්නේ නිවෙස්වල ධර්ම ශ්‍රවණය කරන පින්වතුන් සාමාන්‍යයෙන්, තමන්ගේ දැහැමි ජීවිතය තුළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩා වර්ධනය කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරන එකයි.

මේ වන විට ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන මූලික හැදින්වීම් සිදු කළා. පෙර ධර්ම දේශනාවේ දී මතක් කළා යමෙක් තමා ළඟ තියෙන මේ අංග අට සම්මා කර ගෙන යන කොට වාචා, කම්මන්ත, ආජීව සම්මා වෙනවා පංච ශීලය ආරක්ෂා කිරීම තුළින්. වායාම, සති, සම්මා කරන්න සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තිබෙන ආනාපානසති භාවනාව නැත්නම් සක්මන් භාවනාව යොදා ගන්න පුළුවන් කියලා. මේ විදියට භාවනාවක් යොදාගෙන යමෙක් මහන්සි ගත්තොත් තමා ළඟ තිබෙන තමන්ගේ උත්සාහය, සිහි කල්පනාව සම්මා කියන තත්වයට හරවා ගන්න, එය දිගින් දිගටම කිරීමට පහසුවක් වෙන්නේ නැහැ. කෙසේ හෝ මෙය මගහැරී යනවා. මග හැරීමට හේතුව බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මානුකූලව පැහැදිලි කරන්නේ අපි ළඟ ක්‍රියාකාරී වන මානසික ධර්මතා කිහිපයක් කියලා. මෙන්න මේ නිවැරදි වායාමයක්, සම්මා වායාමයක් හදාගන්න, සම්මා සතියක් හදාගන්න, සම්මා සමාධියක් හදා ගන්න බාධා කරන ධර්මතා ධර්මයේ හඳුන්වන්නේ නීවරණ කියලා.



අද දවසේ අපි බලාපොරොත්තු වන්නේ පින්වතුන්ට පංච නීවරණ පිළිබඳව දැනුවත් කරන්නයි. නීවරණ ධර්ම හඳුනාගන්න පළමුව මේ පින්වතුන් දැනගන්න ඕනෑ, නීවරණ අපි ළඟ සක්‍රීය වෙන්නේ කොහොමද කියලා. දැන් මීට පෙර දී මතක් කරලා දුන්නා අපිට මේ ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් හයක් තියෙනවා මනුෂ්‍යයෙක් විදියට. මේ ඉන්ද්‍රියයන් හයට අරමුණු එනවා කියන කොට, නැත්නම් ඇහැට පෙනෙනවා කියන කොට, අභ්‍යන්තරව අපි ළඟ සිදුවන ධර්මතා ටිකක් තමයි දිට්ඨි, සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි කියලා අංග ඇති වීම. මෙන්න මෙහෙම මේ අංග ඇති වෙන්න නම් අපිට ඇහැට හෝ කනට හෝ අනිකුත් ඉන්ද්‍රියයන් හතරෙන් එකකට අරමුණු එන්න ඕනෑ. ඒ අරමුණු ඒම තුළ අපි ළඟ සිදුවන මානසික හා කායික ක්‍රියාකාරීත්වයක් තමයි මේ අංග අට ඉපදිලා නැතිවෙලා යන එක.

දැන් මේ අංග අට හරහා ඇතිවන තව ධර්මතාවයක් තමයි නීවරණ කියන්නේ. නීවරණ ඇති වන්නේ මේ අංග අට හරහාමයි. නමුත් මේ නීවරණ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ සිතක් නොවෙයි සිතුවිලි කියලයි. සිතක් තුළ හටගන්නා දෙයක්. මේ අනුව අරමුණක් එක්ක සිතක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ සිත තුළ හටගන්නා අමුතු ධර්ම ටිකක් තමයි නීවරණ. යම්කිසි විදියක උන්වහන්සේගේ ධර්මය හෝ වේවා, නැත්නම් ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරු පැහැදිලි කරන ධර්මතා තුළ කෙනෙකුට තමන්ගේ සිත තුළ ඇති කරන සෑම සිතක් ඇතුළේම හටගන්නා නීවරණ යටපත් කර ගන්න පුළුවන් නම්, එය ප්‍රභාෂ්වර සිතකට පත් වෙනවා. අපිටත් ඒ හැකියාව තියෙනවා. එහෙම නම් අපිට දැනට තිබෙන මේ කාමාවචර ස්වරූපයක් ලැබිලා තියෙන්නේ, මේ කාම ලෝකය ගැනම අපට වැටහීමක් ඇති වෙන්නේ, එයම හොඳ වෙන්න හේතුව අපි ළඟම ඇතිවන ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියවලින්

ඇති කරන අරමුණුවල දිටියි, සංකප්ප ආදී අංග හරහා ජනිත වෙන පංච නීවරණ ධර්ම.

මේ අනුව දිටියි හරහා තමයි නීවරණවල උත්පත්තිය ආරම්භ වෙන්නේ. නීවරණ හොඳට පෝෂණය කරන්නේ, ප්‍රකට කරන්නේ සංකල්පනා තුළයි. එතකොට සංකල්පනා තුළ පෝෂණය වන නීවරණ හරහා අපගේ වාචා, කම්මන්ත, ආජීව විකෘති වෙනවා. වායාම, සති, සමාධි විකෘති වෙනවා. මේ නීවරණ හටගන්නේ කෙසේද කියා යම්කිසි විදියක ධර්මානුකූලව දැනීමක් අපි ළඟ තියෙන්න ඕනෑ. අනුමානයක් තියෙන්න ඕනෑ. පින්වතුන්ට ඇහැට රූපයක් පෙනෙනවා කියන කොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ තමා තුළ අංග අටක් ඇති වෙනවා කියලා. ඒවා තමයි අර මුලින් පෙන්වන ලද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තිබෙන දිටියි, සංකප්ප ආදී අංග අට. මේ අනුව යම්කිසි මොහොතක අපිට දිටියියක් ඇති වෙනවද, මේ දිටියි කියන්නේ දැක්මයි. මේ දැක්ම ඇතුළේ තිබෙන ස්වරූපය අනුවයි නීවරණවල ඇතිවීම හෝ නැතිවීම ගැන තීරණයක් දෙන්නේ. නමුත් දිටියියෙන් ඇති කරන ඒ බලවේග උඩ නීවරණ ව්‍යාප්ත වන්නේ සංකල්පනා නිසයි. මේ නීවරණවලට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන නම පරිඋට්ඨාන කෙලෙස්. පරිඋට්ඨාන කියන වචනයේ තේරුම අවශ්‍ය වේලාවට නැගිටින කෙලෙස්. ඒ අරමුණ නැති වේලාවේ දී නීවරණ තියෙන තැනක් සොයන්න බැහැ. ඒක නිසාවෙන් රූට නින්ද ගියාම අරමුණු නැහැ. ඒ අරමුණු නැති නිසාවෙන් මේ අංග අට ඇති වෙන්නේ නැහැ. අංග අට නැති නිසාවෙන් නීවරණ ඇති වෙන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේට අවශ්‍ය වෙන්නේ මේ නින්දක් වගේ තැනක දී අරමුණු නැති කරලා මේ අංග අට නැති කරලා, සත්‍යය කියා දෙන්න නොවෙයි. සත්‍යය කියා දෙන්න නම් අරමුණු තියෙන්න ඕනෑ. ඒ අරමුණුවලින් උපදින්න ඕනෑ

දිට්ඨි ආදී අංග. දිට්ඨියක් ඇතුළට, නැත්නම් සංකල්පනා තුළ නිවරණ නැති වෙන්නක් ඕනෑ. මෙන්න මේකට කරන දේ තමයි භාවනාව කියන්නේ. ඇත්තටම සමථ භාවනාවකින් සිදු වන්නේ කුමක්ද? අපේ එක එක අරමුණට ඇතිවන දිට්ඨිය නැත්නම් සංකල්පනාවල උපදින, ජනිත වන, පෝෂණය වන නිවරණ යටපත් කරන එක. දැන් නිවරණ යටපත් කිරීම තමයි සම්මා වායාමයෙන් කෙරෙන්නේ, සම්මා සතියෙන් කෙරෙන්නේ, සම්මා සමාධියෙන් කෙරෙන්නේ. වෙන කිසි දෙයක් කරන්න අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. සම්මා වායාමයට එනවා කියනකොට නිවරණ උපදින ස්වරූපය යටපත් කරනවා. මේක තමයි අපි දැනගෙන ඉන්න ඕනෑ. මේ නිවරණවල ක්‍රියාකාරිත්වයයි.

ඊට අමතරව අපි දැනගන්න ඕනෑ, මේ නිවරණවල දී දැන් දිට්ඨියක් ඇතුළට නිවරණ බලපෑමක් ඇති වෙලා. බලපෑම හරහා සංකල්පනා ඇති වුණා. අපිට මොකද වෙන්නේ. අපිට වෙන්නේ ඊළඟ අංග හය විකෘති වෙනවා. ඊළඟ අංග හය කියන්නේ මොනවාද? වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි. සංකල්ප ඇතුළේ නිවරණවල බලපෑමකට ලක් වුණොත් පින්වතුන්ගේ කතාව විකෘති කතාවක්. එතකොට සංකල්පනාවල බලවේගයකින් තමයි අපිට වචනයක් එළියට එන්නේ. සංකල්පනා තුළ නිවරණ ජනිත වුණාම සිදු කරන වචනය සංසාරයට හානිදායක වචනයක්. නිවරණවල බලපෑම අඩුවෙන්, සංකල්පනාවල ක්‍රියාත්මක වෙලා පිටවන වචනය සංසාරයට හොඳ දෙයක්. හොඳ සංසාරයක් හදන වචනයක්. ඒ නිසාවෙන් පින්වතුන්ට ධර්මයක් මෙතැනදී පැහැදිලි වෙනවා. මොකක්ද ඒ? අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා හැමවෙලේම පින් කරන්න. පව් නොකරන්න. අකුසලයෙන් ඇත් වෙන්න. කුසලයට ළංවෙන්න. අකුසලය කියන දේ තුළ හැමවෙලේම නිවරණවල බලපෑම මහ ඉහළයි. කුසලය තුළ නිවරණවල බලපෑම නැතිව නොවෙයි. අඩුයි. අඩු බලපෑමක්

තියෙන්නේ. ඒ නිසාවෙන් නීවරණ අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න අපි කුසල් පැත්තටයි යන්නේ. නමුත් යමෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්, කල්පනා වෙන්න පුළුවන්, පොත්පත්වල වුණත් සටහන් වෙන්න පුළුවන් නීවරණ, කාමාවචර කුසලයකින් සම්පූර්ණයෙන් යටපත් වේවි කියලා. එහෙම වෙන්නේ නැහැ. නීවරණ යටපත් වෙන්නේ කාමාවචර කුසලයකින් නොවේ. සම්පූර්ණයෙන් යටපත් වෙන්නේ සම්මා වායාමය, සම්මා සතිය ආදී දේවල් ඇතුළත් වන සමාධි භාවනාවකින්. එහෙම නැත්නම් සමාධි ශික්ෂාවකින්.

එහෙම නම් මේ නීවරණ මනසේ ඇතිවන වෛතසික බලවේගය 'රූකලා' ඉවත් කරන්න බැහැ. මේක තමයි ඉගෙන ගන්න ඕනෑ දේ. රූකලා පුළුවන් වෙන්නේ නීවරණවල බල අඩු කරන එක විතරයි. යටපත් කරන්න බැහැ. නමුත් පංචශීලය ආරක්ෂා කරන කොට, ආරක්ෂා කරන්න මහන්සි වෙන කොට වාචා, කම්මන්ත, ආජීව අංගවලින් නීවරණ යටපත් කිරීමක් නොවෙයි, නීවරණවල බලය අඩු කිරීමට උත්සාහයක් කරනවා. මේ දේ තේරුම් ගන්න. ශීලයකින් නීවරණ කවදාවත් යටපත් වෙන්නේ නැහැ. ආමිසයකින් නීවරණ යටපත් වෙන්නේ නැහැ. නමුත් ආමිසයකින් නීවරණවලට බලපෑමක් කරනවා. බලය අඩු කරනවා. ශීලයකින් නීවරණවල බලය අඩු කරනවා. කවදා හරි නීවරණ යටපත් කරනවා නම්, එය ආමිසයක් වෙන්නෙන් නැහැ. එය ශීලයක් වෙන්නෙන් නැහැ. එය සමාධියක්මයි. සමාධිය කියන වචනයේ තේරුම ඇත්තටම මේ නීවරණ යටපත් කරනවා කියන අර්ථයත් ගන්න පුළුවන්. නීවරණ කියන ධර්මතා පහ යටපත් කරන්න විතරයි පුළුවන්, රකින්න බැහැ කියන එකයි. රූකලා කවදාවත් නීවරණ යටපත් වෙන්නේ නැහැ. දැන් අපිට නීවරණවල ක්‍රියාකාරී ස්වරූපය ටිකක් අනුමානයෙන් සිතා ගන්න පුළුවන්. නීවරණ ක්‍රියාත්මක වන තැන වැඩිමකින් යටපත් කරන්න පුළුවන්. නැත්නම්

රැකීමකින් නොවෙයි කියලා අපිට මේ ධර්මයෙන් ඉගෙන ගන්න වෙනවා.

ඊළඟට බලමු මේ නීවරණ හඳුන්වා දීලා තිබෙන්නේ කොහොමද කියලා. හැමෝම දන්නවා මේ පංච නීවරණ නම් කරන්න. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊතමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විච්චිච්ඡා. මේ නම් පහෙන් නීවරණ හඳුන්වා තිබෙනවා. මේ නීවරණ නම්වලින් කියන එක අපි ඉගෙන ගන්න ඕනෑ. කාමච්ඡන්දය කියන එක, මෙන්න මෙහෙම මානසික ගතියක් තිබෙන එක තමයි කාමච්ඡන්දය කියන්නේ. මෙන්න මේ වගේ මානසික තත්ත්වයක් තිබෙන එක තමයි ව්‍යාපාදය කියන්නේ. මේ වගේ මානසික තත්ත්වයක් තිබෙන එක තමයි ඊතමිද්ධය කියන්නේ, මේ වගේ මානසික තත්ත්වයක් තිබෙන එක තමයි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කියන්නේ, මේ වගේ මානසික තත්ත්වයක් තිබෙන එක තමයි විච්චිච්ඡාව කියන්නේ.

මේ බණ අහන පින්වතුන්ට නීවරණ ගැන ඇහෙන කොට, කියවනකොට තම තමාට දැක්මවල් ඇති වෙනවා. දැක්ම කියන්නේ දිට්ඨියෙන් ඇතිවන දෙයක්. තම තමන්ට ඇතිවන මේ දැක්මවල් මේ නීවරණ පිළිබඳ දැනුම, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන නීවරණයම ද නැත්නම් අප විසින් හදාගත්ත දෙයක් ද කියන එක ගැටළු සහගතයි. ඒක නිසාවෙන් හැමෝම මහන්සි ගන්න වෙනවා තමා තුළ ක්‍රියාකාරී වන මේ නීවරණ පහ උන්වහන්සේ පෙන්වා තියෙන්නේ මොන ක්‍රියාකාරීත්වයක්ද, මොන විදියේ ගුණ තියෙන දෙයක්ද කියලා දැනගන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා අපිට මෙන්න මේ වගේ සරල පැති කීපයක් සලකන්න පුළුවන්. එකක් තමයි නීවරණ යටපත් වෙච්ච මනසක් කාටහරි සත්ත්වයෙකුට තිබෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ නීවරණ නැතිවෙලා නොවෙයි. නීවරණ යටපත් වෙච්ච මනසක් තිබෙනවා නම්, ඒ සත්ත්වයාගේ මනස ධර්මයට අනුව බුන්ම

කියන තත්ත්වයට වැටෙන්න ඕනෑ. ඒ බ්‍රහ්ම කියන තත්ත්වයේ අපි ස්වරූප දෙකක් අහලා තිබෙනවා. එකක් තමයි රූපාවචර. අනිත් එක අරූපාවචර. යමෙකුගේ යම්කිසි මොහොතක නිවරණ යටපත් වේද ඒ පුද්ගලයා කාමාවචර මානසික ස්වරූපය ඉක්මවලා රූපාවචර මානසික ස්වරූපයකට පත් විය යුතුයි. මෙන්න නිවරණ යටපත් චුණාම හැටි. අපි හිතාගෙන ඉන්නවා, අපි දැනගෙන ඉන්නවා සාමාන්‍යයෙන් ආමිසයෙකුත් මේ නිවරණ යටපත් වෙනවා කියලා. මේක අපේ වැරදි දැක්මක්. දන් දීම වැනි ආමිස පින්කම් පමණක් කිරීමෙන් බ්‍රහ්ම කියන මනසකට යන්න බැහැ. දානය කියන්නේ ආමිසයක්. එයින් නිවරණ සම්පූර්ණයෙන් යටපත් කරන්න බැහැ. තව විදියකින් බැලුවහම මේ කාමච්ඡන්ද ආදී නිවරණ පහ සීලයකින් සම්පූර්ණයෙන් යටපත් කරන්න බැහැ. බල අඩු කළ හැකියි. බල බිඳින්න පුළුවන්, නිවරණවල ක්‍රියාකාරිත්වයේ යම්කිසි හානියක් කරන්න පුළුවන්, අඩුවක් කරන්න පුළුවන්. නමුත් යටපත් කරන්න බැහැ. එහෙම බැරිවෙලා හරි දානයකින් හෝ සීලයකින් නිවරණ යටපත් වෙනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ ශික්ෂා තුනක් එන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ සමාධි ශික්ෂාව හා ප්‍රඥා ශික්ෂාව කියලා ශික්ෂා දෙකක් තිබෙන්න බැහැ, ශීල හෝ ආමිස කියන දෙය විතරක් මේ ධර්මයට අනුගත වෙනවා.

ඒක නිසාවෙන් අපි අංක එකට ඉගෙන ගන්න ඕනෑ, ශීලය ප්‍රගුණ කරන්න යනවා නම්, ආමිසයේ විතරක් ඉන්නවා නම්, මේක ගැටළුවක් වෙන්නේ නැහැ, මෙහෙම හිතුවා කියලවත්. නමුත් නිවරණ යටපත් වෙන්නේ සමාධි ශික්ෂාවකින් විතරයි. නිවරණ යටපත් වෙන්න ඔය අංග අටෙන් වාචා, කම්මන්ත, ආච්චලට කිසිම දෙයක් කරලා නිවරණ යටපත් කරන්න බැහැ. පින්වතුන්ට පුළුවන් වෙන්නේ තමා ළඟ තියෙන නිවරණ ටික යටපත් කරන්න වායාම, සති, සමාධි කියන අංග තුන වැඩිමක් කරලා විතරයි. මෙන්න මේක

දැනගන්න. මේ වායාම, සති, සමාධි බුදුරජාණන් වහන්සේට උවමනා විදියට වැඩිම තමයි සම්මා වායාමය ඇතිකර ගැනීම, සම්මා සතිය ඇතිකර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම. මේ උත්සාහය ගැනීමට කියන්නේ සමථ භාවනා. සමථ භාවනාවකින් පමණයි නිවරණ යටපත් වෙන්නේ. වෙන තැනක දී නිවරණ දුර්වල වෙන්න පුළුවන්. මේ දෙක හඳුනාගන්න. දුර්වල වීමට යටපත් වෙනවා කියන හැඟීමක් තියාගෙන වැරදි දිට්ඨියක් තියාගෙන දියුණු කරන්න පුළුවන් භාවනාවක් නැහැ. මෙයින් තමයි හුඟක් අය අමාරුවේ වැටිලා තියෙන්නේ.

අද කාලයේ බොහෝ දෙනෙක් හිතනවා, ඒ වාගේම උපදෙස් පවා ලැබෙනවා හොඳට දානයක් පිළියෙල කරලා දුන්නාම, ආමිස පින්කම් කළාම අනාගතයේ දී ඉබේ මේ නිවරණ යටපත් වෙන තැනකට යනවා කියලා. එහෙම වෙනවා කියලා ධර්මයට එකඟ වන ස්වරූපයක් ගන්න බැහැ. දානය කියන එක වෙනම ක්‍රියාවලියක්. දානය සම්බන්ධ වෙලා තියෙන්නේ අපේ වාචා, කම්මන්ත, ආජීවත් එක්ක. වායාමය සම්මා වීම අනුවයි නිවරණ යටපත් වෙන්නේ. මේ දෙක ශික්ෂා දෙකක තියෙන දෙකක්. ඒ දෙකක් වන නිසාවෙන්, බාල දෙයක් වර්තමානයේ සිදුවෙලා, අනාගතයේ ඊට ඉහළ දෙයක් ඉබේ සිදුවෙනවා කියලා ධර්මයක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ නැහැ. ඒ නිසා අපි හැමෝම මහන්සි ගන්න ඕනෑ ආමිසයත් කරමින්ම, ශීලයත් රකිමින්ම, සමාධියක් වැඩිමත් පුරුදු කළ යුතුමයි. ඒක අද පුරුදු කරන්නේ නැත්නම් අනාගතයේ කවදා හරි පුරුදු කරන්නම වෙනවාමයි. මේක මඟහැරලා යන්න පුළුවන් කෙනෙක් නැහැ. මඟහැරලා යන්න බැරි නිසාවෙන් අද ම මේක පුහුණු වෙන්න මහන්සි ගන්න එකයි උන්වහන්සේගේ බුද්ධ වචනයට අපි අනුගතව හැසිරෙනවා කියන්නේ. දැන් දැනගන්න එහෙනම් නිවරණ යටපත් වෙන්නේ සමාධියක් වැඩිමෙන්මයි.

ඊළඟට දැන් බලන්න ඕනෑ මේ නීවරණවල හැටි. මේ නීවරණ පහේ අර්ථකථන වරද්දා ගෙන අපි වැරදියට තේරුම් අරන් තියෙනවා. අර්ථකතන වරද්දා ගන්න එකක් අඩුකර ගන්න ඕනෑ. පළමුව තිබෙන කාමච්ඡන්ද නීවරණය නම් කරන්නේ මෙහෙමයි. කාම කියන එකට අපිට වචනයක් අසුවෙනවා කාම ලෝකය. කාම ලෝකයේ තමයි අපි මේ ඉන්නේ. මනුෂ්‍ය, දේවතාවෝ, තිරිසන් සත්තු, අනිකුත් අපාය මේ කාම ලෝකයට අයත් සත්තු ජීවත් වන තැන්. එහෙම නම් අපි කාමාවචර සතුන්. ඒ කියන්නේ මොකද්ද? කාමාවචර භාවයේ සංකේතය තමයි මේ නීවරණ පහ. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා. මේ නීවරණ පහ නැතිව කාම ලෝකයක් හිටින්නේ නැහැ. කාම ලෝකයක් හදන්නේ කවුරුවත් නොවෙයි, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුකූලව ලෝකය හදන්නේ සිතයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙටියෙන් දේශනා කරලා තිබෙනවා 'චිත්තේන නීයති ලෝකෝ'. සිතෙන් ලෝකයක් හදනවා. අපි හදලා තිබෙන මේ මනුෂ්‍ය ලෝකය තම තමන්ගේ හිතේ තිබෙන පවුල් ජීවිතය වෙන්න පුළුවන්, ලාංකික ස්වරූපය වෙන්න පුළුවන්. මේ ජීවිත ස්වරූපය හදලා තියෙන්නේ තම තමන්ගේ සිතෙන්. තම තමන්ගේ සිතෙන් හදපු ලෝකයට, මේ සිතට, කාම ලෝකය හදන්න උදව් වුණේ නීවරණ පහයි. නීවරණ පහ සක්‍රිය නැත්නම් අපි කාම ලෝකයක නැහැ. අපිට කාමාවචර මනසක් නැහැ. රූපාවචර නැත්නම් අරූපාවචර මනසක් වෙන්න පුළුවන්. අපිට කාමාවචර මනසක් ගෙනෙන හැම වෙලේම මේ නීවරණ සක්‍රිය වෙන්න ඕනෑ. පින්වතුන් දැන් මේ විදියට තේරුම් ගත්තම, මේ ධර්මය තේරුම් ගන්න ලේසියි. අද දවස දිනා බැලුවොත් අද දවසේ උදේ පාන්දර අවදි වූ වේලාවේ ඉඳලා, මේ මොහොත දක්වාම රාත්‍රී නින්දට යනතෙක් ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියවලට අරමුණු ආවා. නින්දේදී



නැහැ. අවදි වුණා කියන්නේ අරමුණු එන්න පටන් ගත්තා කියන එක. අරමුණු හරහා වෙන්තේ මොකද්ද? දිට්ඨි ආදී අංග අට ඇතිවෙන එක. මේ අංග අට ඇති වන විට මේ සංකල්පනාවල බලය ගන්නේ කවුද? නිවරණ පහයි. මේ තමයි අපේ හැටි. මෙයින් තමයි අපේ ලෝකේ හදන්නේ. අපි ළඟ හැම මොහොතකම නිවරණ ක්‍රියාකාරීයි කියන එක දැනගෙන ඉදිරියට යන්න ඕනෑ. යමෙක් මෙන්න මේ ධර්මය විකෘති කර ගෙන ඉස්සරහට භාවනා කරන්න ගියොත් භාවනාවක් දියුණු වෙනවා අඩුයි. දියුණු කරන්න අමාරුයි. මොකද්ද? මගේ අහවල් වේලාවේ නිවරණ යටපත් වෙලා, මේ වේලාවේ නම් තියෙනවා කියන මතය වැරදියි.

අපි තේරුම් ගන්න ඕනෑ උදේ පාන්දර අවදි වූ වේලාවේ ඉඳලා ජීවත් වන හැම වේලාවකදීම, නිවරණ අපි ළඟ සක්‍රියයි. මොනවද ඒ නිවරණ. අර ඉස්සෙල්ලා කිව්වා කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා. මේ පහෙන් එකක් වත් ක්‍රියාත්මක නොවන තැනක් අපිට තිබුණා නම් තියෙන්නේ නින්ද ගිය වේලාවට. එහෙම නැත්නම් අපිට තියෙන්න ඕනෑ රූපාවචර හෝ අරූපාවචර මනසක්. රූපාවචර, අරූපාවචර මනසක් නොලැබී ඉන්න අපි, කොයි තරම් හොඳ දේවල් සිදු කරන්න ගියත් මේ නිවරණ හරහා තමයි අපේ මේ මානසික ලෝකය නිර්මාණය වෙන්නේ. මේ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මූලික ධර්මය. මේ මූලික ධර්මයේ සිට අපි මහන්සි ගන්න ඕනෑ නිවරණ යටපත් කරන්න. නිවරණ යටපත් කරන්න මහන්සි ගන්න කොට නිවරණ පහෙන් අපිට ඇති කරලා තිබෙන බලපෑම් මොනවාද කියලා තේරුම් ගන්න ඕනෑ. අපි කෙටියෙන් සලකා බලමු. මේ එක් එක් නිවරණ තමා ළඟට මොන විදියේ බලපෑම් ද මෙව්වර කල් කරලා තිබෙන්නේ? අනාගතයේ කරනු ඇත්තේ මොන වගේ බලපෑම් ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා කාමච්ඡන්දය කියන නිවරණයේ හැටි. කාම ලෝකයේ

වස්තූන්වලට ඇති කැමැත්ත තමයි කාමච්ඡන්දය කියන්නේ. ඊට පස්සේ ව්‍යාපාදය කියන නිවරණයේ තියෙන්නේ ඊට විරුද්ධ අදහසක්. කාම වස්තූන්වලට කැමති නැහැ. විරුද්ධ වන ස්වරූපය ව්‍යාපාදයයි. සාමාන්‍ය අර්ථයෙන් ගත්තොත් කාමච්ඡන්දයට විරුද්ධ අදහසක් නියෝජනය කරනවා ව්‍යාපාදය. මේ දෙක සිදු කරන කාර්යය මොකද්ද? කාම ලෝකයේ තිබෙන වස්තූන්වල කැමැත්ත ඇති කරනවා එකකින්. අනිකෙන් විරෝධය ඇති කරනවා. ගැටුම් ඇති කරනවා. මේ කාම ලෝකයේ තිබෙන වස්තූන් දිහා බැලුවහම, මේවා කාම වස්තූන් නොවෙයි, මේවා කාම වස්තූන් කියලා, වෙන්කරන රටාවල් හඳුනා ගැනීම වරදක්. ඒක වැරදියි. මනුෂ්‍ය ලෝකය කාම ලෝකයේ දකින්න පුළුවන්. සියලුම වස්තූන් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මහා භූතවලින් සැදුන කාම වස්තූන්. අහවල් දේ කාම වස්තු නොවෙයි, මේ දේ කාම වස්තු කියලා බෙදන්න ගියොත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය, චතුරාර්ය සත්‍යය තේරුම් ගන්න බැහැ. ඒ හරි ගමනක යනවා නොවේ. එයා හදාගත්ත වැරදි මාර්ග යක යනවා. මේ ලෝකයේ යමක් ද තිබෙන්නේ, යම්කිසි වස්තුවක් ද තිබෙන්නේ ඒ වස්තුව හැදිලා තිබෙන්නේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන මහා භූතවලින් නම් ඒක කාම වස්තුවක්මයි. අහවල් දේ කාම වස්තුවක් නොවෙයි කියන්න දෙයක් මේ කාම ලෝකයේ නැහැ.

ඒක නිසාවෙන් අපි තේරුම් ගන්න ඕනෑ උදාහරණයක් වශයෙන් පහසුවෙන් තේරුම් ගන්න අපි මේ ජීවත් වන මනුෂ්‍ය ලෝකයේ අපි නොසලකන දෙයක් තමයි වැලි කැටය. මනුෂ්‍ය ලෝකයේ තිබෙන වස්තුවක් වැලි කැටය. වැලි කැටය කාම වස්තුවක්. අනිත්වා මේ අනුසාරයෙන් හිතාගන්න. සැම දේකටම මෙය සාධාරණයි. වැලි කැටය කාම වස්තුවක් නම් වැලි කැටය ඇහැට දැක්කත්, වැලිවල තිබෙන මොනවා හරි ශබ්දයක් කනට ඇහුණත්, ඒ කියන්නේ වැලි

කැටය වලනය වන විට සුළඟට ගසාගෙන යන විට ශබ්දයක් ඇහෙන්නට පුළුවන්. වැලි කැටය කයට ස්පර්ශ වෙන කොටත්, වැලි කැටයක් දිවට රසයක් ගෙනෙන කොටත්, වැලිකැට ගැන අපි නිකම්ම නිකම් මනසිකාරය, සාකච්ඡා, තර්ක විතර්ක ඇති කරන කොට, ඒක ධම්ම. මනසින් කරන දෙයක්. මනෝමය ඉන්ද්‍රියයෙන් කරන්නේ ඒවා.

මේ කියන ඕනෑ තැනක දී වැලි කැටය අරභයා කාමච්ඡන්දය ඇති වෙන්නක් පුළුවන්. ව්‍යාපාදය ඇති වෙන්නක් පුළුවන්. දැන් අපේ ජීවිතවල මෙහෙම වුණාද කියලා අපි හොයන්න ඕනෑ. පින්වතුන්ට ලේසියි එතකොට කාමච්ඡන්දය කියන නිවරණය අපි තුළ හටගන්නා ස්වරූපය මෙහෙමයි, ව්‍යාපාදය හටගන්නා ස්වරූපය මෙහෙමයි, මෙහෙම විකෘතියක් මට ඇති වුණේ කාමච්ඡන්දය නිසයි, නැත්නම් ව්‍යාපාදය නිසයි කියලා තේරුම් ගන්න පුළුවන්.

අපි බලමු මෙය සිදු වෙන්නේ කොහොමද කියලා. වැලි කැටය කාම වස්තුවක්. මේ කාම වස්තුව, නිවෙස් ආදී දේවල් හදන්න, අළුත්වැඩියා කරන්න ප්‍රයෝජනයට ගන්නවා. එවැනි අවස්ථාවක මේ වැලි ටිකක් තමන්ගේ නිවසට ගෙනාවොත් ඒක අධික මිලක් දීලා ගේන්න ඕනෑ. එය හරි වටිනවා. ඒ ගෙනෙන වැලි ටික හුඟක් පරිස්සම් කරනවා. වැස්සට සේදීලා යන්න නොදී පරිස්සම් කරනවා. දරුවන්ට වුණත් සෙල්ලම් කරලා විසි කරන්න, විනාශ කරන්න දෙන්නේ නැහැ. එහෙම විනාශ කරන්න යනවා දැක්කම පින්වතුන්ට මොකද වෙන්නේ. ඒ වැලි කැටය වටින නිසාවෙන් අර දේවල් නොකරන්න ආරක්ෂා කරන්න කාමච්ඡන්දය යොදා ගන්නවා. ඒ කියන්නේ ඒ වැලි ටිකට අපි කැමතියි. වැලි කැටයට කැමැත්ත ඇති වෙලා තමයි පරිස්සම් කර ගන්නේ, ආරක්ෂා කර ගන්න හැකියාව ඇති වුණේ. අන්න කාමච්ඡන්දයේ හැටි. ඒ වැලි කැටය නමැති

කාම වස්තුවට අපි කැමතියි. ඊළඟට අපි බලමු ඔය අවස්ථාවේ වැලිවලට කැමති වුණාට පසුව නිවසක් හදලා අවසාන වෙලා, ඒ නිවස ඇතුළේ වැලි කැට තිබුණොත් ගෙමැද්ද නැත්නම් ටයිල් පොළොවක් මත වැලි තිබුණොත් කැමතියිද? එවිට මනසට ඇති වෙන්තේ කුමක් ද? මනසට හිතෙන්නේ මේ වැලි නොතිබුණා නම් හොඳයි. වැලි මෙතැන තියෙන්න හොඳ නැහැ. නිවෙස තුළින් වැලි ඉවත් වෙන්න ඕනෑ. ඉවත් වෙන්න ඕනෑ කියන අදහස ගෙනාවේ කවුද? ව්‍යාපාදය.

මේ විදියට අපි සරලව හිතමු. කාමච්ඡන්ද නීවරණය මනසක ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ නැති, ව්‍යාපාද නීවරණය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ නැති මනුෂ්‍යයෝ හොයන්න එපා. තමන් එහෙමයි කියලා හිතන්නත් එපා. එහෙම මනුෂ්‍යයෙක් හිටියා නම් අර වැලි කැටය පරිස්සම් කරන්න යන්නෙත් නැහැ. ගෙයි තිබුණොත් මොකද වෙන්නේ. එහෙම අය අනිත් අයට බනින්නෙත් නැහැ. සෙරෙප්පු දාගෙන ආවා කියන්නෙත් නැහැ. පින්වතුන් දැන් කොපමණ ඔහොම කරලා තිබේද? කී දෙනෙකුට දොස් කියලා තිබේද? එහෙමනම් කවුද මේ බලවේගය ගෙනාවේ. කාමච්ඡන්දයයි, ව්‍යාපාදයයි. අරමුණක් එන කොටම මේක ඩැහැගෙන අරමුණ විකෘති කරලා, නිපදවලා දෙනවා වාවා, කම්මන්ත, ආජීව. ඒ නිපදවන වචනය තුළින් එළියට වීසි කරන්නේ කාගේ බලයද? නීවරණවල බලයයි. වචන එළියට වීසි කරන කොට එක්කෝ කාමච්ඡන්දය හරහා බලගැන්වූ වචන එළියට එන්න පුළුවන්. නැත්නම් ව්‍යාපාදය හරහා බලගැන්වූ වචන එළියට එන්න පුළුවන්. දැන් තමන්ගේ ජීවිතය තුළින් සොයන්න ඕනෑ පිටවන වචනවල මේ ස්වරූපය තියෙනවාද කියලා. අපේ නීවරණ හින්දා අපි කතා කරන වචන, ඇත්තටම පින්වතුන්ට අයිති වචන නොවේ. වචන අයිති පින්වතුන් ළඟ ක්‍රියාත්මක වන කාමච්ඡන්දයට හෝ ව්‍යාපාදයට. මේ කාමච්ඡන්දය හෝ ව්‍යාපාදය විසින් නිර්මාණය කරන වචන ටිකක් තමයි

අපෙන් එළියට එන්නේ. කම්මන්ත, ආජීව කියන දෙකත් එළියට එන්නේ ඔය විදියට. පින්වතුන්ගේ අතින් පයින් කරන කම්මන්ත පින්වතුන්ගේ වැඩ නොවෙයි. මෙහි බලය තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දය හෝ ව්‍යාපාදය යන බලගතුම නීවරණ දෙකට.

මේ විදියට හිතුවම තේරෙන්න ඕනෑ කාම ලෝකයේ යම්කිසි වස්තුවක් තිබේද, එය විටෙක අපට කාමච්ඡන්දය ඇති කළ හැකියි. විටෙක ව්‍යාපාදය ඇති කළ හැකියි. මේ දෙක හුවමාරු කළ හැකියි. අහවල් වස්තුවෙන් ඇති වෙන්නේ කාමච්ඡන්දය කියලම දෙයක් නැහැ. එකම වස්තුව මේ දෙකට මාරු වෙනවා. ඒක දැන් බලන්න. පින්වතුන්ගේම දරුවෝ පින්වතුන්ට හොඳයි කියන තැන ඉන්නවා. එතකොට හොඳයි කියලා කිව්වේ කවුද? කාමච්ඡන්දය. ඒ වගේම සමහර දරුවන්ගේ වැඩකටයුතුවල නරක පැතිත් තියෙනවා. එහෙම දැක්කම හිතෙනවා නරකයි කියලා. එහෙනම් පින්වතුන්ගේ මනසට එන්න ඕනෑ ව්‍යාපාදය. දැන් අපිට එහෙම නොවෙයි හිතෙන්නේ. අපි අම්මා හින්දා තාත්තා හින්දා මේ දරුවෝ කෙරෙහි මෙහෙම හිතලා වැඩ කරන එක හොඳයි කියන අදහසක් එනවා, මේවා අපේ අවිද්‍යාවෙන් එන අදහස්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ මේ දරුවා කියන්නේ කාම වස්තුවක්. කාම වස්තුව තුළින් හැමවෙලේම කාමච්ඡන්දය හෝ ව්‍යාපාදය එන්න පුළුවන්. මේ දෙක මාරු වෙනවා. හැබැද කියලා බලන්න. ජීවිතය පිටිපස්සට බලන්න. තමන්ට හොඳ වුණු හැම කෙනාමත් නරක් වෙලා තියෙනවා. නරක් වුණු හැම දෙනාමත් හොඳවෙලා තියෙනවා. ඔය හොඳ නරක දෙක පින්වතුන් නොවෙයි තීරණය කළේ. පින්වතුන් ළඟ සක්‍රීය වන කාමච්ඡන්දයයි, ව්‍යාපාදයයි. ඔන්න පළමු වන නීවරණ දෙකේ ලක්ෂණය. ඊළඟට තියෙන ප්‍රශ්නය මේකයි. දැන් මේ නීවරණවල කාමච්ඡන්දය බලගතුම නීවරණය කියලා ධර්මයේ

කියනවා. ඊළඟට කාමච්ඡන්දය යෙදුණු අරමුණකට ව්‍යාපාදය යෙදෙන්නේ නැහැ. මේකත් ධර්මානුකූලව සිදුවන එකක්. ඇල්මක් තියෙන වස්තුවකට ඒ මොහොතේ දිවියි සංකප්ප ආදී අංග අට ඇති වන විට ගැටුමක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඇල්ම ඇල්මමයි. ගැටුම ගැටුමමයි. හැබැයි කාල පරතර දෙකක දී මෙය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඊයේ දැකපු දෙය හොඳ දෙයක් වෙලා, අද හොඳ නැති දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එකම මොහොතක හොඳ හෝ නරක දෙකටම යන්න බැහැ. ඒ කියන්නේ එක මොහොතක මනසේ කාමච්ඡන්දයයි ව්‍යාපාදයයි දෙකම වැඩ කරන්න බැහැ. නැත්නම් දිවියි සංකප්ප ආදී අංග අට, එක සක්‍රිය භාවයක දී කාමච්ඡන්දයයි ව්‍යාපාදයයි දෙකම වැඩ කරන්නේ නැහැ. එක සැරේට එකයි. මෙයින් බලගතු කාමච්ඡන්දය නිසා ව්‍යාපාදයට වැඩ කරන්න ඉඩ ලැබෙන්නේ කාමච්ඡන්දය අරමුණුවලට ආවේ නැත්නම් විතරයි. මේක ඉතාම භයානක දෙයක්. කාමච්ඡන්දය වැඩ කළොත් ව්‍යාපාදයට ඉඩක් නැහැ. ව්‍යාපාදය අපිට ප්‍රකටයි. අපි ළඟ පෙන්නුම් කරන්නේ ඊට අනුරූප වාචා, කම්මන්ත, ආජීව නිපදවන්නේ අපි තුළ මෙන්න මේ ව්‍යාපාදය කියන නිවරණයයි. ව්‍යාපාදය ඇති තැනක අනිවාර්යයෙන්ම කාමච්ඡන්දය ගිලිහිලා. කාමච්ඡන්දය තියෙන තැනක ව්‍යාපාදයක් නැහැ. නිවරණ පහ ගැන අපි දැන ගන්න ඕනෑ අපි ළඟ සක්‍රිය වන ධර්මතා කියලා.

ඊළඟට බලන්න ඕනෑ, ඔය නිවරණවල ජීනමිද්ධය කියන නිවරණය තියෙනවා. ජීනමිද්ධයට අනිත් පැත්තෙන් තියෙනවා තව නිවරණ දෙකක්. මොනවාද ඒ, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය සහ විචිකිච්චාව. සාමාන්‍යයෙන් කාමච්ඡන්දය තියෙන තැනක ව්‍යාපාදය තියෙන්නේ නැහැ. ව්‍යාපාද නිවරණය ක්‍රියාත්මක වන තැනක උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට බලයක් නැහැ. ව්‍යාපාදය හා කාමච්ඡන්දය ප්‍රබලම නිවරණ දෙකයි. මේ දෙකෙන් එකක් හෝ සක්‍රිය වෙලා තියෙන විට

උද්ධව්ව කුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡා නිවරණ දෙක බලපාන්නේ නැහැ. උද්ධව්ව කුක්කුච්චය කියන්නේ නොසන්සුන් භාවය. විචිකිච්ඡා කියන්නේ සැකයයි.

මෙතැන තව දෙයක් තිබෙනවා. මේ ජීනමිද්ධය කියන නිවරණය හැම අරමුණකටම එනවා නොවෙයි. එක විදියකින් දුර්වලම නිවරණය තමයි ජීනමිද්ධය. ජීනමිද්ධයෙන් කරන රාජකාරිය කාම වස්තුවක් හොඳ කරනවත් නොවෙයි, නරක කරනවත් නොවෙයි, අදාළ කාම වස්තුව නොසන්සුන් කරනවත් නොවෙයි, සැක කරනවත් නොවෙයි, අපි නින්දකට දානවා. ජීනමිද්ධය කියන නිවරණය අමුතු විදියේ නිවරණයක්. කාම වස්තුවලට මොනවත් කරන්නේ නැහැ මේ නිවරණය. කාම වස්තුව හොඳයි කියලා කියන්නෙත් නැහැ. මේකෙන් නරකයි කියලා කියන්නෙත් නැහැ. නොසන්සුන් කරන්නෙත් නැහැ. සැක ඇති කරන්නෙත් නැහැ. අපිව ගුප්ත මානසික තලයකට දානවා. මෙලෝ දෙයක් තේරෙන්නේ නැති මේ ඉන්ද්‍රිය අක්‍රිය වන තැනකට අපිව තල්ලු කරනවා මේ ජීනමිද්ධය කියන නිවරණය. පින්වතුන්ට නිදාගන්න සිදු වෙන්නේ නින්දට දාන්නේ මේ නිවරණවලින් එකකින්. එයින් තව දෙයක් ඉගෙන ගන්න පුළුවන්. එහෙම නම් කාම ලෝකයේ නිවරණ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ, නින්දක් තියෙන්න පුළුවන් කොහේද? නින්දක් තියෙන්නේ ජීනමිද්ධයක් තියෙන මනසක විතරයි. නිවරණ පහ තියෙන මනසක විතරයි නින්දක් තියෙන්න පුළුවන්. මේවා අපි පුරුදු කරන කොට වෙනස් කරන්න පුළුවන් කියන එක වෙනම කතාවක්. නමුත් අමුතු ධර්ම අපි හදන්න හොඳ නැහැ. එහෙනම් නින්දක් නැහැ, කාම ලෝකය ඉක්මවූ සත්ත්වයින්ගේ.

බුන්ම ලෝකයේ ඉන්නා සත්ත්වයින්ට නින්ද තියෙන්න බැහැ. නින්දකට දාන්න කෙනෙක්, මානසික ධර්මයක් නැහැ. අපි නින්දට දාන්නේ කවුද? ජීනමිද්ධය.

දැන් මේකක් ඉගෙන ගන්න ඕනෑ ධර්මයක්. මේ ඊනමිද්ධයට බලයක් එන්නේ යම්කිසි දවසක කාමච්ඡන්දයත්, ව්‍යාපාදයත්, උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත්, විචිකිච්ඡාවත් කියන නිවරණ හතරම සක්‍රිය නොවන අරමුණක දී. මේ එකක් හරි සක්‍රිය වන තැනකදී ඊනමිද්ධයට බලයක් නැහැ. ඊනමිද්ධයට බලයක් ආපු තැනකදී පින්වතුන්ට සිදු කරන්නේ නින්දකට දාන එකයි. නිවරණ පහ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ ඔය විදියටයි. දැන් අපි හොයන්න ඕනෑ එහෙම නම් මේ වේලාවේ පින්වතුන් අවදියෙන් ඉන්නේ. දැන් මේ බණ අහන වේලාවේ මැදිරියේ ඉන්න පින්වතුන් වෙන්න පුළුවන්, නිවෙස්වල බණ අහන පින්වතුන් වෙන්න පුළුවන්, දැන් අවදියෙන් නම් ඉන්නේ එක නිවරණයක් අපි ළඟ වැඩ කරන්නේ නැහැ කියන එක පැහැදිලියි. මොකද්ද ඒ ඊනමිද්ධය. ඊනමිද්ධයට බලයක් නොඑන්නේ ඇයි? ඉතිරි නිවරණ හතරෙන් එකක් හෝ බලය අල්ලා ගෙන ඉන්නවා නම්, ඊනමිද්ධයට බලයක් නැහැ. දැන් ඊනමිද්ධ නිවරණය නැහැ.

බුන්මයෙකුට, කාමාවචර ඉක්මවූ අයට ඊනමිද්ධ නිවරණය නැහැ. පින්වතුන්ට දැන් නිදිමත නැත්තේ බුන්ම වෙලා ද නැත්නම් වෙන දෙයක්ද කියලා දැන් හොයා ගන්න ඕනෑ. හරි විදිහට බුන්ම කියන මනසකට ගිහිල්ලා නොවෙයි, බුන්ම කියන මනසකට මනුෂ්‍යයෙක් යනවා නම් එක විදිහකින් තමයි යන්න ඕනෑ. රූපාවචර හෝ අරූපාවචර ධ්‍යානවලින්. දැන් ධ්‍යාන නැහැනේ. දැන් නිදිමතත් නැත්නම් කාමච්ඡන්දය අපේ අරමුණක් ගානේ වැඩි නැතිනම් ව්‍යාපාදය වැඩි නැත්නම්, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය වැඩි නැතිනම් දැන් මෙතැන ඉගෙන ගත යුතු ධර්මයක් තියෙනවා. අපිට නිදිමත නැත්නම් අනෙක් නිවරණ හතරෙන් එකක් වැඩ. පින්වතුන් විසින් ගෙදර මොනවා හරි විශේෂ ලස්සන කිරීම්, මොනවා හරි උත්සවයක් පවත්වන තැනක නම් ඉන්නේ පින්වතුන් එයට කැමැත්තෙන් වැඩ කරනවා. නිදිමත තිබේද? දැන් මඟුල්



ගෙයක් තියෙනවා. එළි වෙනකම් වැඩ කරනවා, නැතිනම් සාදයකට සහාහාගී වෙනවා. එතකොට නිදිමත තිබේද? නැහැ. ඇයි නැත්තේ? පින්වතුන්ගේ මනසට කාමච්ඡන්දය බලයෙන් එනවා. නිවසේදී මතහේද ඇති වෙනවා, දරුවෝ සමඟ, මහත්තයා සමඟ, නෝනා සමඟ, ඥාතීන් සමඟ, අපි කියන්නේ සණ්ඩුසරුවල් ඇතිවෙනවා කියලා. දැන් ඒ වගේ එකක් ඇතිවුණ දවසටත් නින්ද යන්නේ නැහැ. ව්‍යාපාදය එන්න එන්න නින්දට තැනක් නැහැ.

නමුත් දැන් බැලුවොත් මේ බණ අහනවා. මම පින්වතුන්ට ධර්මානුකූල දෙයක් කියනවා බණ අහන හින්දා. මේ ධර්මයේ පින්කම්වල තියෙන සුවිශේෂී භාවය තමයි කාමච්ඡන්දය යෙදෙන තැන් අඩුයි. දැන් මේ බණ අහන වේලාවේ කාමච්ඡන්දය යෙදෙන්න පුළුවන් අවස්ථා අඩු කරනවා. නමුත් අරමුණු එනවා. ව්‍යාපාදයත් අඩු කරනවා. දැන් කාමච්ඡන්දයත් ව්‍යාපාදයත් නැහැ. දැන් එන්න ඕනෑ නිදිමතයි. තව දුරටත් ඇහැරලා ඉඳලා බණ අහනවා නම් බණ අහන්න තව නීවරණ දෙකක් දැන් වැඩ කරන්න ඕනෑ. දෙකක් ඉතුරුයිනේ. ඔය දෙකෙන් එකක් සක්‍රීය වෙන්න ඕනෑ. දැන් බණ අහන වේලාවේ තියෙන නීවරණ දෙක මොකක්ද? ඊනම්ද්ධය තියෙනවා නම් නින්ද යනවා. කාමච්ඡන්දය මේ ධර්මානුකූල වැඩ කරන කොට අඩුවෙනවා නේ. ව්‍යාපාදය අඩු වෙනවා. දැන් තරහ ගතිය අඩුයි. මේ වාඩිවුණු වේලාවේ ඉඳලා නැතුවා නොවෙයි. එන්න පුළුවන්. එන එකට එව්වර බලපෑම් අඩුයි. එහෙනම් බණ අහනවා කියන්නේ විචිකිච්ඡාව හා උද්ධව්ව කුක්කුච්චය වැඩ කරන්න ඕනෑ. පින්වතුන් සැක කරන්නේ මොනවාද? සැක කරන්නේ අද වහීද කියලා ද? බඩු මිල ඉහළ යයි කියලාද? නැහැ, ඇහෙන බණ ගැනද? එහෙනම් දැන් තේරෙන්න ඕනෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය ගැනයි අපි මේ සැක කරන්නේ. ධර්මය ගැන සැක නොකළොත් විචිකිච්ඡාවත් නැහැ. ඇහැරලා

ඉන්න නම් නොසන්සුන්භාවය තියෙන්න ඕනෑ, ගේදොර ගැනද නොසන්සුන්භාවය එන්න ඕනෑ? මේ ඇහෙන බණ ගැනද? නොසන්සුන්භාවයයි, සැකයයි දෙකෙන් තමයි බණ අහන්නේ. එහෙනම් පින්වතුන්ට මෙව්වරකල් දැනුමක් ලබාදන්නා නම්, ඒ දැනුම ලබාදන්නේ නොසන්සුන්භාවයයි, සැකයයි. පින්වතුන්ට උපාධියක් තිබේද, ඒ උපාධියේ සැබෑ අයිතිකාරයා මේ නීවරණ පහෙන් නොසන්සුන්භාවයයි, සැකයයි. මේ විදියට තමයි නීවරණ වැඩ කරන්නේ. එය ඇත්තද කියා බැලිය හැකියි. දැන් බ්‍රහ්ම ලෝකයේ උපාධි නැහැ. විශ්ව විද්‍යාල නැහැ. ඒ මොකද එහෙම වෙන්නේ? නොසන්සුන්භාවයයි, සැකයයි නැති නිසා. දැන් බලන්න ඔන්න ඔය විදියයි නීවරණවල හැටි, මෙතැනදී මතක් කරගන්න ඕනෑ පින්වතුන්, මේ නීවරණ ධර්ම පහ අපි ළඟ තියෙනවා අවදි වූ වේලාවේ ඉඳලා නැවත නින්දට යනතුරු, අපි වැඩ කරන්නේ මේ නීවරණවල බලපෑමට යටත්ව. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේට වුවමනා කුමක්ද? නීවරණ යටපත් කර වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර දෙන්න. මේ සඳහා කළ යුතු දේ උන්වහන්සේ පෙන්වනවා, ශීලයක පිහිටලා සමාධිය වඩලා ප්‍රඥාවට යන්න. මිළඟ දේශනාවේදී අපි බලමු නීවරණ ටික යටපත් වුණාම සමාධි භාවනාව දියුණු වෙන්නේ කොහොමද කියලා, දැනට මේ නීවරණ ධර්ම ගැන දැනුවත් වෙන්න. මිළඟ දේශනාවේදී ඔය පින්වතුන් කරන ආනාපානසති භාවනාවේදී නීවරණවලට මොකද වෙන්නේ, නීවරණ වලට සිදුවන විකෘතිය අනුව ඔය පින්වතුන්ට දැනෙන්නේ මොනවාද, පින්වතුන් එතැනදී හැඩගැහෙන්න ඕනෑ කොහොමද, නීවරණ නැති මනසකින් පින්වතුන්ට ඇති ප්‍රයෝජනය කුමක්ද කියන කාරණා ටික සාකච්ඡා කරමු.

## හයවන ධර්ම දේශනාව

---

“පංචමානි භික්ඛවේ නීවරණානි, කතමානි පංච, කාමච්ඡන්ද නීවරණං, ව්‍යාපාද නීවරණං, ටීනමිද්ධ නීවරණං, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණං, විච්චිච්ඡා නීවරණං ති”

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

ගිය සතියේ මේ පින්වතුන්ට මතක් කරලා දුන්නා භාවනාවට බාධා කරන, ඒ වගේම කාමලෝකයේ කාමාවචර භාවයෙන් ඉවත්වන මනසක් ඇති කර ගැනීමට බාධා කරන නීවරණ ධර්ම පිළිබඳ හැඳින්වීමක්.

අද දවසේ තව දුරටත් ඒ අත්‍යවශ්‍ය නීවරණ ධර්මවල ගුණ විකක් දැනගෙන, එය තමා සිදු කරන භාවනාවලට බලපාන ආකාරයත්, නීවරණ ඉවත් වන විට මේ භාවනාවේ තිබෙන විශේෂ ගුණත් අද සාකච්ඡා කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙනවා. මුල් දවසේ මෙම කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විච්චිච්ඡා යන නීවරණ පහ ගැන මතක් කළා. මේවා අපි ළඟ ඇහැට, කනට, නාසයට, අරමුණු එනකොට අපි තුළින් හටගන්නා ධර්මතා. මේවා මා ළඟ නැහැ කියලා කවුරුහරි කියනවා නම් ඒක මුළාවක්, බොරුවක් මිසක් පුද්ගලයෙක් එහෙම පිහිටන්නේ නැහැ. මෙම නීවරණ නැතිව කාම ලෝකයක් පිහිටන්නේ නැහැ. අපි ජීවත් වෙන්නේ කාම ලෝකයේ නම් නීවරණ තිබෙන්න ඕනෑ. නීවරණ නැත්නම් මේ ලෝකයේ ලස්සනක් නැහැ. මෙවිචර වටින්නෙත් නැහැ. නීවරණවලින් තමයි මේ ආලෝකය කරලා තිබෙන්නේ. මෙවිචර වටිනා ලෝකයක් කළේ ඒකෙන්. ඒ නිසාවෙන් අපි ධර්මය ඉගෙන ගන්නවා, ධර්මානුකූල ප්‍රතිපත්තිවල යනවා. මම ළඟ නීවරණ නැහැ කියලා වැරදි මතයකට ගියොත් ඔබට ධර්මය දියුණු කර ගන්න බැහැ. ඔබ හැමදෙනාම හරි මතයකට එන්න ඕනෑ.

මම ළඟ නිවරණ තිබිලා තමයි, මේ ජීවත් වෙන්නේ කියලා. මේ ජීවිතය පිළිබඳ වෙනසක් සොයන්න වෙන්නේ නිවරණ යටපත් වීම තුළයි. මේ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න.

ඒනමිද්ධ නිවරණයෙන් එක රාජකාරියයි කරන්නේ. එයා වෙන විශේෂ ගුණ සිදු කරනවා නොවෙයි. ඔබ හැමදෙනා නින්දට ඇදලා දාන නිවරණය තමයි ඒනමිද්ධය. මම පෙර මතක් කරලා දුන්නා මේ ඒනමිද්ධයට බලයක් එන්නේ නැහැ, කාමච්ඡන්දය තිබුණොත්, ව්‍යාපාදය තිබුණොත් බලයක් නැහැ. උද්ධවිච කුක්කුච්චය තිබුණොත් බලයක් නැහැ. විචිකිච්ඡාව තිබුණොත් බලයක් නැහැ. එහෙනම් මේ එකක්වත් නැති තැනකදී, මේ අනිකුත් නිවරණ හතර නැති තැනකදී තමයි නිදීමත එන්නේ. ඔබටම තමාගේ ජීවිතය තුළින් ගැඹුරු ධර්මයක් සොයාගන්න, අනුමානයක් කරන්න පුළුවන් තැනක් මට කියාදෙන්න පුළුවන්. නිවරණ පහම යටපත් වුණාම ලැබෙන්නේ සමාධි සිතක්. ඒ සිතේ හැටි මොකක්ද, සම්මා වායාමය අනිවාර්යයෙන්ම තියෙනවා. දැන් සම්මා සතියත් තිබිලා නිවරණ යටපත් වුණොත් ලැබෙන සමාධිමය ස්වරූපය විපස්සනා සමාධියයි. සම්මා වායාමයකින් විතරක් නිවරණ යටපත් වුණාම ලැබෙන සමාධිය සමථ සමාධියක්. දැන් සම්මා වායාමය සහ සම්මා සතිය කියන අංග දෙකම ප්‍රකට වෙලා ලැබෙන සමාධිය විපස්සනා සමාධියක්. ඒ විපස්සනා සමාධිය බුදුරජාණන් වහන්සේට වැදගත්. සාමාන්‍යයෙන් ධ්‍යාන වගේ දේවල් සමථ සමාධියකින් වැඩෙන්නේ. විපස්සනා සමාධිය තමයි මාර්ගඵල නැත්නම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සඳහා සුදුසු සමාධිය ලෙස ධර්මයේ සඳහන් වෙන්නේ. මේ හේතුව නිසාවෙන් එක දෙයක් ඔබට අනුමානයෙන් දැනගත හැකියි. මේ නිවරණ ධර්ම පහම නැති තැනක තමයි විපස්සනා හෝ සමථ මට්ටමේ සමාධියක් තිබෙන්නේ. දැන් ඔබට මම එක ධර්මයක් පැහැදිලි කළා. මේ නිවරණ ධර්ම පහෙන්

ඊනමිද්ධය කියන නීවරණයට බලයක් එන්නේ අනිකුත් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විච්චිච්ඡා කියන නීවරණ ධර්ම හතරටම බලය නැති වේලාවකයි. එහෙනම් නිදීමක එනකොට, නිදීමෙන් කීරා වැටෙනකොට මනස ගැන විග්‍රහයකට එන්න පුළුවන්. ඒ කුමක්ද? නීවරණ හතරක් ඒ මනසේ නැහැ. මේක ප්‍රායෝගිකව හිතන්න බැරි දෙයක්. නමුත් ඇත්තක්. සත්‍යයක්. පින්වතුන්ට නිදීමක වෙනකොට, නිදිකීරා වැටෙනකොට නිදාගෙනත් නැතිව පියවී තත්ත්වයෙන් නැති මොහොතකදී, පින්වතුන්ගේ එක නීවරණයක් වැඩකරන මොහොතක්. මොනවද නැති වෙලා තියෙන්නේ? කාමච්ඡන්දයයි, ව්‍යාපාදයයි, උද්ධච්ච කුක්කුච්චයයි, විච්චිච්ඡාවයි. නමුත් දැන් පින්වතුන් හිතනවාද එහෙනම් නිදීමක කියන ඊනමිද්ධ නීවරණය එතැනින් යටපත් වුණොත් ලැබෙන්නේ සමාධියයි. එක්කෝ විපස්සනා වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් සමථ සමාධිය.

එහෙනම් පින්වතුන්ට සමාධියකට යන්න තිබෙන ලේසීම තැන කොතැනද? අපි භාවනා කරන්න දැනගන්න එපායැ. භාවනා කරලා මොනවද අවශ්‍ය. අපිට මූලිකම අවශ්‍ය නීවරණ ටික යටපත් කරන්න. එතකොට නීවරණ ටික යටපත් කරන්න අවශ්‍ය නම්, එතැනදී නීවරණ හතරක්ම ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ නැති තැනකදී නොවේද, එක නීවරණයක් යටපත් කරන්න ලේසි. ඒක ඉවත් කරපු හැටියේ නීවරණ පහම යටපත් වෙලා නේද? මෙන්න මේ මූලධර්මයට අනුව තමයි නීවරණ යටපත් වෙන්නේ. මේක ගැන අවබෝධයක් තිබෙන්න ඕනෑ. දැන් පින්වතුන් බණ අහනවා කියන්නේ භාවනාවක් නොවේ. ඇයි භාවනාවක් නොවුණේ බණ අහන එක? දැන් පින්වතුන් බණ අහනකොට බැරි වෙලා හරි නින්ද ගියොත් මොකද වෙන්නේ. ඒක හරි ක්‍රමයක්ද? වැරදි ක්‍රමයක්ද? වැරදි ක්‍රමයක්. නින්දේදී බණක් අහන්න බැහැ. දැන් පියවී තත්ත්වයේදී ඇහැරලා ඉන්නවා

නම් බණක් අහනවා නම්, මේ නීවරණ පහෙන් නිදිමන නැහැ කියන්නේ ඉතිරි නීවරණ හතරෙන් එකක් හරි වැඩ. දැන් මම ගිය සතියෙත් මතක් කරලා දුන්නා බණ අහනකොට ක්‍රියාත්මක වන නීවරණ දෙක තමයි උද්ධව්ව කුක්කුච්චයයි, විවිකිච්ඡාවයි. දැනුම ගෙන දෙන නීවරණ දෙක මේකයි. දැන් ඔය දෙකත් ගිලිහුණොත් පින්වතුන්ට නින්ද යනවා නේද? දැන් බණ අහනකොට හුඟාක් වේලාවට නින්ද යනවා නේද? නිදිමනට ආසන්න වෙනවා නේද? අනික් වැඩ කරනවාට වැඩිය බණ අහන වේලාවේදී පින්වතුන්ගේ පසුගිය ජීවිතවලදී නින්ද ගිය ප්‍රමාණය වැඩිද අඩුද කියලා හොයන්න. එය තමන්ගෙන් මැන ගන්න. නින්ද ගිය වේලාව වැඩි නම් හොඳයි. මොකද හොඳයි කියන්නේ? එතැනදී නීවරණ දෙකක් විතරක් ක්‍රියාත්මක වුණා. ඒ දෙකත් ගිලිහුණු තැන නින්ද ගියා. දැන් මේකමයි අපි භාවනාවේදී අනුගමනය කරන්නේ. නමුත් මෙය තේරුම් ගන්න බැරිව ගිහිත් තියෙනවා. එක අරමුණක, එනම් ආශ්වාසය ගැන, ප්‍රශ්වාසය ගැන මෙනෙහි කරමින් ජීවත් වෙනවා. ඉස්සෙල්ලා මේවා තේරුණේ නැහැ. තේරෙන්නේ නැහැ කියන කොට පින්වතුන් සොයනවා. මේ නීවරණ නැත්නම් සෙවිල්ලක් නැහැ. පර්යේෂණයක් නැහැ.

පින්වතුන් හුස්ම හොයනවා. ආශ්වාසය තේරෙන තැන හොයනවා. කය ස්පර්ශ වන තැන හොයනවා. මේ හොයනවා කියන්නේ කවුද? සොයන්න අර උද්ධව්ව කුක්කුච්චය කියන නීවරණය උදව් වෙනවා. උදව් වෙනකොට එතැන පර්යේෂණයක්. ඊට අමතරව සැකය උදව් වෙනවා. සැක කර කර තමයි අළුත් දෙයක් සොයා ගන්නේ. සැකයක් නැති තැන අළුත් දෙයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. යමක් ඉගෙන ගත්තේ සැක කරලයි. නොසන්සුන් වෙලයි. ඔන්න ඔය තත්ත්වය උඩ ටිකක් කල් භාවනා කරන කොට හුඟාක් අය කියන්නේ පින්වතුන්ටත් එහෙම වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. අනිවාර්යයෙන්ම වෙන්න ඕනෑ. මේක හොඳ පාඩමක්. හොඳ

භාවනාවක් නම් තමන්ට ගැළපෙන භාවනාවක් නම් වැඩියෙන් නිදිමත එන්න ඕනෑ. මේක පිළිගන්නේ නැහැනේ අපි. මේ වාගේ භාවනාවක් කාගෙන් හරි අහගෙන ඉගෙනගෙන කරනවා. කරනකොට සිදුවන්නේ මොකක්ද? නින්ද යනවා භාවනා කරන්න පටන් ගත්තම. ඒ කරන කෙනා හිතන්නේ මට මේ භාවනා ක්‍රමය ගැළපෙන්නේ නැහැ කියලා. නමුත් ගැළපෙනම ක්‍රමය ඒක කියලා ඒ කරන කෙනා දන්නේ නැහැ. ඇයි නින්ද යන්නේ? නිකම්ම නින්ද යන්න බැහැ. මේ නිවරණවලින් තමයි නින්ද ගේන්නේ. ටීනමිද්ධය කියන නිවරණයයි නින්ද ගේන්නේ. ටීනමිද්ධයට බලයක් එන්න නම් කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡා කියන නිවරණ හතරක බලය නැති වෙන්න ඕනෑ.

එහෙනම් පින්වතුන් පටන් ගත්ත භාවනාවෙන් දැනට ඔය හතර කරලා දීලා ඉවරයි. ඇයි නිදිමත එනවා. එහෙනම් කරන්න තියෙන්නේ ටීනමිද්ධ නිවරණය කඩන්න. ටීනමිද්ධ නිවරණය මානසික ධර්මයක්. මේක කඩන්නේ සතියෙන්. ඒ භාවනාවම තව තවත් කරන්න. එය කරපු හැටියේ ටීනමිද්ධය ඉවත් වුණාම නිවරණ පහම යටපත් වෙච්ච මොහොතක්. හැබැයි රඳවාගෙන ඉන්න බැහැ. නැවතත් එනවා. දැන් ඒ මොහොත තුළයි ඉස්සරහට භාවනාව ගෙනියන්නේ. එහෙනම් සමාධිය කියන සිත පින්වතුන් සිතාගෙන ඉන්න ලොකු රාජකාරි කරන්න පුළුවන් සිතක් නොවෙයි. අපි හිතාගෙන ඉන්නේ ලෝකයේ තියෙන හැම දෙයක්ම ලැබෙන සිතක් කියලා. නමුත් මේ ලෝකේ දෙයක් කරන්න බැරි සිතක් මේ. ඒක දැනගෙන භාවනා කරන්න, අපි හිතන්නේ නම් කොහොමද? ලොකු දේවල් පෙනෙන්න ඕනෑ, දැනෙන්න ඕනෑ, ඇහෙන්න ඕනෑ, ඔය ඇහෙන්නේ දැනෙන්නේ ඔක්කොම ඉන්ද්‍රපාල ටිකක්, මැජික් ටිකක්. තිබෙන්නේ කා අතේද? මේ නිවරණ යටතේ. නිවරණ යටපත් වුණාම ලැබෙන්නේ ප්‍රභාෂ්වර සිතක්. ප්‍රභාෂ්වර සිතක

මැජික් නැහැ. ප්‍රභාෂ්වර සිතේ අනුමානයක් හැදිය හැක්කේ පියවි තත්ත්වයයි නින්දයි අතර. දැන් නින්ද ගිහිල්ලක් නැහැ. පියවි තත්ත්වයක් නැහැ. මනසේ ස්වරූපය ඔන්න ඔය වගේ මැදක තිබෙන්නේ. අපේ දැන් තිබෙන හැකියාවන් අඩු වෙලා එන එකක් මිසක් වැඩිවෙලා එන එකක් නොවෙයි සමාධිය කියන්නේ. මෙන්න මේ තත්ත්වය අපි දැන ගෙන ඉන්න ඕනෑ. මේක අනුව තමයි අපි භාවනාව දියුණු කරන්න ඕනෑ. එතකොට සමාධිමය සිතක් එතකොට නිවරණ පහම යටපත් වෙන්න ඕනෑ කියන්නේ ඒකයි. එහෙනම් නිදිමතයි මෙතැනින් ඉවත් කරන්න ඕනෑ. ඒක සතියෙන් භාවනා අරමුණේ ඉඳලා පුරුදුවෙලයි, මේ දේ සිදුවෙන්නේ. දැන් එහෙම නම් ඔන්න ඔය තත්ත්වය අපි කරගෙන යන්න ඕනෑ.

ඒ සඳහා පින්වතුන් කරන ආනාපානසති භාවනාව නිවරණ පහම යටපත් කිරීම දක්වා, බුදුරජාණන් වහන්සේ කොහොමද එක්ක යන්නේ. මෙතැනදී මතක් කරලා දෙන්න ඕනෑ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපාන පබ්බයේ තියෙනවා මේ හුස්ම ගැන අවධානයෙන් කරන භාවනාව. මේ භාවනාවේ සැලකිය යුතු ධර්ම කාරණා හතරක් තියෙනවා. ඒ ධර්ම කාරණා හතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේම අන්තර්ගතවෙලා තියෙනවා. දීඝංවා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති කියන එක අංගයක්. දීර්ඝ ආශ්වාසය දීර්ඝ ආශ්වාසයක් වශයෙන් දැනගන්න ඕනෑ. දීඝංවා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමීති පජානාති. දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයක් විදිහට දැන ගන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ කියන්නේ කෙටි ආශ්වාසය කෙටි ආශ්වාසය විදිහට දැන ගන්න ඕනෑ. කෙටි ප්‍රශ්වාසය කෙටි ප්‍රශ්වාසය විදිහට දැන ගන්න ඕනෑ. පින්වතුන් කවදාවත් හිතුවද ඔය දිග හුස්ම ගැන දැනගැනීමේ වාසිය. පජානාති කියන්නේ විශේෂයෙන් දැන ගන්න කියන එක. මෙය නිදිමත නැති කිරීමේ උපක්‍රමය. බුදුරජාණන් වහන්සේට වැදගත් මේ භාවනාවේ සික්කති කියන එකයි. ඇයි පජානාති කියන



එකක් දෙන්නේ, දැන් හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. මේක දැනෙනවාද නොදැනෙනවාද හොයන්න යන්නත් එපා. පර්යේෂණ කරන්න යන්නත් එපා. හුස්ම ගැන අවධානයෙන් අපි ඉන්නවා. ඉන්නකොට මුලදී දැනෙන්නේ දිග හුස්මක්. ඊට පස්සේ වැටෙන හුස්ම ටික ටික භාවනා කරනකොට කෙටි වෙනවා. මේක අමුතු දෙයක් නොවෙයි. මේ ලෝක සත්ත්වයාටම සිදුවන දෙයක්. මේ දෙයින්, බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව ගැඹුරකට ගෙන යනවා. පින්වතුන්ගේ කය විවේක ගත වෙන්න, වෙන්න පින්වතුන්ට සිදු වෙන්නේ මොකක්ද? ගන්නාවූ හුස්ම ප්‍රමාණය අඩු වෙනවා. ශරීරයට ඕනෑ ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය අඩු වෙනවා. දැන් කෙනෙක් ඇස් දෙක පියාගෙන අත් දෙක බැඳගෙන බොහොම නිශ්චලව වාඩි වෙලා හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්නකොට ඒ භාවනා කරන පුද්ගලයාගේ කයේ ක්‍රියාකාරීත්වය විවේකයකටද යන්නේ අවිවේකයකටද? විවේකයටයි.

එහෙනම් එයා හැමවෙලේම එන්න එන්න ගන්න හුස්ම ප්‍රමාණය වැඩි වෙන්න ඕනෑද, අඩු වෙන්න ඕනෑද? අඩු වෙන්න ඕනෑ. ඒක තමයි අර රස්සංවා කියන්නේ. දිග හුස්ම මුලින් දැනෙනවා. පසුව දැනෙන්නේ කෙටි හුස්ම. ඇයි ඒ හුස්ම දිහා බලා ඉන්න කියන්නේ? මේ හුස්ම දිහා බලා ඉන්න කොට, හුස්ම ස්පර්ශ වන එක අරමුණක්. කාට දැනෙන අරමුණක් ද? කයට දැනෙන අරමුණක්, කාය ඉන්ද්‍රියට දැනෙන අරමුණක්, කාය ස්පර්ශයෙන් ලැබෙන අරමුණක්. එහෙමයි අපි දැන් හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්නේ. කායානුපස්සනා වෙන්නේ එහෙමයි. එතකොට කයට දැනෙන අරමුණ නිසාවෙන් ඇති වෙන්නේ මොකක්ද? අර දිට්ඨි ආදී අංග අටක්. ඒ කියන්නේ පින්වතුන්ටත් සිදුවෙන්නේ ඇත්තටම මෙහෙම දෙයක්. පින්වතුන් තමන්ගේ හුස්ම දිහා ඇස්දෙක පියාගෙන අවධානයෙන් ඉන්නවා. ආශ්වාසය ස්පර්ශය වන තැන. ප්‍රශ්වාසය ස්පර්ශ වන තැන. ස්පර්ශය

ඇති වෙන්වේ කයට, කයට ස්පර්ශයක් ඇති වෙනකොට ඒක කයෙන් ඇති වන අරමුණක්. මේ අරමුණ හරහා ඇති කරන්නේ දිට්ඨි, සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව ආදී අංග අටයි. පින්වතුන්ට තේරෙනවා කියන්නේ ඒ අරමුණ හරහා දිට්ඨි, සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව ආදී අංග අට ඇතිවීමයි. නමුත් පින්වතුන් දැන් පුරුදු වෙලා තියෙනවා ඒ අංග අටෙන් වාචා, කම්මන්ත, ආජීව රකින්න. එතකොට අනික් අංග පහ අනිවාර්යයෙන් මෙය තුළින් ඇති වෙනවා. කුමක් තුළින්ද? හුස්ම ස්පර්ශය තේරීම තුළින්. ආශ්වාසය වෙන්න පුළුවන්, ප්‍රශ්වාසය වෙන්න පුළුවන්. දැන් එහෙම නම් දිට්ඨි ආදී අංග ඇති වෙනවා නම් ඒ හුස්ම තේරීම තුළින් මොකද අර නිවරණ ධර්ම ටිකට වෙන්වේ. ඒ ගොල්ලෝ මේ අංග ඇතුළට රිංගනවා. කාමච්ඡන්දය රිංගන්න පුළුවන්, ව්‍යාපාදය රිංගන්න පුළුවන්, ටීනමිද්ධයත් රිංගන්න පුළුවන්, විච්චිච්ඡාවත් රිංගන්න පුළුවන්, උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත් රිංගන්න පුළුවන්, නමුත් ස්වාභාවික හුස්ම ස්පර්ශය හරහා මෙච්චරකල් පින්වතුන් ඉගෙන ගෙන නැහැ, මේ කාම ලෝකයේ කාමච්ඡන්දයට සුදුසු ගුණයක් මේක තුළ නැහැ කියලා. මේ භාවනාවලට ගන්නා අරමුණුවල සුවිශේෂී ගුණය මේ භාවනා අරමුණුවල නැහැ පින්වතුන්ට කාමච්ඡන්දය වපුරුවන්න පුළුවන් පරිසරයක්. තේරුණා තේද?

ඒ වගේ වැලි කරටය ගැන කියන්න පුළුවන්. වැලි කරටයෙන් එක වේලාවක කාමච්ඡන්දය ඇති වෙනවා. එක වේලාවක ව්‍යාපාදය ඇති වෙනවා. ඒ කාම වස්තුවේ හැටියක්. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ, ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරු දීපු විශේෂ සමථ කමටහනක සුවිශේෂී ගුණය තමයි, ප්‍රබල ලෙස ඕනෑවට එපාවට කාමච්ඡන්දය හෝ ව්‍යාපාදය ඇති කරන්න බැහැ. එහෙම නම් ආශ්වාසයේ ස්පර්ශය ගැන සිතුවොත් එම ස්පර්ශය හරහා පින්වතුන්ට ටික වේලාවක් මේ භාවනාව කරගෙන යනකොට, අවධානයෙන් ඉන්න

කොට, කාමච්ඡන්දය අඩු වෙනවා. ව්‍යාපාද ප්‍රමාණය අඩු වෙනවා. ඒක තමයි මේකෙන් වෙන්වෙන්නේ. ඊළඟට භාවනාව පවත්වාගෙන යන විට නින්ද ගියේ නැත්නම් පින්වතුන්ට තියෙන්නේ කුමක්ද? එක්කෝ භාවනා අරමුණ ගැන සැකය ඇති වෙන්න ඕනෑ, නැත්නම් නොසන්සුන් වෙන්න ඕනෑ. මේ අනුව නින්ද යන්නේ නැතිව භාවනාව කරන්න පුළුවන් ක්‍රම දෙකක් ඉතිරි වෙනවා. එකක් තමයි ඒ භාවනාවේ අරමුණ හරියට මෙනෙහි කරන විට, කාමච්ඡන්දය තිබෙන විට නින්ද යන්නේ නැහැ. ව්‍යාපාදය තියෙන විට නින්ද යන්නේ නැහැ. ඒ දෙක ඉවත් වුණා කියන්න, එහෙම නම් මාරුවෙන් මාරුවට හෝ ඇති වෙන්න ඕනෑ උද්ධව්ව කුක්කුච්චයයි, විචිකිච්ඡාවයි. නැත්නම් නින්ද යන්න ඕනෑ. නමුත් පින්වතුන්ට සැක කරන්න දෙයක් මේකේ ඉතිරි වෙන්නේ නැහැ ටික වේලාවක් භාවනා කරනකොට. ඇයි මේකේ සැක කරන කරුණු ටික පින්වතුන්ගේ දර්ශන පටයෙන් ඉවත් වෙලා. ඇයි එහෙම එකක් සැක කර කර නොසන්සුන්වෙලා කරන දෙයක් නොවෙයි, භාවනාව කියන එක. පින්වතුන්ගේ අවසාන ඵලය මොකක්ද? ක්ෂණිකව නින්ද යන්න ඕනෑ. යමෙක් ආධුනික මට්ටමෙන් භාවනාවකට ගොස් නින්ද ගියා නම් එයා දිනුම් කියා සිතන්න. ඒක පැරදීමක් නොවේ. මොකද නින්ද ගියේ, අපි භාවනාවකින් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නිවරණ පහක් යටපත් කරන්න. නින්ද යනවා කියන්නේ හතරක් යටපත් වෙච්ච තැනකදී සිදුවෙච්ච දෙයක්.

දැන් එයා දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ ගුරුවරු හරහා, නැත්නම් ගුරුවරු දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ එයාගේ නිදිමක කඩලා දෙන්න. ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ලෝකේ පහළ වෙච්ච ප්‍රබලම ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරයායි. දැන් බලන්න මේ ධර්මය ගැන සෝදිසියෙන් බැලුවොත් උන්වහන්සේ දීලා තිබෙනවා ඔය නින්ද කඩන විදිහ. බොහොම සරලවයි උන්වහන්සේ පෙන්වන්නේ. බුදුරජාණන්

වහන්සේට දිග හුස්ම, කෙටි හුස්ම සොයන එකෙන් වැඩකුත් නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ඔය දිග හුස්ම ඇතුළෙන් නෑ. කෙටි හුස්ම ඇතුළෙන් නැහැ. චතුරාර්ය සත්‍යය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක ඇතුළෙන් නෑ. ඇයි එහෙමනම් භාවනාවේදී දිග හුස්ම හඳුනා ගන්න කියන්නේ. ඒකට සතිය ප්‍රබලව යෙදුවේ නැත්නම් පින්වතුන්ට නින්ද යනවා. දැන් නින්ද යන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ හොඳටම දන්නවා නීවරණ හතරක් යටපත් වුණාම ටීනමිද්ධය බලය ඩැහැ ගන්නවා. ඩැහැ ගත්තොත් නින්ද යනවා. නමුත් ඔය පින්වතුන් නින්දෙන් අවදි කරවන්න, නින්දට වට්ටන්නේ නැතිව භාවනාව සිදුකරගන්න ඔය ආනාපානසති භාවනාවේදී දීපු උපක්‍රමය තමයි දිග හුස්මයි කෙටි හුස්මයි දැනගන්න එක. මේක දැනගන්න මහන්සි වුණොත් අපිට දැනෙනවා මේක දිගයි මේක කෙටියි කියලා. හොයන්න මහන්සි වෙන්න ගියොත් මොකද වෙන්නේ. නිකම්ම අර අතින් නීවරණ දෙක අපි ළඟට එනවා. සැකයයි, නොසන්සුන්භාවයයි.

දැන් එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇත්තටම මොකක්ද මෙතැන කරලා තිබෙන්නේ. යටපත් කරන්න නීවරණ පහක් තිබෙනවා. කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය යටපත් වන අරමුණක් දීලා තිබෙනවා. එහෙම නම් දිගයි කෙටියි පින්වතුන් සොයන්න ගියහම මොකද වෙන්නේ? පර්යේෂණයක් වෙනවා. මේ පර්යේෂණයට එන්න ඕනෑ නීවරණ දෙක තමයි නොසන්සුන් භාවයයි, සැකයයි. දැන් මේ දෙක හින්දා නිදීමක කඩාගෙන යනවා. ඒ කියන්නේ නින්ද යන්නේ නැහැ. දැන් තව ඉස්සරහට යනවා. මේ භාවනා ක්‍රමවල අනුගමනය කරලා තිබෙන ක්‍රමවේද ඔන්න ඔය වගේ මූලධර්මයන්ට අනුවයි. ඒක තේරුම් ගන්න. නැත්නම් තමන්ට ඕනෑ විදියට ඉස්සරහට මේවා කරපුවහම හරි, අරවා කරපුවහම හරි, යයි සිතනවා. මේ එකක්වත් බුදුරජාණන් වහන්සේට චතුරාර්ය සත්‍යයට උවමනා කරන ඒවා නොවෙයි.

මේ කරන්නේ උපක්‍රම. මොකටද උපක්‍රම? නීවරණ යටපත් කරන්න. මූලික උපක්‍රමය නීවරණ යටපත් කරන එක. ඒකට සකසනවා. දැන් බලන්න ඔතැනදීම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන්වන අංගය විදියට තේරුම් ගන්න කියනවා මේහෙම. 'සබ්බකාය පටිසංචේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකාය පටිසංචේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති' මෙහි තේරුම තමයි තවදුරටත් පින්වතුන් මේ හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්නා විට ආශ්වාසය වෙන්නත් පුළුවන්, ප්‍රශ්වාසය වෙන්නත් පුළුවන්, දැන් දැනෙන්නේ මේකෙන් කොටසයි. දිග හුස්ම දැනෙන්නෙන් කොටසයි. කොට හුස්ම දැනෙන්නෙන් කොටසයි. හුස්ම ගැන තව අවධානයෙන් පුහුණු වෙන්න. නමුත් මෙතැන උද්ධව්ව කුක්කුච්චයයි විචිකිච්ඡාවයි නීවරණ දෙක තියෙනවා, සැකයයි, නොසන්සුන්භාවයයි. ඔය දෙක යටතේ නැවත නැවත තීක්ෂණ පර්යේෂණයකට අපිව යොමු කරනවා. මොකක්ද ඒ පරීක්ෂණය? මේ හුස්ම ඇතුළේ තියෙන සියලුම දේවල් දකින්න. සියලු දේ කියන්නේ, මේක ඇතුළෙන් ගුප්ත දෙයක් දකිනවා නොවෙයි. අපි ඉස්සර තේරුම් ගත්තට වැඩිය අපේ ආශ්වාසය තව දිගට පවතින එකක්. ඉස්සෙල්ලා දැනුණේ කාටහරි ඒ දිග කොටසක, දිග පැවැත්මක කැල්ලක්. තේරුණා නේද? මේ කැල්ල කොච්චර ද වටින්නේ කියලා අනිත් අයගෙන් අහන්න එපා. එසේ භාවනා කරලා තේරුමක් නැහැ. තමන්ම තේරුම් ගන්න.

මෙතැනදී බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ තව තවත් සතිමත්ව තමන්ගේ ආශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. ඉන්නා විට තේරෙන්නේ මොනවාද? දිග වැඩිවෙන එකක් තියෙනවා. දිග වැඩි වෙනවා කියන්නේ මෙතැන හුස්ම ගන්න ප්‍රමාණය වැඩි වෙනවා නොවෙයි. මේක වෙන්නේ මෙච්චර කල් නොතේරිච්ච අවස්ථා දෙකක් තමන්ට, පුද්ගලයාගේ අවේණිකත්වය අනුව තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ තේරෙන විදිය හොයන්න යන්න එපා. අනිත් අයගෙන් අහන්න

යන්න එපා. නැත්නම් ඒකත් පර්යේෂණයක්. අවුරුදු දෙක තුනක් මේ හුස්ම ගැන අවධානයෙන් භාවනා කරපුවහම මේ එකක්වත් පින්වතුන් හොයන්න යන්න එපා. හෙවිවොත් පින්වතුන් අමාරුවේ වැටෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන තැනට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ කියලා දැනගන්න. දැන් තුන්වන කාරණයක් මෙහෙම පාස් වෙනවා. මෙතැනදීත් උන්වහන්සේ නවත්වා ගන්නේ තව දුරටත් ටීනමිද්ධය බලය උදුරා ගන්න එක සතියෙන් කඩන එකටයි. නැත්නම් මොකද වෙන්නේ, කාමච්ඡන්දය ඉවත් වෙනවා. ව්‍යාපාදය ඉවත් වෙනකොට ටීනමිද්ධයට බලය යනවා. උද්ධච්ච කුක්කුච්චයයි, විචිකිච්ඡාවයි ඉවත් වුණේ නැත්නම් නින්දට යන්නේ නැහැ. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කාමච්ඡන්දයයි ව්‍යාපාදයයි අර අරමුණින් ඉවත් කර ගත්තා. ඊට පස්සේ උද්ධච්ච කුක්කුච්චයයි, විචිකිච්ඡාවයි හරහා භාවනාව දියත් කරනවා. ටීනමිද්ධයට බලයක් දෙන්නේ නැතිව, තව සතිය ප්‍රකට කරනවා. මෙහෙම ගියොත් මෙන්න මේ වගේ තැනකට එනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නම් කිරීම මේකයි මෙතැනදී. 'පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්ස සිස්සාමිතිස්සිකිති'. පස්සම්භයං කියන්නේ සංසිද්ධවනවා. දැන් හුස්ම සංසිද්ධවමින් ආශ්වාසය හා හුස්ම සංසිද්ධවමින් ප්‍රශ්වාසය දැනෙන තැනකට භාවනා කරන කෙනා යනවා කියනවා. කවුද යන්නේ? අර දිග හුස්ම හඳුනාගෙන, කෙටි හුස්ම හඳුනාගෙන, සබ්බකාය තත්ත්වය හඳුනාගෙන, සතියෙන් හිටියොත් එතෙක් නින්ද ගියේ නැත්නම්, ඒක හොඳටම මතක තියා ගන්න. ඒ අතරතුර නින්ද ගියා නම් කාටහරි අතනට යන්න බැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මුල් කරුණු තුනක් දුන්නේ නින්දෙන් බේරාගන්න. නැත්නම් මේ නීවරණ හතරම යටපත් වෙනකොට අපට සිදු වෙන්නේ මොකක්ද? සදාකාලිකවම මේ කාම ලෝකයේ ඇති ටීනමිද්ධය කියන නීවරණය ඩැහැගෙන

අපිව නින්දකට දානවා. එතකොට කිසිම දෙයක් අපිට තේරෙන්නේ නැහැ. සත්‍යය දකින්න බැහැ නින්දේදී. මෙය තමයි සිදුවෙන්නේ. බලන්න භාවනා කරපු කාලවලයි, කරන කාලවලයි මේ සංසිද්ධියට ගැළපෙනවද? නිකම් ජීවත් වෙනකොටත් මෙයට ගැළපිලා තමයි අපි ජීවත් වෙන්නේ. යම්කිසි තැනකදී මේ පින්වතුන්ට නින්ද ගියා නම් එතැන තිබෙන්නේ මේ දෙයමයි. නීවරණ ටික යටපත් වෙන්න ඕනෑ. හතරක් යටපත් වෙන්න ඕනෑ ටීනමිද්ධය බලයට එන්න. ඔය මූලධර්මයමයි භාවනාවේදී යෙදෙන්නෙත්. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ උද්ධව්ව කුක්කුච්චයයි, විචිකිච්ඡාවයි යොදාගෙන, සතිය කියන ගුණධර්මය අරගෙන ටීනමිද්ධයට පහර දෙන බලසේනාවක් හදනවා. මේක සතිපට්ඨානයනේ.

එතකොට දැන් බලන්න පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන විශේෂ තැනකට ආවොත් ඔබට දැනෙන්නේ මෙන්න මෙහෙම ස්වභාවයක්. මෙච්චර වෙලා හුස්ම ගැන අවධානයෙන් හිටියා. ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ඉස්සර හොඳට දැනෙනවා. දැනුත් දැනෙනවා. පස්සම්භයං කායසංඛාරං අවස්ථාවෙන් දැනෙනවා. හැබැයි මේ දැනුමේ තිබෙනවා බොහොම පුංචි වෙනසක්. වෙනස මොකක්ද? ඔබට ඉස්සර පස්සම්භයං කායසංඛාරං කියන එකට ඉස්සෙල්ලා තිබෙන සබ්බකාය අවස්ථාව හෝ දීර්ඝ හුස්ම හෝ කෙටි හුස්ම දැනෙන අවස්ථා තුනේදීම යමෙකුට හිතූණොත් මට මේ ආශ්වාසය ද ස්පර්ශ වෙන්නේ, නැත්නම් ප්‍රශ්වාසයද කියලා වෙන් කරන්න, පර්යේෂණ කරන්න හිතූණොත්, එවෙලෙම ප්‍රතිඵලය හම්බ වෙනවා. මේ ආශ්වාසයක්මයි. ප්‍රශ්වාසය නොවෙයි. එහෙම දැනෙන්නේ කොයි වගේ තැනකදීද? අර පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන තැනේදී නොවෙයි. අනිත් ස්ථාන තුනේදීය. පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන තැනදී එහෙම හිතූණොත් දැන් මම මේ ආශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරනවා, ප්‍රශ්වාසයත් මෙනෙහි කරනවා දැනෙනවා. එහි

ස්පර්ශයක් දැනෙනවා. නමුත් පින්වතුන්ට වෙන් කරන්න බැහැ. දෙකම එක වගේමයි. ආශ්වාසය දැනෙන විදියත් ඒ වගේයි, ප්‍රශ්වාසය දැනෙන ක්‍රමයත් ඒ වගේයි, වෙන් කරන්න බැහැ කියන්නේ මේ දෙක එකට ඇලීලා කියන අදහස නොවෙයි. වෙනදා අපිටම හැකියාවක් තිබෙනවා මේක ආශ්වාසයමයි, ප්‍රශ්වාසය නොවෙයි කියලා තමන්ගේ දැනුමක් උඩ වෙන් කරන්න. නමුත් මේ කියන තැනදී පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන තැනදී විතරක් ඔබට වෙන් කිරීමට හැකියාවක් නැහැ. දෙකම එකයි. ඕනෑ නම් එතැනදී මාරු කරලා මෙනෙහි කරයි. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය දැන් මෙනෙහි කරනවා නම් ආශ්වාසය කියලා හුස්ම හෙළන එකට මාරුවුණා කියලත් වැරද්දක් නැහැ. තේරුණා නේද? මේ දෙකේම ගුණ එකක් බවට හැරෙන එක පස්සම්භයං කාය සංඛාරං.

ඊට අමතරව මෙතැනදී තියෙනවා තව දැනගන්න පුළුවන් ලක්ෂණයක්, ඔබට මෙතෙක් කල් හුස්ම ස්පර්ශය වූ තැනක් ශරීරයේ තේරෙනවා. නාසය වෙන්න පුළුවන්, තොල වෙන්න පුළුවන්, උදරය වෙන්න පුළුවන්. පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අවස්ථාවේදීද ස්පර්ශය තේරෙනවා. ඒ කායික කොටස නම් කරගන්න බැහැ. තැන තේරෙන්නේ නැහැ. මේ ලක්ෂණ එක දිගට එනවා නම් අන්ත බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ තැනට ඇවිදීන්. මොකක්ද තැන? උන්වහන්සේට ඕනෑ නිවරණ ඉවත් කරන්නේ මේ උපක්‍රමයෙන්. ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාසය යන උපක්‍රමයේදී වැඩපිළිවෙළින් උන්වහන්සේට ඕනෑ මොකක්ද? නිවරණ යටපත් කරන්න. නමුත් අපේ භාවනා කරන අයට ඕනෑ වෙන මොනවද ටිකක්. මේකෙන් මොනවාහරි ලොකු ප්‍රතිඵල ටිකක් ගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ ටික නොවෙයි අපට ඕනෑ. එක්කෝ ආලෝකයක් දකින්න, එක්කෝ වටිනා දෙයක් දකින්න. අභිඤ්ඤා ලැබෙන්න, සුවිශේෂී ඥානයක් ලැබෙන්න.



මෙතැන ඥාන ලැබෙනවා නොවෙයි වෙන්තේ, නීවරණ යටපත් වෙනවා. දැන් තියෙන ඥානෙන් නැති වෙනවා. පින්වතුන්ට තිබුණ දැනුම ඥානයක් නම්, දැනුම හදලා දුන්නේ නීවරණ දෙකකින්. නීවරණ යටපත් වෙනකොට තියෙන දැනුමත් නැති වෙනවා. තව විදියකින් කියනවා නම් පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන කොට පින්වතුන්ගේ සැබෑ ලෙස ඒ මොහොතේදී දැනුම කොයි තරම් දුරට නැති වෙනවාද කිව්වොත්, ගැහැණුකම සහ පිරිමිකම කියන දැනුමත් නැති වෙනවා.

එතැන ආශ්වාසයක් තේරෙනවා. ප්‍රශ්වාසයත් තේරෙනවා. තමන්ගේ ශරීරය තේරෙන්නේ නැහැ. ශරීරය තේරුණොත් නේද ගැහැනියක් හරි පිරිමියෙක් හරි ඉන්නේ. මතක තියා ගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ අපේ දැනුම අවිද්‍යාවයි. උන්වහන්සේට ඕනෑ විද්‍යාව කියන එක ලබාදෙන්න නම් අවිද්‍යාව නැති වෙන්න ඕනෑ නේද? එහෙනම් අවිද්‍යාවේ අපිට පොහොර දාන්නේ කවුද? මේ නීවරණ පහයි. බුදුරජාණන් වහන්සේට පින්වතුන්ගේ සියලුම දැනුම අවිද්‍යාවයි. අපි මේ අවිද්‍යාව හරහා විද්‍යාවට යන්න හදනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම එක්ක යන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේ පෙන්වන්නේ අවිද්‍යාව ඉවත් කරලා, විද්‍යාවට එන්න කියලා. එහෙනම් පින්වතුන්ගේ දැනුම ඉවත් වෙලා තමයි විද්‍යාවට යන්නේ. සත්‍යය තියෙන්නේ පින්වතුන්ගේ දැනුම නැතිවුණාම. දැන් ඔය දැනුම නැති තැනකට පින්වතුන් ගෙනියන එක තමයි සමාධියෙන් කරන්නේ. හැකියාවන් නැති තැනකට එක්ක යන එක තමයි සමාධියෙන් කරන්නේ. නමුත් අපි හිතාගෙන ඉන්නේ භාවනා කරනකොට තියෙන හැකියාවන් වැඩිවෙන්න ඕනෑ කියලයි. තියෙන හැකියාවන් තියෙන්නේ අවිද්‍යාව තුළයි. ඔය හැකියාවන් ඔක්කොම තියෙන්නේ අවිද්‍යාවේ. එහෙනම් හැකියාවන් නැතිවීමයි මෙතැන ඉස්සෙල්ලා කෙරෙන්නේ. දැන් පස්සම්භයං

කාය සංඛාරං කියන මූලික අවස්ථාවේදී, ඔන්න ඔය ගුණ ටික පෙන්නවනවා. පින්වතුන්ට මේක සදාකාලිකවම එක දිගට තියෙනවා නොවෙයි. මේක මොහොතකින් ඇවිදින්න මොහොතකින් යන්න පුළුවන්. නමුත් තමන් දැනගෙන ඉන්න ඕනෑ, මම මේ භාවනාවෙන් දියුණු වෙනවා කියලා. ඒ දැක්ම ඇති වුණොත් ඊළඟට ඒක ආයේ ගන්න ලේසියි.

තමන් හිතුවොත් මට මොකවත් තේරෙන්නේ නැතිව යන එක හොඳයි, නැත්නම් හුඟක් හුස්ම ගැනම තේරෙන එක හොඳයි, මේවා ඇති වුණ හැටියේ මොකද වෙන්නේ? තමන් භාවනාවෙන් පිරිහෙනවා. එහෙනම් පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන්නේ හුස්ම තේරෙනවා. සතියකට අහුවෙනවා. ඒක ආශ්වාසයද ප්‍රශ්වාසයද කියලා තෝරාගන්න බැහැ. නිකම්ම නිකම් කම්පනයක් වගේ දැනෙන දෙයක් බවට හැරෙනවා. තේරුණා තේද? ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාසය යන දෙකම එක ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනවා. ශරීරයේ තැන් තේරෙන්නේ නැතිව යයි. අතපය තියෙන තැන් වැටහෙන්නේ නැතිව යයි. අන්න ඒ වගේ තැනක් ආපුවහම ඒක බහුලීකත කරන්න. තව වැඩි කරන්න. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ. වෙන දැනුම් සම්භාර භායන්න යන්න එපා. වරදිනවා. මේ පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන එක බණ අහලා මේක මෙහෙමයි කියලා තමන් හදාගන්න මතයක්, දිට්ඨියක් හදාගෙන එතැනට ගියොත් පරදියි. සත්‍යය ලෙස එහෙම රඟපෑමක් නැතිව ධර්මානුකූලව ගියා නම් එතැන සුවිශේෂී තැනක්. අන්න එතැන නීවරණ පහම යටපත් වෙලා.

ඔන්න දැන් ආනාපානසති භාවනාවේදී පින්වතුන්ට පංච නීවරණම යටපත් වුණු තැන භායන්න කිව්වොත්, තැන භායාගන්න ඕනෑ නම් එතැන මනසේ හැටි දැනගන්න. ඒ තැන ලබාගන්න කරන්න තිබෙන්නේ මොකක්ද? හොඳට මේ භාවනාව පුරුදු වෙන්න. මම කියපු විදියට හුස්ම

වෙන් කරගන්න බැරි තැනට, පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන තැනට යන්න. එතැනදී මනසේ නිවරණ නැහැ. ඒ මනසේ නිවරණ නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග හයක් සම්මා කරගෙන ඉවරයි. මොනවාද ඒ හය? පින්වතුන් භාවනා ඉරියව්වකට යනකොට වාචා, කම්මන්ත, ආජීව සම්මා වෙලා. ඊට පස්සේ දැන් මේ භාවනාව පුරුදු වීම යටතේ, පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අවස්ථාවේදී වායාමය සම්මා වෙලා, සතියත් සම්මා වෙලා, සමාධියත් සම්මා වෙලා. එහෙනම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග හයක් සම්මා වෙලා. තව කීයද තියෙන්නේ? දෙකයි. එහෙනම් දැන් සමාධි භාවනාව අවසානයයි. සමාධි ශික්ෂාව ඒ මොහොතේදී අවසානයයි. ඊළඟ මොහොතේ පින්වතුන් මේක ගැන කල්පනා කළොත් නැවත යන්නේ කොහොටද? ශීල ශික්ෂාවට. නැවත වැටෙනවා දඩස් ගාලා. ඒක නිසා මේක පුහුණු වෙන්න. ටික ටික පුහුණු වෙන්න. ඔය පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අවස්ථාව ආවොත් සමාධි ශික්ෂාව සම්පූර්ණයි. එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ඊට පස්සේ පින්වතුන් යන්න ඕනෑ ප්‍රඥා ශික්ෂාවට. ප්‍රඥා ශික්ෂාවට යන්නේ කොහොමද? තව දුරටත් මේ හුස්ම ගැනම අවධානයෙන් ඉඳලා මෙනෙහි කරලා යන්න බැහැ ප්‍රඥා ශික්ෂාවට. මෙතෙක් වෙලා සමාධිය සම්මා කරවන්න උන්වහන්සේ යෝජනා කරපු දේ කළා හරි. ඒක වැඩිමක්.

ප්‍රඥා ශික්ෂාව තුළ නැත්තේ වැඩිමක්මයි. ප්‍රඥා ශික්ෂාව වැඩිමකින් පුරුදු වෙන්නත් බැහැ. රැකීමකින් පුරුදු වෙන්නත් බැහැ. සීලයක් තමයි රැකීමකින් සම්මා කරන්නේ. වායාම, සති, සමාධි තමයි වැඩිමකින් සම්මා කරන්නේ සමාධි ශික්ෂාව යටතේ. එහෙමනම් දැන් ඉතුරු වෙන්නේ මොකක්ද? දිට්ඨි, සංකප්ප දෙක සම්මා කරන්න. මේක වැඩිමකින් කරන්න බැහැ. රැකීමකින් කරන්න බැහැ. මේ ශික්ෂාව වෙනස්. මේක විපස්සනාව. දැන් මේ භාවනාවේදී

අපි විපස්සනාවට හැරෙන්නේ කොහොමද? මේක සරලයි තේරුම් ගන්න. තව දුරටත් අර පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන තැනටත් භාවනා කරලා හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්න කෙනා විපස්සනා භාවනාවකට යන්න නම් පළමුව කරන්න ඕනෑ දේ, මෙනෙහි කරමින් ආපු හුස්ම ගැන අවධානය ඉවත් කරනවා. මේ තත්ත්වයට ගිය කෙනෙක් නම් එයාට, අවධානය ඉවත් වුණා කියලා සිත විසිරෙන්නේ නැහැ. මෙව්වරකල් පුරුදු වුණේ මොකක්ද? හුස්ම ස්පර්ශය වන කයේ කොටසට අවධානය තියාගෙන ඉන්නයි. දැන් ඒ කයේ කොටස අත්හැරලා පින්වතුන්ගේ ශරීරයේ දැනෙන ඕනෑම දෙයකට අවධානය තියන්න පුරුදු වෙන්න. දැන් එහෙම පුරුදු වෙනකොට ශරීරය තුළින් දැනෙන්නේ මොනවාද? උෂ්ණය, සීතල, වංචල ගති, කම්පන ගති, මස් නටන ගති, මස්පිඩු ආදිය වෙච්චෙන ගති, ඔන්න ඔය වගේ මොනවා හරි ශරීරය තුළින් දැනෙනවා නම් අන්න දිනුම්. තේරුණා නේද?

එහෙම දැනුණොත් ඒ ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. හුස්ම ගැන අවධානයෙන් හිටියා හා සමානයයි. හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෑ නැහැ. ශරීරයේ දැනෙන ඕනෑම දෙයක අවධානයෙන් ඉන්න. මෙහෙම භාවනා කරගෙන යනකොට වෙන්නේ ඔබට නැවත භාවනාවකින් තොරවුණු නිකම්ම කල්පනා කරන, මේ බණ අහනවා වගේ මනසක් එනවා. මේ තත්ත්වයේදී කය ගැන බලාගෙන ඉන්න අවධානය නවත්වා නැවත හුස්ම ගැන අවධානයට යන්න. නැවත පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන තැනට පත්වෙනවා කියන එක හඳුනාගත් පසුව, නැවත ඒක අත්හැරලා කය ගැන බලන්න. මෙන්න මෙහෙම විපස්සනාවට හරවනවා. විපස්සනා භාවනාවේදී කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. සතියෙන් ඉන්න. කය තුළින් දැනෙන සීතල, උෂ්ණ, තද ගති, වංචල ගති, කම්පන ගති ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. අවධානයෙන් ඉන්න ගමන් ඕනෑ නම් ආශ්වාසය ගැන

අවධානයෙන් ඉන්න පුළුවන්. ඒක මාරු කරලා ඉන්නත් පුළුවන්. කයෙන් හුඟක් ජාති එකසැරේ අහුවෙනවා නම් එක තැනක රස්නයක්, එක තැනක සීතලක්, එක තැනක කම්පනයක්, මේකෙන් වඩාත් ප්‍රකට එකේ අවධානයෙන් ඉන්න. මෙතෙහි කරන්න යන්න එපා. මෙතෙහි වීම මෙතැන තහනම්. මේ අවධානයේ ඉන්න ඕනෑ කොහොමද කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මළමිනියක් වගේ ඉන්න. මළමිනිය කිව්වාට සතිය තියෙන මළමිනියක් වෙන්න. ප්‍රතිචාර නැතිව ඉන්න. මෙහෙම අවධානයෙන් ඉන්නකොට යන්නේ ප්‍රඥා ශික්ෂාවට. තේරුණා නේද?

මෙහෙම ඉඳලා පුහුණු වුණොත් මේ කරන භාවනාව තුළින් කවදා හරි ඔබට ඔය සංකප්පය සම්මා වෙනවා. දිට්ඨිය සම්මා වෙනවා. සංකප්පය හා දිට්ඨිය සම්මා වෙන්න නම් මූලික සුදුසුකමක් වෙන්න ඕනෑ අර නිවරණ යටපත් වෙලා සම්මා සමාධියක් තියෙන්න ඕනෑ. දැන් පෙනෙනවා නේද බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්ක ගිය මඟ. මේ මඟ යන්න කලින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තිබෙනවා පැහැදිලි කිරීමක් මගේ ධර්මය ඔරුවකට සමානයි. ඔරුවක් වගේ, පාරුවක් වගේ කියන්නේ ඇයි? දැන් පින්වතුන්ට පාරු කියක් ආවාද මෙතැනට යන්න. ඉස්සර නම් මේ ධර්මයේ වටිනාකම තේරුම් ගන්න හුඟක් ආමිස පූජා පින්කම් කලා. දන් දුන්නා, විවිධ පුද පූජා කලා. දැන් ඒ අතීතයේ කළ පින්කම් ඔක්කොම පාරුවක් කියලා විසි කරලා තමයි භාවනාවකට වාඩි වෙන්නේ. තේරුණා නේද? දැන් ඒ පින්කම් මතක් වෙනවා නම් ඇස් දෙක පියාගෙන ඉන්න කෙනා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට විරුද්ධ වැඩක් කරනවා. මොකක්ද කරන්නේ? ආමිසයේ වටිනාකමක් දේශනා කළේ කවුද? බුදුරජාණන් වහන්සේ. උන්වහන්සේගේ ධර්මය පාරුවක්. ආමිසය අතීතයේ අපි කලා. ඒක ඉවරයි. ඒක කරගහගෙන භාවනා කරන්න වාඩිවුණා නම් පාරුව

කරේ. භාවනාවක් දියුණු වෙන්නේ නැහැ. ඒ එක පාරුවක්. ආමීස පාරුව බිමින් තියලා එන්න ඕනෑ මේ වැඩේට, ඊට පස්සේ අපි මෙව්වරකල් හුඟක් මහන්සි වෙලා සිල් ආරක්ෂා කලා. පංචසීලය ආරක්ෂා කලා. අෂ්ටාංග සීලය ආරක්ෂා කලා. ඒ අතීතයේ. අතීතයේ මේවා ආරක්ෂා කරනකොට සිල් කැඩිව්ව තැන් අපි දන්නවා. මට මේ දවසේ පන්සිල් කැඩුණා, මට අහවල් පෝයට අටසිල් ගන්න බැරිවුණා. දැන් මේවා මතකයේ තියෙනවා නේද? නීවරණවලට මේවා හරි පොහොර. මේවා මතක් කර කර දෙන්නේ භාවනාවකට වාඩිවුණාම. එතකොට සීලයේ තිබෙන හොඳ හෝ නරක කිසිම දෙයක් මෙතැනට ගෙනාවොත් ධර්මය පාරුවක් සේ සලකලා නැහැ. අපි හිතන්නේ සීලය කියන්නේ පාරුවක් නොවෙයි, හැමදාම තියෙන එකක් කියලා. සීලය රඳා පවතින්නේ වාචා, කම්මන්ත, ආජීවවලින්නේ. එතකොට වාචා, කම්මන්ත, ආජීව ගැන සැලකිලිමත් වෙන්නේ නැතිව ඉන්න ඕනෑ භාවනාවකට වාඩිවුණාම. අතීතයේ වුණත් එකයි, අනාගතයේ වෙන එකක් වුණත් එකයි. නැත්නම් මේ පාරුවක් කියන ධර්මය පිළිගන්නේ නැහැ.

දැන් ඊට පස්සේ මොකද වුණේ? දැන් ඕන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා මේ සමාධිය නීවරණ යටපත් කරන එක දෙයක් විදියට හුස්ම ගැන අවධානය. දැන් විපස්සනාවට යනකොට මොකද වෙන්නේ? ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කිරීම ධර්මයක් වුණා සමාධි ශික්ෂාවේදී. විපස්සනාවේදී මොකද වෙන්නේ? ඒක පාරුවක් කියලා විසි කරලා දානවා. මේ කිසි දෙයක ස්ථිර භාවයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගන්නේ නැහැ. ඒක නිසාවෙන් කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. දණිස්සේ රස්නයක් දැනුණා ඊයේ දවසේ. අදත් ඒක හෙව්වොත් පාරුව කරගහගෙන. තේරුණා නේද?

ඊයෙ දවසේදී මට සැපයක්, සනීපයක් දැනුණා. මෙහෙම කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නකොට ඒ සුවය අද නැහැනේ. මොකද වෙන්නේ? පාරුව කරගහගෙන. මේ විපස්සනාවේ, අතීතයත් එක්ක සම්බන්ධ කරන්න එපා. එතකොට ධර්මය පාරුවක්. මේ එකක්වත් බුදුරජාණන් වහන්සේට වැඩක් නැහැ. උන්වහන්සේ මෙතැනදී එක්ක යන්නේ ප්‍රඥා ශික්ෂාවේදී, මම නැහැ කියලා ඔප්පු කරන්න. අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි කියලා ඔප්පු කරන්න. අපිට ඕනෑම මට මොනවා හරි වෙන්න. තේරුණා නේද? මට හොඳ දේ පෙනෙන්න ඕනෑ. මට එළි පෙනෙන්න ඕනෑ. මට දෙවියෝ පෙනෙන්න ඕනෑ. භාවනාවේදී බුන්මයෝ පෙනෙන්න ඕනෑ. ඒ අය එක්ක කතා කරන්න ඕනෑ. ඇස් පෙනීම අඩු නම් පෙනීම ඇති කරන්න දොස්තරවරුන්ටත් බැහැ. ඒ වුණාට භාවනාවෙන් ඇස් පෙනීම ඇති වෙන්න ඕනෑ. කන් ඇහෙන්නේ නැති, බිරි අයට ඒක හරියන්නත් ඕනෑ. නැගිටලා ඇවිදගන්න පණ නැති අපිට භාවනා කරලා ඇවිදගන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. කවුද මේ ලණු දෙන්නේ? අර නීවරණ පහ. නීවරණ යටපත් වෙනකොට ඔය ලණු නැහැ. ඔහොම ඒවා එන්න බැහැ. ඔහොම ඒවා හිතෙනවා නම් නීවරණවලින් තමයි ඒවා හිතෙන්නේ. නීවරණ වල දක්ෂතාවන්. නීවරණ යටපත් වෙනකොට එහෙම ධර්ම නැහැ. දැන් අර විදියට මළමිනියක් වගේ ඉන්න පුළුවන් කමක් යමෙකුට තිබේද අන්න එයා විපස්සනාවක ඉන්නේ. දැන් තේරෙනවා ඇති නීවරණ යටපත් වෙනවා. යටපත් වුණාම විපස්සනාවක යන්නේ කොහොමද කියලා. නැවත නැවත, මේ විපස්සනාව ගැන කතා කරමු. තව ධර්ම කාරණා ගොඩාක් තිබෙනවා ඉගෙන ගන්න. අපි ඒ සදහා අවශ්‍ය කරන දේවල් ඉදිරියේදී කතා කරමු.

## හත්වන ධර්ම දේශනාව

---

“නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති ති”

ශුද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

පින්වතුන් මේ දක්වා දේශනාවලින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග හඳුනා ගැනීම, ඒ අංග සම්මා කියන ගුණයට හරවා ගන්නා හැටි හොඳින් තේරුම් ගත්තා. පෙර ධර්ම දේශනාවේදී පැහැදිලි කළා, අප තුළ ක්‍රියාත්මක වන නීවරණ ධර්ම ආනාපානසති භාවනාවේදී යටපත් කරන්න යොදා ගන්නා ආකාරය, යටපත් කිරීම තුළින් ඇතිවන වෙනස.

අද දවසේ අපට සාකච්ඡා කිරීමට තිබෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ප්‍රඥා ශික්ෂාව ගැනයි. නීවරණ යටපත් කරන දෙයට උන්වහන්සේ දෙන ශික්ෂාව සමාධි ශික්ෂාවයි. යටපත් වූ නීවරණ ඇති තැනැත්තන්ට පමණක් ආරම්භ කරන්න පුළුවන් ශික්ෂාවක් තමයි ප්‍රඥා ශික්ෂාව. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපානසති පබ්බය යටතේ පුද්ගලයෙක් මේ ආනාපානසති භාවනාව යොදාගෙන නීවරණ යටපත් කරගත්තාට පසුව, එම භාවනාවම විපස්සනා පැත්තට හරවා ගන්නේ කෙසේද? ප්‍රඥාව කියන දේ වඩා වර්ධනය වෙන්න ප්‍රඥා ශික්ෂාවක් දියුණු වන ආකාරයට සකස් කරන්නේ කොහොමද කියන එක තමයි දැන් සාකච්ඡා කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ.

මෙහිදී විශේෂයෙන්ම මම හිතන ආකාරයට සූත්‍රයේ තිබෙන ධර්ම කාරණාවලටත් වැඩිය අපට තේරුම් ගන්න අවශ්‍ය වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ



ප්‍රඥාව කුමක්ද කියන එක. මේ ප්‍රඥාව ගැන තමා තුළ අනුමාන ඥානයක් නොමැතිව කරන විපස්සනාවකින් ඵලයක් නැහැ. එය අනිවාර්ය දෙයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙන්න පෙර, මේ සම්බන්ධව කටයුතු කාරණා තුනක් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ. මේ පිළිබඳව හඳුන්වනවා පළමු ධර්ම දේශනාවේදී සත්‍යය ඥාන, කෘත්‍ය ඥාන, කෘතූ ඥාන කියලා. මේ ධර්මය සම්බන්ධව සත්‍යය ඥානයක්, කෘත්‍ය ඥානයක්, කෘතූ ඥානයක් ඇතිවෙන්න ඕනෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනාව කරන්නේ කාටද? සමාධියක් හොඳට තිබුණු, නීවරණ යටපත්වුණු පස්වග මහණන්ටයි ප්‍රඥා ශික්ෂාව දේශනා කරන්නේ. ප්‍රඥා ශික්ෂාව තුළ තිබෙන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයයි. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සිදුවන ස්වරූපය ගැන දේශනාවේ ඇතුළත් වෙනවා.

දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රයේ පැහැදිලි කිරීම යටතේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා සත්‍යය ඥාන, කෘත්‍ය ඥාන, කෘතූ ඥාන කියන තිපරිවට්ඨයක්. මිලඟට ද්වාදසාකාරයක්. චතුරාර්ය සත්‍ය හතරක් තිබෙනවා. සත්‍ය, කෘත්‍ය, කෘතූ කියලා, මේ ගැන හඳුනාගැනීමේ සහ ඥාන ඇති කර ගැනීම තුන් ආකාරයක් වෙනවා. තුන්වරක් හතර දොළහක් වෙනවා. දැන් මේ තිබෙන්නේ ප්‍රඥා ශික්ෂාවයි. ශීල ශික්ෂාවට මේවා එව්වර නැහැ. සමාධි ශික්ෂාවටත් නැහැ. එහෙමනම් මේ ප්‍රඥා ශික්ෂාව තුළ මෙව්වර ගාමිනීර භාවයක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළ තිබෙනවා. මේ ගාමිනීරභාවය තම තමන්ට කැමති විදියට සිදු කළා කියලා, භාවනා කළා කියලා, එම භාවනාවෙන් උපරිම ඵල ප්‍රයෝජන ගන්න ලැබෙන්නේ නැති බව තමයි ඉගියකින් උන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. සත්‍යය වශයෙන් දැනගන්න ඕනෑ. ඒක අහලා දැනගන්න දෙයක්, කෘත්‍ය වශයෙන් දැනගන්න ඕනෑ. ඒක ක්‍රියාවෙන් දැනගන්න එකක්. කෘතූ වශයෙන් ඥානයක් ඇතිවෙන්න

ඕනෑ ඒ ක්‍රියාව සම්පූර්ණ කරලා ඵලය නෙළා ගන්න ඕනෑ. දැන් අපට මේ ධර්ම දේශනාවලදී ඒ වගේම අපේ සාමාන්‍ය දැනුම යටතේ අපි කරන්නේ සත්‍යය ඥානය සඳහා කටයුතු කිරීමක්. අහලා දැනගන්නවා, කියවලා දැනගන්නවා, සාකච්ඡා කරලා, තර්ක කරලා දැනගන්නවා. සත්‍යය ඥානයෙන් පමණක් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙන්නේ නැහැ. ප්‍රඥා ශික්ෂාවක් සම්පූර්ණ වෙන්නේ නැහැ. ඒකට කෘත්‍ය ඥානයත් එකතු වෙන්න ඕනෑ, කෘත්‍ය ඥානය කියන්නේ ක්‍රියාවක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කෘත්‍ය වෙනුවට දුන්නේ ශික්ෂාවක්. ඒ තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම. කෘත්‍ය ඥානය ලබාගැනීමට නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ශික්ෂාවන් පුහුණු විය යුතුයි. මේ කෘත්‍ය ඉස්සරහට ගිය විට ලැබෙන ඵලය තමයි කෘත: ඥානය. එසේනම් කෘත: ඥානය ලැබෙන්නට නම් සත්‍යය ඥානයෙන් ඵලය ලැබෙන එක ගැන අනුමානයක් තිබිලා යන්න ඕනෑ. එසේ නොවුණහොත් ඒ කෘත්‍ය ඥානයෙන් කෘත: ඥානයට යන විට, අප එය හඳුනා නොගෙන පසු කර යාම. මෙවැනි ස්වරූපයක් තිබෙන නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැඹුරින් මේ දෙය දේශනා කරන්නේ.

ඒ නිසාවෙන් මේ ධර්ම දේශනාවේදී මම බලාපොරොත්තු වෙනවා මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තිබෙන විපස්සනාව ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වූ ධර්ම කාරණා මූලිකව පැහැදිලි කරන්න පෙර, උන්වහන්සේ පෙන්වූ ප්‍රඥාව මොනවගේ එකක්ද, උන්වහන්සේ පෙන්වූ ප්‍රඥාව අනුමානයක් වශයෙන් අපි හඳුනාගෙන තිබේද, සුතමය වශයෙන් හඳුනාගෙන තිබේද? මෙන්න මේ ගැටළුව හැමදෙනාම විසඳාගන්න උත්සාහ කරන්න. මෙය විසඳා ගන්නේ නැතිව කවදාවත් කෘත්‍ය ඥානය හරහා තිබෙන මේ භාවනාව බොහෝ කාලයක් වැඩුවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ප්‍රතිඵලයට තමාට ළඟාවීමට හැකියාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

මේ කියන ප්‍රඥාව කුමක්ද කියා අපි දැනුවත් වෙන්න ඕනෑ. දැනුවත්වීම ප්‍රඥාව අවබෝධවීමක් නොවෙයි. දැනුවත්වීම එකක්. අවබෝධවීම කාතෘ කියන වචනයෙන් පෙන්වන්නේ. අවබෝධයට යන මාර්ගය කාතෘ. මෙන්න මේ අයුරින් ධර්මයේ තිබෙන පැතිකඩ තුන ගැන වැටහීමත්, ඒ වගේම තේරුම් ගැනීමත් අපිට අවශ්‍යයි. දැන් බලමු මූලිකව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ප්‍රඥා ශික්ෂාවට අංග දෙකක් බුදුරජාණන් වහන්සේ යොදලා තිබෙනවා. සංකප්ප කියන අංගයයි, දිට්ඨි කියන අංගයයි ප්‍රඥා ශික්ෂාව තුළින් වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සඳහා වෙනස් කරනවා. දිට්ඨිය කියන්නේ දැක්මයි. සංකප්ප කියන්නේ අපි ළඟ, දැක්ම හේතුවෙන් ඇතිවන සංකල්පනා. මෙන්න මේ කාරණා දෙක තමයි ප්‍රඥා ශික්ෂාවෙන්, විපස්සනා භාවනාවකින්, බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා කරන්න යන කොටස් දෙක. දැන් මේ අයුරින් භාවනාව විස්තර කළත්, භාවනා කළත් අපි යන්න ඕනෑ මොනවගේ දෙයකටද කියලා අනුමානයක් නැත්නම්, කොතරම් කල් භාවනා කළත් එය පහුකරගෙන අපි යාවි. අපිට වැදගත්කමක් නැතිවේවි. භාවනා කරන හැමදෙනාම මේ විපස්සනාව පටන් ගන්න පෙර, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වපු මේ වචනයේ තිබෙන සාමාන්‍ය අර්ථය, ඒ කියන්නේ අවබෝධමය අර්ථයක් නොව, සුතමය අර්ථයක් දැනගත යුතුයි. එය සත්‍යය ඥානය වශයෙන් තමයි පෙන්වන්නේ.

දැන් මේ දේ කොහොමද පටන් ගන්නේ කියලා බලමු. අපි දන්නවා අපේ සමාජයේ හැමෝටම ජීවත් වෙනකොට උරුම වෙලා තිබෙනවා දැනුමක්. ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීමකින් එන දැනුම් තිබෙනවා. වෙහෙස මහන්සි වෙලා හදාරලා පුහුණු වූ දැනුම් තිබෙනවා. අත්දැකීමෙන්ම එන දැනුම් සම්භාරයක් තිබෙනවා. ඒ වගේම ඉගෙන ගෙන විභාග සමත් වෙලත් දැනුමක් ලබා ගන්න පුළුවන්. මේ දැනුම් ටික අපිම කියා ගන්නවා හුඟක් වෙලාවට ප්‍රඥාව කියලා. දැනුම

වැඩි නිසා අපි කියනවා, අපේ දැනුම තමයි ප්‍රඥාව කියලා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රඥාව කියන වචනයේ තේරුම මෙය නොවෙයි. උන්වහන්සේ සමහර අවස්ථාවලදී අපේ දැනුම ප්‍රඥාව වශයෙන් සලකා තිබෙනවා. එය සලකා තිබෙන්නේ ලෞකික ප්‍රඥාව වශයෙන්.

ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව කියන්නේ දැනුමක් නොවෙයි. කිසිම දැනුමකින් ලෞකිකත්වය ඉක්මවන්න බැහැ. දැන් අපිට හිතන්න පුළුවන් එහෙම නම් ත්‍රිපිටකය ගැන දැනුමකින් ඉක්මවන්න පුළුවන් කියලා. එහෙමත් නැහැ කියන එක තමයි බුදුදහමේ පෙන්වන්නේ.

මේ ධර්මය පාරාවක් විදියට පෙන්වන්නේ ඒකයි. මේ ධර්මයේ ප්‍රඥාව වශයෙන් සලකන්නේ ඊට හුඟක් වෙනස් දෙයක්. හැබැයි මේ ප්‍රඥාව ලෞකිකත්වය මත රඳා පවතින ප්‍රඥාව නොවෙයි. ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාවයි. දැන් ලෞකික ප්‍රඥාවෙන්, බුදුරජාණන් වහන්සේට වැදගත් කොටසක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අපේ දැනුම්වලින් මෙන්න මේ වගේ දැනුමක් සත්ත්වයෙක් ලබාගන්නවා නම්, ඒක මේ ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව ලබාගන්න හේතුවක් වෙනවා. මොනවගේ දැනුමක්ද? කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය හරහා එන දැනුමක්. ඒ කියන්නේ අපි අහලා තිබෙනවා පින් පව් ඇදහීමේ දැනුමක් තිබෙනවා නම් කාටහරි අන්න එයාට වාසියක් තිබෙනවා. ඒ දැනුම ලෞකිකත්වයේ තිබෙන දැනුමක්. ඒ දැනුමක පළමුවෙන් අපි පිහිටන්න ඕනෑ. ඒ දැනුමක පිහිටලා අපි මොකක්ද කරන්න ඕනෑ? ලෞකිකත්වය සම්බන්ධව තිබෙන හොඳම දැනුම තමයි එහෙම නම් කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය, නැත්නම් ලෞකික සම්මා දිට්ඨිය කියන වචනයෙන් පෙන්නුම් කරන දැනුම. මේ දැනුම නැතිවුණු තැන, ප්‍රඥා ශික්ෂාවට එන්න පුළුවන් කාරණා තුනක් කරගන්න බැහැ. ඒ කාරණා තුන කරගන්න බැරි

මොනවා අඩු වුණොත්ද, අපි ළඟ මේ කියන කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය අඩු වුණොත්. කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය තුළ, මේ කියන ලොකික දැනුම තුළින්, අපිව මෙහෙයවනවා ආම්සයට. කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨියක් නැතිව ආම්සයේ වටිනාකමක් දැනගන්න බැහැ. කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය නැතිව සීලයේ වටිනාකමක් දැනගන්න බැහැ. කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය නැතිව සමාධියේ වටිනාකමක් දැනගන්න බැහැ.

දැන් බලන්න, අපේ ජීවිත තුළ මේ වන විට කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨියක් තිබුණ නිසාවෙන් තමයි මේ ආම්සමය පින්කම්වල වටිනාකමක් තේරිලා අපි මේවා සිදු කරන්නේ. ඒ වගේම සීලමය වටිනාකමත් අපි තේරුම් ගත්තා. සමාධිමය වටිනාකමත් තේරුම් අරගෙන, මේ භාවනාවක් කොහොමහරි හුරුපුරුදු වෙන්න ඕනෑ කියන හැඟීම ආවේ. නමුත් ඔතැනින් එහාට ප්‍රඥාවට, කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය ප්‍රමාණවත් නැහැ. ප්‍රඥා ශික්ෂාව ඊට වෙනස්. නමුත් දැන් අපේ වැරදි අදහසක් තිබෙනවා, සමහරවිට අපි හිතනවා අපේ දැනුම හින්දා අපිට ධර්මය තේරෙනවා කියලා. දැනුම කියන එක මේ කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය නැතිවත් ලබාගන්න පුළුවන් දෙයක්. ඒක නිසාවෙන් කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨියවත් නැතිව, මේ ලෝකයේ යම්කිසි ශිල්පයක් ඉගෙන ගෙන උපාධියක් ලබාගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඒ හැම දැනුමක්ම ප්‍රඥාව කියලා අපි සාමාන්‍යයෙන් අර්ථ දක්වනවා. නමුත් සිදුවෙලා තිබෙන්නේ දැනුමක් විතරයි. මේ තත්ත්වය තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ප්‍රඥාව කුමක්ද? එය තමයි ගැඹුරුම දේ. දැන් මේක විසඳලා දෙන්න, මම මේ විදියට පැහැදිලි කිරීමක් කරනවා. උත්සාහ ගන්න බලන්න. දැන් දිට්ඨි කියන දෙය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තිබෙන අංග අටෙන් එකක්. දිට්ඨියක් තිබුණොත් සංකල්ප ඇති වෙනවා. දිට්ඨිය තිබුණොත්, සංකල්ප ඇති වුණොත් වාචා,

කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි සත්ත්වයා තුළ පහළ විම ලෝක ස්වභාවයක්. දිට්ඨියක් නැති තැනකදී සංකල්පනා තිබෙන්නක් බැහැ. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව තිබෙන්නක් බැහැ. වායාම, සති, සමාධි තිබෙන්නක් බැහැ. දිට්ඨියක් ඇති වෙන්නේ කොහොමද? කවුරුවත් ඇති කරන දෙයක්ද මෙය, බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම දේශනා කරන්නේ නැහැ. දිට්ඨිය ඇති වෙන්නේ හේතුඵල දහමක් අනුව, දිට්ඨිය ඇති වෙන්න හේතු වෙන්නේ, තමා ළඟ තිබෙන ඇස් කන් නාසාදී ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියයි. ඇහැට රූපයක් පෙනෙනකොට අපි කියන්නේ මට පෙනෙනවා කියලයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ධර්මය තුළින් බැලූවොත් මට පෙනෙනවා නොවෙයි. ඇහැට ආපු අරමුණක් නිසාවෙන් ඒ අදාළ පුද්ගලයාට දිට්ඨි, සංකප්ප ආදී අංග අට ඇතිවුණා. එය තමයි සිදුවෙන්නේ. එහෙමනම් දිට්ඨියක් ඇතිවෙන්න අරමුණක් ඕනෑ. දැන් අරමුණක් ඇවිදින්, අරමුණු අරගෙන ඒකෙන් හදාගත්ත දිට්ඨිවල තිබෙන ස්වරූපයක් තමයි දැනුම කියන්නේ. දැනුම තිබෙන්නේ දිට්ඨිය තුළයි.

දැන් ඒ කියන්නේ ඔබට මේ වන විට රත්රන් කියන දේ ගැන දැනුමක් තිබෙනවා. මේ අනුසාරයෙන් මෙය තේරුම් ගන්න. විශ්වයේ ඕනෑම දැනුමක් කාට හෝ තිබේ නම් මේ සිද්ධාන්තයට අනුව තමයි ඒ දැනුම ගොඩනැගෙන්නේ. රත්රන් කියන්නේ වටිනා දෙයක් කියා හඳුනාගන්න පුළුවන්. එහෙනම් යම්කිසි අවස්ථාවක ඔබට රත්රන් ඇහැට පෙනුණා. එහෙම නැත්නම් රත්රන්වල බර හඳුනන නිසාවෙන් පළඳනාවක් වැනි කුමන හෝ දෙයකින් කයට ස්පර්ශයක් දූනෙනවා නම් හෝ රත්රන් ගැන මනසින් හිතනකොට ඇති වෙනවා දැක්මක්. දැක්ම තමයි දිට්ඨිය. ඒ දැක්ම තුළ තිබෙන්නේ රත්රන් පිළිබඳ දැනුමයි. විශ්වය සම්බන්ධවත්, දැක්ම තුළ තිබෙන්නේ විශ්වය පිළිබඳ දැනුමයි.

අපි මෙව්වර කල් ලබාගත්තු දැනුම් ටිකක් තිබෙනවා. අරමුණු එනකොට එන්න ඒ දැක්මට මේ දැනුම එකතු වෙනවා. ඒක තමයි දිට්ඨිය. හැබැයි මේ රත්රන් වටිනවා කියා දැනගන්නේ කවුද? දැනගන්නේ ඒ පුද්ගලයා. මම දන්නවා, පුද්ගලයා කියන්නේ මම. මම විසින් දැනගෙන තිබෙනවා, දැනුමක් ලබාගෙන තිබෙනවා රත්රන් වටිනවා කියලා. ඒ වගේම තමයි මම විසින්මයි මේ ධර්මය වටිනවා කියලා තේරුම් අරගෙන තිබෙන්නේ. දැක්ම තුළ මම ඉන්නවා නම් එය දැනුමක්. මෙන්ම මේක තමයි ඉගෙන ගන්න ඕනෑ ධර්මය. ප්‍රඥාව වෙන් වෙන්වේ මෙතැනින්. දැනුමයි ප්‍රඥාවයි දෙක වෙන්කර ගැනීම තමයි මෙතැන වැදගත්. දැනුම තුළ මම ඉන්නවා. ප්‍රඥාව තුළ මම නැහැ, ඒකයි වෙනස.

දැනුම තුළ මම ඉන්නවා නම් ඔබට මොනවා හරි පෙනෙන විට ඒ පෙනෙන්නේ මට කියලා හිතෙනකොට ඒක දැනුමක්, ඒකට හේතුව මොකක්ද? පෙනෙන්නේ මට. හිතෙන්නේ මට. දැන් ඔබට මේ බණ අහන කොට සමහර අයට හිතෙනවා මේ බණ හොඳයි කියලා. සමහර අයට හිතෙනවා මේ බණ හොඳ නැහැ, වටින්නේ නැහැ කියලා. හොඳයි හෝ නරකයි කියලා හිතෙන්නේ කාටද? මට. ඔය දෙකම දැනුමක් මිස ප්‍රඥාවක් නොවෙයි. හේතුව මොකක්ද? හොඳ නැහැ කියන කෙනා තුළත්, හොඳයි කියන කෙනා තුළත් මම ඉන්නවා. කවුද මම හැඳුවේ? දිට්ඨියයි. දිට්ඨිය තමයි මම හැඳුවේ. අපිට අරමුණක් එන විට, මේ දැක්ම තුළින් මම හදාගෙන දැනුමක් එළියට එනවද, එතැන ලොකිකත්වයක් තියෙනවා. ඒ ලොකිකත්වය උඩ සංකල්පනා ඇතිවෙලා තමයි අපි මේ සංසාර ජීවිතය ගෙතියන්නේ, සංසාරය හදන්නේ.

ප්‍රඥාව කියන තැන බුදුරජාණන් වහන්සේ සුවිශේෂී දෙයක් සොයා ගන්නා. මේක තමයි උන්වහන්සේගේ

සුවිශේෂී සොයාගැනීම, පෙර නොඇසූ ධර්මය. ලෝකයේ කාටවත් සොයාගන්න බැරිවෙච්ච ධර්මය. බුදුරජාණන් වහන්සේ සොයාගත්ත දැක්මක් තිබෙනවා එක අවස්ථාවක, එම දැක්ම තුළ මම නැහැ. දැක්මක් තිබෙනවා, දිවියක් තිබෙනවා. නමුත් ඒ දිවිය තුළ මම නැහැ. මම නැති දිවියේ හැටි කොහොමද කියා උන්වහන්සේ පෙන්වනවා. මම ඉන්න දිවියේ හැටි නම් ඔබට මම කියපු උදාහරණය ගත්තොත්, ඔය හැමෝම දන්නවා රත්රන් ගැන. දැන් රත්රන් හොඳයි කියලා ඔබ දන්නවා. එය දිවියේ තිබෙන ගුණයක්. රත්රන් වටිනවා කියලා දන්නවා, එහි වර්ණය මේකයි කියලා දන්නවා. ඒ විදියට රත්රන් පිළිබඳ දැනුමක් තිබෙනවා. ඒ දැනුම හැම වෙලේම බැඳිලා තියෙනවා මම දන්න විදියට. මගේ දැක්ම, මගේ දැනුම. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන සුවිශේෂී දැක්මක් තිබෙනවා. එය මම නැති දිවියක්මයි, එය සම්මා දිවියයි.

සම්මා දිවිය තුළත් යම්කිසි ගුණාංග ටිකක් තිබෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ගුණාංග තුළ සොයා ගෙන තිබෙන්නේ කාරණා හතරයි. මම නැති දැක්මක් කියන එක තමයි ප්‍රඥාව. මම හිටියොත් ප්‍රඥාව නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විපස්සනා භාවනාවකින් එක්ක යන්නේ අපිව කොහොටද? මම නැති දැක්මක් කරා. දැනට අපේ දැක්මවල් හැදෙන ඕනෑ තරම් ක්‍රම තිබෙනවා. ඇහැරපු වෙලාවේ ඉඳලා දැක්මක් තිබෙනවා. අරමුණක් ගානේ දැක්මක් නිෂ්පාදනය වෙනවා. අලුතින් හැදෙනවා. ඒ හැදෙන හැම දැක්මක් ඇතුළෙම රිංගාගෙන ඉන්නේ කවුද? මමයි. ඊට අමතරව අපිට පෙනෙන්නේ මම නොවෙයි, දැක්මේ තිබෙන වටිනාකම, නොවටිනාකම. නමුත් ඒ සියලු වටිනාකම්, නොවටිනාකම් ඇතුළේ මම ඉන්නවා. මේක තමයි අපේ ලෞකිකත්වයේ හැටි. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන සුවිශේෂී ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව තුළ මම ඉවත් වෙන්න ඕනෑ.



ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව තුළ දැක්මක් නැතිවෙනවා නොවෙයි, දැක්මක් තිබෙනවා. මේ දැක්ම තුළ මම ඉවත් වෙනවා. මෙය තමයි ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාවේ හැටි. ප්‍රඥා ශික්ෂාවේදී, මම ඉවත් වුණු දැක්මක හැටි කොහොමද කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිව දේශනා කරනවා. ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව තුළ ගුණ ටිකක් තිබෙනවා. ඒ දැක්මේ තිබෙන ගුණය තමයි ආර්ය සත්‍ය හතර. ඒ කියන්නේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය, සමුදය ආර්ය සත්‍යය, නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය, මාර්ග ආර්ය සත්‍යය. අපිට දැන් දැක්මක් තිබෙනවා. ඒ දැක්ම තුළ නැත්තේ මොකක්ද? ආර්ය සත්‍ය හතර. දැන් යමෙක් කල්පනා කරනවා නම්, දැනුවත් වෙලා තවත් ඉගෙන ගෙන මේ කියන ලෝකෝත්තර දැක්මට යන්න පුළුවන් කියලා, එය බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුමත කරන්නේ නැහැ. එහෙම යන්න බැහැ. අපේ දැනුම වැඩිවෙන්න වැඩිවෙන්න ඒ හා සමානවම මමත් ඉන්නවා එතැන. දැනුම හරහා ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාවට යන්න බැහැ.

නමුත් දැනුමකින් ප්‍රයෝජනයක් තිබෙනවා කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. එයින් සුතමය ඥානයක් ගන්න ලෙහෙසියි. ඒ වගේම සත්‍යය ඥානයක් ලබාගන්න හේතු වෙනවා. නමුත් කෘත්‍ය ඥානයට දැනුම හරස් වෙන්න පුළුවන්, ශික්ෂාවට දැනුම හරස් වෙන්න පුළුවන්. ශික්ෂාවට හරස් වුණොත් දැනුම, කෘත්‍ය ඥානයක් ලැබේද? එහෙනම් මම නැති කරන දැක්මක් ලබන්න බැරිවෙයි. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය මොකක්ද? අපි දන්නවා මේ ප්‍රඥා ශික්ෂාව විපස්සනා භාවනාවයි. අපි අවුරුදු ගණන් විපස්සනා භාවනා කරලා මේ දේ තේරුම් ගත්තේ නැති නිසාවෙන්, මොකක්ද මේකෙන් කෙරෙන්න ඕනෑ කියලා තේරෙන්නේ නැති නිසාවෙන්, අපි හැමදාම විපස්සනා කියලා ජාතියක් කරනවා. කරලා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මොනවාද? මට මොනවාහරි වෙයි කියලා, මට යමක් වෙනවා ද, එතැන ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව නැහැ. මම ඉවත් වෙන

තැනක් තිබෙනවා. අන්න එතැනයි ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව. අපේ සාමාන්‍ය ජනතාව දෙස බැලුවොත් බොහොම මහන්සි ගන්නවා භාවනා කරන්න. සමථ භාවනාවකින් මට මොනවා හරි වෙනවා කියන එක පිළිගන්න පුළුවන්. ඒක වෙනවා. ඉස්සර හිටිය කෙනා නොවෙයි අලුත් කෙනෙක් වෙනවා. අලුත් මනසක් ඇති වෙනවා. ඒක තමයි සමාධියේ තිබෙන ස්වරූපය. මම ඉවත් වුණු තැනක් නොවෙයි සමාධිය.

නමුත් ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ විපස්සනා භාවනාවක් එයට එකඟද? එකඟ නැහැ. විපස්සනා භාවනාවකින් වෙන්න ඕනෑ, කිසිදෙයක් වෙන එකක් නොවෙයි. කෙනෙකුට ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන එකක් නොවෙයි. විපස්සනා භාවනාවකින් පුද්ගලයාගේ මමත්ත්වය ඉවත් වෙනවා. මමත්ත්වය ඉවත් වන තැනක යම්කිසි වැටහීමක් එන්න පුළුවන්ද? බැහැ. යම්කිසි විදියක මොනවාහරි අලුත් ප්‍රතිඵලයක් එන්න පුළුවන්ද? බැහැ. ඒ නිසාවෙන් ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව ගැඹුරුයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව කෙටියෙන් මතක තබා ගන්න. මම කියන සංකල්පය ඉවත්වීමයි. මම ඉවත් වන තැන ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාවයි. මෙය වටහා ගැනීමට බැරි නිසාවෙන්, පැහැදිලිව දේශනා කරන එකේ අපහසුතාවය නිසා මම නැති තැනක වචන නැහැ. මම හිටියොත් භාෂාවක් තිබෙනවා. ජාතියක් තිබෙනවා. ආගමක් තිබෙනවා. මම නැති තැනක වචන තියෙන්න පුළුවන්ද? බැහැ. මට පෙනෙන දෙයක්, ඇහෙන දෙයක් තියෙන්න පුළුවන්ද? බැහැ. නමුත් මේ ඔක්කොම තියෙද්දී අපි විපස්සනාවකින් මේවා ලැබුවා කියලා කියනකොට, ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව ගැන නොදන්නා නිසා වැරදි අදහසක් තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ වර්තමානයේ අපේ සමාජයේ හුඟක් චේලාවට විපස්සනා භාවනා කළ එහෙම ගුරුවරුන් ඉන්නවා, පැහැදිලිත් කරනවා. මෙන්න මෙහෙම ඔබට වුණා

නම් ඔබ මේ මාර්ගයේ ප්‍රතිඵලයක් ලැබුවා. එතකොට කාටද වෙන්වේ මටයි. මට යමක් වෙලා මාර්ගඵලයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. හොඳට මතක තබා ගන්න. ධර්මයට විරුද්ධයි. මාර්ග ඵලයක් ලැබෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය දැක්මට යනවා කියන එක. ඒ දැක්මට යන්න නම් එයාගේ දැක්මෙන් මම ඉවත් වෙන්න ඕනෑ. මම ඉවත් වන දැක්මක් ඇති වුණොත් කාටහරි එතැන කිසිම ප්‍රතිඵලයක් ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසාවෙන් පරිස්සමෙන් ඉගෙන ගන්න ඕනෑ ශික්ෂාවක් මේ ප්‍රඥා ශික්ෂාව, කොයි තරම් දුරට පරෙස්සම් වෙන්න ඕනෑද කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමු ධර්ම දේශනාවේදී වචන පහකින් විස්තර කර තිබෙනවා.

මේ ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාවට කියන්න වචන නැහැ. ඒ නිසාවෙන් පස්වග මහණුන්ට ධර්මය දේශනා කරලා මෙතරම් ගාම්භීර ධර්මයක් කොණ්ඩඤ්ඤ තාපසතුමා තේරුම් ගත් පසුව, බුදුරජාණන් වහන්සේ වචන පහකින් දේශනා කරනවා වක්ඛුං උදපාදි, ඥානං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි. ඇයි මේ වචන පහකින් දේශනා කළේ, මේ පහෙන් කිව්වත් ඔය කියන තැන පැහැදිලි නැහැ. වක්ඛුං උදපාදි කියන එක අපේ දැනුමකින් එන්නට පුළුවන්. නමුත් මෙතැන දැනුමක් නැති තැනකට යනවා නම් අපේ මමත්ත්වය ඉවත් වෙනවා. එතැන මතක තියා ගන්න හිස් බවක් නොවෙයි. ඔබටත් හිතෙන්න පුළුවන් රැට නිදාගත්තහම ඔය කියන මමත්ත්වය නැහැනේ, ඇහැරුණාට පස්සේ ආයෙත් මමත්ත්වය තියෙනවා. එහෙනම් නිවන් දැක්කද නින්දේදී? නැහැ. චතුරාර්ය සත්‍යයද නින්දේදී තිබුණේ? නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව, දැක්ම අයින් වෙන්නේ නැහැ. දිට්ඨි සංකප්ප ආදී අංග ඉවත් වෙනවා නොවෙයි, දිට්ඨිය තුළ මම නැති වෙනවා. එවිට විශේෂත්වය

කුමක්ද? ඒ මොහොතේදී දිට්ඨිය තුළ තිබෙන්නේ ආර්ය සත්‍ය හතරයි.

ඔබ බණ අහන කොට ඔය ආර්ය සත්‍යය දිට්ඨිය තුළ නැහැ. මොකද හේතුව? ඒ බණ හොඳයි කියන්නේත්, නරකයි කියන්නේත් ආර්ය සත්‍ය හතර තිබිලා නොවෙයි. මම ඉන්න තැනක තමයි හොඳ නරක තිබෙන්නේ. මම නැති තැනක හොඳ නරක නැති වෙනවා. මේ කියන හැම දෙයක්ම සලකලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා තිබෙන ධර්මයට අනුව, මේ ප්‍රඥා ශික්ෂාවේ ගමන් කරන විට සිදුවිය යුතු දේ අනුමානයක් ඇති කරගන්න ඕනෑ. මම නැති කරන එක විතරයි. එහෙම නැතිව මට යමක් වෙන එක නොවෙයි. වහාම ඒ ටික හිතෙන් ඉවත් කරන්න. දැක්මෙන් ඉවත් කරන්න. එය ධර්මය නොවෙයි. ඔබ ප්‍රඥා ශික්ෂාවේ තිබෙන විපස්සනා භාවනාවක් කරගෙන යනවා නම් ඔබට මොනවාහරි වුණා නම් භාවනාවෙන් පැරදිලා තියෙන්නේ. දිනලා නොවෙයි. දියුණුවකින් නොවෙයි ඉන්නේ පිරිහීමකින් තේරුණාද? මොනවා හරි වෙන්න තියෙන දෙයක් නොවෙයි විපස්සනා භාවනාව. මෙතුවක් කල් මොනවාහරි සිදුවූ එක තමයි සංසාරය. මොනවාහරි වුණු එකේ ඉතුරු අවශේෂය තමයි අපේ දැනුම, දැනුම වැඩිකරගෙන මෙයින් ගැලවෙන්න බැහැ. ගැලවෙන්න තිබෙන එකම එක ක්‍රමය නම් දැනුම හදන මම ඉවත් වෙන්න ඕනෑ. දැනුම හදන්නේ කවුද? මමයි. මම හදන්නේ කවුද? තණ්හාවයි. එහෙනම් අපේ දැනුම් ඔක්කොම තණ්හාව ලබා දීපු දායාද. එය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ. තණ්හාව නැති තැන මම නැහැ. මම නැති තැන තිබෙන දැක්මක් තිබෙනවා, ඒ දැක්මේ තිබෙන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යයයි. මම මේ ටික පැහැදිලි කළේ ප්‍රඥාව ඔන්න ඔය වගේ එකක්. මේ ගැන අහලා තියාගන්න.

දැන් බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ අපේ මාතෘකාවට අනුකූලව මේ කියන සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපාන ජබ්බය තුළ මෙතැනට එක්කගෙන යනවා අපිව. මේ භාවනාව තුළින් විපස්සනා පැත්තකට එක්කගෙන යනවා. හැබැයි අපිට මේ දැක්ම නැත්නම්, සුනම්‍ය ඥානයක් නැත්නම් අපි සොයාගෙන යන, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන තැන පසුකරගෙන යනවා. මම නැති තැන ඉවත් කරගෙන යනවා, එතැන අපට මුණගැසෙනවා. නමුත් අපිට එය වටින්නේ නැහැ. ඉතින් ඔන්න ඔය දර්ශනය, දැක්ම ඇති කරගන්න සත්‍යය ඥානය තිබෙන්න ඕනෑ විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනාවක් කරනවා නම්. විපස්සනා භාවනාව කෘත්‍යයි. මේ සත්‍යය ඥානයේ ප්‍රබලත්වය මත ඒ කෘත්‍ය කළොත් කෘතෘ බවට අවසන් කළ හැකියි. සත්‍ය ඥානය නැතිව අපි කෘත්‍ය කරනවා. එවිට අපිට ඕනෑ ඉන්ද්‍රියාල, අපි දැනුමට ගන්නවා. තේරුණා තේද? ඔන්න ඔතැන තමයි අපි ඉන්න තැන. කවුරුවත් විපස්සනා භාවනාව කරන එක වැරදි නැහැ. ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ, භාවනාවෙන් අපේක්ෂා කරන දේ වැරදියි. අපේක්ෂා කරන දේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන අපේක්ෂාව නොවෙයි. අන්න එතැනට අපි යන්න නම් කොහොමද මේ ආනාපානසති භාවනාව, යොදා ගන්නේ. ඒ සදහා තිබෙන මාතෘකාව තමයි මම මූලිකව තැබුවේ.

ඒ මාතෘකාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා, මීට පෙර මම පැහැදිලි කළා අපේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන අවබෝධයෙන් සිට ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඉදිරියට යනකොට, නීවරණ යටපත් වෙලා යම්කිසි සන්ධියකට එනවා. පසුගිය ධර්ම දේශනාවේදී මතක් කර දුන්නා පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති කියන සන්ධිය. තමන්ගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන් කරගන්න බැරි මට්ටමකට සංසිද්ධිමකට පත් වෙනවා. මේ වගේ තත්ත්වයකට තමන්ගේ දැනුම භාවිත නොකර, කපටිකම් භාවිත නොකර, ශික්ෂාවෙන් ඉදිරියට

ගියා නම් මෙතැන විශේෂත්වය තමයි සමාධි ශික්ෂාව සම්පූර්ණ වීම. ඒ මොහොතේම නීවරණ යටපත් වෙනවා. දැන් නීවරණ යටපත් වුණු පසුව සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමය වෙනස් වෙනවා. ඒක තේරුම් ගන්න ඕනෑ. මෙතැනින් පස්සේ කරන භාවනාවට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තියෙන්නම ඕනෑ නැහැ. එයින් ඉවත් වුණා කියලා ගැටළුවකුත් නැහැ. සාමාන්‍ය අයුරින් තියාගත්තත් ගැටළුවකුත් නැහැ. නමුත් උන්වහන්සේ වාක්‍යයක් දෙනවා. මෙන්න මේ වාක්‍යයේ තියෙන්නේ විපස්සනාවයි.

**‘ඉති අප්ඤ්ඤානං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
 බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
 අප්ඤ්ඤාන බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති’**

මෙන්න විපස්සනාවේ ආරම්භය. මේ ආරම්භයට අපි යන්නේ කොහොමද? යන්න ප්‍රථමයෙන්ම සුදුසුකමක් ලැබෙන්න ඕනෑ. අපි ආනාපානසති භාවනාව පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන තත්ත්වයට භාවනාව දියුණු කරගන්න ඕනෑ. ඉන්පසු ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කරන එක නවත්වන්න ඕනෑ. මේ ධර්මය පාරුවක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ නිසා අනවශ්‍ය තැනකදී කරගහන්න බැහැ. දැන් ඔන්න ඔය තැනදී ඔබට හුස්ම කරගහන්න බැහැ. හුස්ම ගැන අවධානයෙන් සිටින එකත් ධර්මයක්. ඒ ධර්මය ඔබ අත්හරිනවා ටික කාලයකට. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් මෙනෙහි කරන්න යන්නේ නැහැ. මෙනෙහි කිරීම නතර කරනවා දැන්. මම දැන් ප්‍රායෝගික පැත්ත කියා දෙන්නේ. දැන් කරන්න සිදු වෙන්නේ ඔබගේ මුළු ශරීරයටම අවධානය තියා ගන්න. එවිට හුස්ම ගැන අවධානය ඉවත් වුණා. මුළු ශරීරයටම අවධානය තියා ගන්න. තියාගත්තා කියලා හිත එහේමෙහේ දුවන්නේ නැහැ. ඒ තත්ත්වයට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව ගෙනල්ලා ඉවරයි. හැබැයි බොරුවට රඟපාලා ආවොත් මෙය කරන්න බැරි වෙයි. මම

කියන්නේ ඒකයි. මෙතැනට හරියට යන්න. තැන හඳුනා ගන්න. එහෙම ගිහිල්ලා මුළු කය ගැනම අවධානයෙන් ඉන්නා විට කයේ මෙන්න මේ වගේ දේවල් කොහෙන් හරි දැනෙනවා. කයේ ඕනෑම තැනක දැනෙන උෂ්ණ, සීතල, තද ගති, සිසිල් ගති, කම්පන ගති, වංචල ගතිවලට අවධානයෙන් ඉන්න. හැබැයි දිගටම ඉන්න බැහැ. නැවත අවධානය කැඩිලා අපි සාමාන්‍ය තත්ත්වයකට පත්වෙන්න යනවා කියලා, තමාට දැනුණු විට නැවත හුස්ම ගැන අවධානයට යන්න. එවිට කය ගැන අවධානයයි, හුස්ම ගැන අවධානයයි මාරුවෙන් මාරුවට ආධුනිකයා පුහුණු වෙන්න ඕනෑ. මේ කය ගැන අවධානය කායානුපස්සනාවයි. විපස්සනාව ආරම්භ කරන්න සුදුසුකම් මේ ලබන්නේ. කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නා විට කයෙන් තේරෙන්නේ මොනවාද?

අපි නැවත බලමු කයෙන් උෂ්ණ ගති, සීතල ගති, තද ගති, බුරුල්ගති, වැගිරෙන ගති, වංචල ගති, කම්පන ගති, මස් නටන ගති ඔය වගේ කයින් තේරෙනවා. මේවා තේරෙන්න නම් සමාධි සිතක් තියෙන්න ඕනෑ. නීවරණ යටපත් වෙන්න ඕනෑ. කාටහරි මෙහෙම තේරෙන්නේ නැත්නම් තව තවත් ආනාපානසතිය නීවරණ යටපත් වෙන්න හරියට කරන්න. තමන්ගේ අදහස් හරහා යන්න එපා. හරියට ගියොත් කයින් මේවා තේරෙයි. ඒ තේරෙන විට, මේ ගැන අවධානයෙන් ඉන්න විදිය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ

**‘ඉති අජ්ඣාත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
 බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
 අජ්ඣාත්ත බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති’  
 කියන්නේ**

මෙතැන අජ්ඣාත්ත කියන්නේ, මම ඒ මොහොතේ කරන දෙයක්. බහිද්ධ කියන්නේ මම ඉවත් වන කොටස. මෙතැන තේරුම් ගන්න වෙනවා, යමෙකුට හිතන්න පුළුවන් තමන්ගේ දැක්ම අරගෙන පාලි පදයේ නිරුක්ති අරගෙන,

මෙය එහෙම නොවෙයි කියලා. ඒක හිතන්න එපා. මම කිව්වනේ මෙතැන තියෙන්නේ ප්‍රඥා ශික්ෂාව. ප්‍රඥා ශික්ෂාවට ඇතුළු වෙන්නයි ඕනෑ. ප්‍රඥාවෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද? මම නැතිවීමක්. යමෙකුට හිතෙනවා නම් හාමුදුරුවෝ පැහැදිලි කරන එක අසවල් පොතට ගැලපෙන්නේ නැහැ කියලා, කවුද දන්නේ ඒ පොත ගැන. මමයි දන්නේ. කුමක්ද මේ ශික්ෂාවෙන් පෙන්වන්නේ? මම නැතිවීමක්. පොතෙන් කුමක්ද ගෙනත් දුන්නේ? දැනුම. ඒ නිසා එය සංසන්දනය කරන්න එපා. මම මේ කියන එක තමන් ප්‍රායෝගිකව කරලා බලන්න. තේරුණා නේද? එහෙම නැතිව තමන්ගේ දැනුමක් එක්ක මෙය සංසන්දනය කරලා නීවරණ මෙතැනට අඬග සා ගන්න එපා. මේකෙන් දියුණු වෙන්න බැහැ කාටවත්. නමුත් මම මේ කියන එක තේරුම් අරගෙන මේක කෘත්‍ය ඥානයට ඔබලා යොදා ගන්න මහන්සි වුණොත්, ඔබට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ධර්ම මාර්ගය පැහැදිලි වේවි. ධර්ම මාර්ගයේ යන්නේ නැතිව පොතක් පස්සේ හෝ තව පුද්ගලයෙක් පස්සේ හෝ සාකච්ඡාවක් පස්සේ ඔබ ගියොත් පරදිනවා. මේ දෙකම මතක තියා ගන්න වෙයි.

දැන් ඔබට තිබෙන්නේ අජ්ඣන්ත, බහිද්ධ කියන දෙක මෙතැනින් වෙන්කර ගන්න. කයටයි දැන් දැනෙන්නේ. කයෙන් යමක් දැනෙන තැනක් තියෙනවාද උදාහරණයක් විදියට, ඔබට දැනෙනවා අතේ රස්නයක්. ඒ අතේ රස්නයක් විදියට දැනෙන තැන අජ්ඣන්ත රූපයක්. තමන්ට දැනෙන්නේ ඒක විතරක් නම් අනෙක් සියලු දේට මොකද වෙලා තියෙන්නේ? බහිද්ධ වෙලා. මේ කාය විඤ්ඤාණයට තේරෙන විදිය. දැන් අපි මෙතැන බණ අහනකොට, මේ මැදිරියේ වෙන්න පුළුවන්, නිවසේ වෙන්න පුළුවන්, ඇස් ඇරගෙන ඉන්නවා නම් ඇසට මේ ඉදිරියේ තිබෙන හැම දෙයක්ම ඕනෑ නම් බැලිය හැකියි. නමුත් එක මොහොතක



ඔබ බලනවා කියලා අල්ලාගෙන තිබෙන්නේ එක වස්තුවයි. ගසක් වෙන්න පුළුවන්, ගසේ කොළයක් වෙන්න පුළුවන්. කොළයක් දෙස බලනකොට මුළු ගසේ අතින් ටික සියල්ල බහිද්ධයි. අපි ඒ ගසේ මලක් දිහා නම් බලාගෙන ඉන්නේ, ඒ මොහොතේ මල අප්‍රකාශනයයි, ගසේ අනෙක් කොටස් සියල්ල බහිද්ධයි. දැන් අපි මේ වන විට භාවනාව හරහා අපේ ඉන්ද්‍රියන් හයෙන් පහක් යටපත් කරගෙන ඉන්නේ. ඉතුරු කරගෙන ඉන්නේ කාය විඤ්ඤාණය විතරයි. කය ගැනයි අපේ මේ පර්යේෂණය. ඇස් වහගෙන ඇසට මොකවත් පෙනෙන්නේ නැහැ. කනට ශබ්ද අඩු තැනක ඉන්නේ. ශබ්ද ඇසුණත් ගණන් ගන්නේ නැහැ.

ඇසෙන්නේ නැතිව නොවෙයි, එයට ප්‍රතිචාරයක් නැහැ. එය බහිද්ධ වෙලා ඉවරයි. අප්‍රකාශන කරගන්නේ නැහැ. මනසට අරමුණු එනවා ඕනෑ තරම්. නමුත් ඔබ අප්‍රකාශන කරගන්නේ නැහැ. ඒක ගණන් ගන්නේ නැහැ. නමුත් දැන් කයට වෙනම, අපි සුක්ෂම විදියට සතිය යොදවනවා. සතිය සම්පූර්ණයෙන් යොදවන්න බලන්නේ කයෙන් දැනෙන දෙයට. එතකොට දැනෙන්නේ යමක්ද ඒ මොහොතේ දී ඒක අප්‍රකාශනයයි. නොදැනෙන දේ නිකම්ම බහිද්ධයි. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන විපස්සනාව තියෙන්නේ ඔතැනයි.

**‘ඉති අප්‍රකාශනං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
 බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
 අප්‍රකාශන බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති’**

‘විහරති’ කියන වචනය මෙතැන සුවිශේෂී වචනයක්. විහරති කියන්නේ වාසය කරන්න. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මීට පෙර කියවුණා ‘පජානාති’ කියලා වචනයක්. හොඳින් දැනගන්න. සික්කති කියලා වචනයක් ආවා. පුහුණු වෙන්න. විපස්සනාවේ තියෙන වචනය ‘විහරති’ වාසය

කරන්න. එහෙමනම් මෙය වැඩි කාලයක් යන වැඩක්. තේරුණා නේද? කයේ දැනෙන අප්‍රීතියක් දේයි, බහිද්ධ දේයි ඔබ සතියෙන් දැනගෙන වාසය කරන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ සතිය යොදලා තියෙන්න ඕනෑ කයේ දැනෙන දේවල්වලට. බහිද්ධ එක සොයන්න යන්න එපා. ඔබ අවධානය තියන්න ඕනෑ අප්‍රීතියක් එකට. දැනෙන දේට අවධානයෙන්, සතියෙන් ඉන්නකොට දැනෙන්නේ නැති එක බහිද්ධ වෙනවා. බහිද්ධ දේ මොකක්ද කියල හොයන්නේ නැහැ. එක දෙයයි මෙතැන කරන්නේ. මල දිහා බලා සිටින විට ඉබේම වෙනවා නේද ගසේ මුල, කොළ අමතක වෙන එක. එහෙමනම් මෙතැනත් කරන්නේ ඒ වගේ. බහිද්ධ එක සොයන්නේ නැහැ. කරන්න තිබෙන්නේ කය ගැන දැනෙන දේට අවධානයෙන් ඉන්න. දැනෙන්නේ මොනවාද? උෂ්ණ, සීතල ඔය වගේ දේවල්. මෙන්න මෙහෙම යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ තව ගැඹුරු පදයකට එනවා.

ඒක තමයි අප්‍රීතියක් බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති, කියන තත්වයට සතිය දියුණු වෙනවා. ඒ කියන්නේ ඔබ තව තවත් ඉන්නකොට මේ අප්‍රීතියක්, බහිද්ධ වෙන හැටි තමාගේ සතියෙන් තව සියුම්ව අල්ලා ගන්නවා. ඒ කියන්නේ එක මොහොතක් අල්ලා ගන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවේ දැනෙන එක ඊළඟ මොහොතට නැතිව යනවා. දැනෙන එක අප්‍රීතියයි. ඊළඟ මොහොතේ දැනෙන්නේ නැත්නම් එතැන බහිද්ධයි. තේරුණා නේද? ඉති අප්‍රීතියක් වා කායේ කායානුපස්සි විහරති කියනවාට වැඩිය සතිය ප්‍රබලයි, අප්‍රීතියක් බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති කියන තැනදී එවිට අඩු කාලයකදී, සීමිත කාලයකදී මේ දැනෙන ඒවා මම වෙලක් තියෙනවා. මම නොවන ඒවක් තියෙනවා. මට හැඟෙන ඒවක් තියෙනවා. හැඟෙන්නේ නැති ඒවක් තිබෙනවා. දැන් මෙන්න මෙහෙම සතිය දියුණු

කරගෙන යනකොට ඔබට තේරෙනවා ඇති මම ඉස්සෙල්ලා කියපු ශික්ෂාවට අනුව පැහැදිලි කිරීමට අනුගතව අපේ මනස ගොඩනැගෙනවා. සතියක් දියුණු වෙනවා. එන්න එන්න මම කියන එක දියවෙනවා. මේ මම දියවෙන එකට කැමති නැත්නම් මට මොනවාහරි වෙන්න ඕනෑ නම් අඩුම ගානේ පාවෙන්නවත් ඕනෑ නම්, ආලෝකයක් හරි දකින්න ඕනෑ නම්, එය විපස්සනාව නොවෙයි. විපස්සනාවේ උපක්ලේශ තමයි, ප්‍රතිඵල විදියට ඔබලා වර්ණනා කරලා සමාජයේ කියන්නේ. තමාට යමක් වෙනවා නම් මේක විපස්සනා උපක්ලේශයක් වෙනවා. මොකද විදර්ශනාවකින් වෙන්නේ මම නැති වෙන එක. දැන් මෙන්න මේ වගේ ස්වරූපයක තමයි අපේ විපස්සනා භාවනාව ගෙනියන්න ඕනෑ. කය ගැන අවධානයයි මෙතැන වැදගත්. අද කාලය ඉක්මවා ගොස් තිබෙන බැවින් හැමදෙනාම සතිපට්ඨාන භාවනාව දියුණු කරගෙන තමන් බලාපොරොත්තු වන බෝධියකින් නිර්වාණ ශාන්තිය අවබෝධකර ගැනීමට මේ දේශනය හේතු වාසනා වේවා !

## අටවන ධර්ම දේශනාව

---

“සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
වය ධම්මානුපස්සී වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා කායේ කායානුපස්සී  
විහරති ති”

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

මීට පෙර ධර්ම දේශනාවේදී අපි පැහැදිලි කර දුන්නා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේදී ප්‍රඥා ශික්ෂාව වඩන්න තමන් ළඟ තියෙන්න ඕනෑ දැනුවත්වීම් මොනවාද? ඒ වගේම මේ ආනාපානසති භාවනාව යටතේ ප්‍රඥා ශික්ෂාවට අපි ඇතුළු වෙන්නේ කොහොමද? මෙහෙම තව දුරටත් පැහැදිලි කරලා, ඒ සූත්‍රයේ තියෙන ආකාරයෙන් ධර්ම කාරණා ටික නැවතත් අද දවසේ මතක් කරලා දෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

විශේෂයෙන් මේ පින්වතුන් දැනගන්න ඕනෑ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන, ලෝකිකත්වය ඉක්මවන ප්‍රඥාව දැනුමක් නොවේ. දැනුමක් නොවෙන්න හේතුව දැනුමක් තියෙන්නේ මම ඉන්න තාක් කල් විතරයි. මම නැති තැනක දැනුමක් නැහැ. උන්වහන්සේ මෙතැනදී ප්‍රඥාව කියලා ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව නැත්නම්, සම්මා දිට්ඨි සහගත ප්‍රඥාව හදුන්වන්නේ මම නැති තැනයි. මම නැති තැන හිස් බවක් නොවෙයි. හිස් තැනක් ගැන නොවෙයි මේ කියන්නේ. දැනට අපිට දැක්මක් ඇති වෙනවා අරමුණු ඒම නිසාවෙන්. දිට්ඨි සංකප්ප ආදී අංග ටික ඇතිවන්නේ ඇහැට, කනට, පෙනීම, ඇසීම ආදී අරමුණු නිසා ඒ පෙනෙන දෙය අනුව වෙන්න පුළුවන්, ඇසෙන දෙය අනුව වෙන්න පුළුවන්, හිතෙන දෙය අනුව වෙන්න පුළුවන්, අපිට දිට්ඨියක් නැත්නම් දැක්මක් ඇතිවෙනවා. ඒ දැක්ම වහගෙන ඉන්නේ

කවුද? මමයි. මට පෙනුණු දෙයක්, මට දැනුණු දෙයක්, මට හිතූණු දෙයක් විදියට තමයි අපිට මේවා දැනෙන්නේ. මේක තමයි අවිද්‍යාව.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ මනසේ අමුතු තැනක මම නැති දැක්මක් තියෙනවා. ඒ දැක්මට අනුගතව අමුතු සංකල්පනා ටිකක් එනවා. ඒ සංකල්පනාවට අනුව වාචා, කම්මන්ත, ආජීවත් වෙනස් වෙනවා. ඒ විශේෂ දැක්මට අනුව වායාම, සති, සමාධිත් වෙනස් වෙන තැනක් තියෙනවා. ඒ දැක්ම ඇතුළේ තියෙන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය විතරයි. චතුරාර්ය සත්‍යය පමණක් ඒ දැක්ම ඇතුළට ලබාගන්නවා කියන එක තමයි ප්‍රඥා ශික්ෂාවේ අවසානය. කෘත: ඥානය ලැබෙන්නේ එවිටයි. කෘත: ඥානය තමයි මේ විපස්සනා වැඩීම. විපස්සනා භාවනාවේ අවසාන ඵලය මේ දිට්ඨිය, අපේ දැක්ම මමෙන් තොර කිරීම හෙවත් මම ඉවත් කිරීම. එවිට මම ඉවත් කරපු දිට්ඨිය තුළ තිබෙන්නේ මොනවාද? සත්‍ය හතර විතරයි.

අපි හැම වෙලේම උදේ සිට සවස් වෙනකල් ඇහැරලා ජීවත් වෙනවා කියන්නේ, ඇහැට, කනට, නාසයට දිවට, කයට, මනසට අරමුණු එනවා. ඒ අරමුණක් ගානේ අපි දිට්ඨි, සංකප්ප ආදී අංග වේගයෙන් ඇති කර ගන්නවා. ඇතිවීම ස්වාභාවිකයි. එම සියලුම දිට්ඨියක් ඇතුළේ දැනට වෙන්නේ මොකක්ද? මම ඉන්නවා. ධර්මය ඉගෙනගන්න කොටත් මම ඉන්නවා. ඉගෙන ගන්න ධර්මය සමහර විට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන ධර්මය වෙන්න පුළුවන්. බුදු දහම තුළ මම කියලා කෙනෙක් නැහැ, බුදු දහම තුළ තියෙන්නේ, මම නැති බවක් කියලා ඉගෙන ගන්නවා. ඒ ඉගෙන ගන්නවා කියන්නේ කාගෙන් හරි බණ අහලා වෙන්න පුළුවන්. ඒ ඇහෙන කොටත් තමන්ට ඇති වෙන්නේ මොකක්ද? දිට්ඨියක්. ඒකෙන් ඇතිවෙනවා සංකල්පනා. අනිත්‍ය, දුක්ඛ,

අනාත්ම කියලා ඉගෙන ගන්න දිට්ඨිය තුළත් ඉන්නේ කවුද? මම. එතකොට මම තමයි මේ ඉගෙන ගන්නේ. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියලා ඉගෙන ගැනීම සත්‍ය ඥානයක්. මම නැතිකර ගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන දේ කීරීම කෘත්‍ය ඥානය. හරියට කළොත් ලැබෙන්නේ මොකක්ද? කෘත: ඥානය. එහෙනම් අපිට නොලැබෙන්නේ ඇයි? අපි හරියට කරන්නේ නැහැ. හරියට කරන්නේ නැතුවත් නොවෙයි. අපේ බලාපොරොත්තුව වෙන එකක්. අපි අවුරුදු ගණන් විපස්සනා කරනවා. ඔය කියන මම නැති කරන්නද අපිට ඕනෑ, තමන්ගේ දිට්ඨිය ඇතුළට වතුරාර්ය සත්‍යය ඇතුළු කරන්නද ඕනෑ? උඩ යන්න, පාවෙන්නද, වෙන පවුල් ප්‍රශ්න ටිකක් විසඳා ගන්නද? රටේ ප්‍රශ්න ටිකක්, සමාජයේ ප්‍රශ්න ටිකක් නැතිනම් ලෝක ප්‍රශ්න ටිකක් විසඳා ගන්නද? ඔහොම දෙයක් විපස්සනාවෙන් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒක නිකන් ගෙවල් දොරවල්වල කරන කටයුත්තක් වගෙයි. එහෙනම් අපි ප්‍රඥාව හඳුනා ගනිමු.

ප්‍රඥාව තුළ මමයි නැත්තේ. මම නැති තැනට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෙනියන පාර දැන් පැහැදිලියි. මම නැති තැනට ගෙනියන්න බැහැ එකපාරට. මේ දෙයට මූලිකව පින්වතුන් සැරසිලා තියෙන්න ඕනෑ. මේ කියන විපස්සනා භාවනාවකට යන්න ඒ පුද්ගලයා විසින් ඒ මොහොතේ සම්පූර්ණ වෙලා තියෙන්න ඕනෑ කාරණා කිහිපයක්. පළමු වෙති කාරණය තමයි, මම හදන්නේ තණ්හාව. තණ්හාව අපේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා ස්වරූප හතරකින්. දැන් මේ විපස්සනාවෙන් ඉවත් කරන්න හදන්නේ තණ්හාවේ අවසාන ස්වරූපයයි. තණ්හාවේ අවසාන ස්වරූපය ඉවත් කරන්න යමෙක් මහන්සි වෙනවා නම්, එයා දැනටමත් ඒ සඳහා මුකුත් කටයුතු කරලා නැත්නම් අවසාන ස්වරූපයට පෙර ආකාර තුනෙන් එකක තණ්හාව තියෙනවා නම්, මොකද වෙන්නේ? උදාහරණයක් ලෙස අපි හිතමු යම්කිසි රවුම් වස්තුවක් තියෙනවා. මේකේ මැදම මොනවා හරි වර්ගයක් තියෙනවා.

ඊට පිටින් තියෙන රවුමේ තවත් වර්ගයක් තියෙනවා. තුන්වන රවුමේ තව වර්ගයක් තියෙනවා. හතරවන රවුමේ තව වර්ගයක් තියෙනවා. මේ ස්ථාන හතරේ හතර විදියකින් මොනවාහරි තියෙනවා. දැන් අභ්‍යන්තරයේ ගැඹුරේම තිබෙන දේ අයිත් කරන්න පුළුවන්ද පිටින්ම තියෙන දේ අයිත් වෙන්වේ නැතිව. බැහැ. මුලින්ම කරන්න ඕනෑ පිටින්ම තියෙන දේ අයිත් කරන එක. ඉන්පසු ඊට යටින් තියෙන දේ අයිත් කළ යුතුයි. ඉන්පසු ඊටත් යටින් තියෙන දේ අයිත් කරන්න ඕනෑ. එහෙනම් හතර වෙනි එක අයිත් කරන්න කලින් පිටින් තියෙන ස්වරූප තුනකින් තියෙන ඒවා අයිත් කරන්න ඕනෑ.

දැන් විපස්සනාවකින් කරන්නෙන් තණ්හාව වෙනම ස්වරූපයකින් තියෙන එකක් ඉවත් කිරීම. මම හැදෙන්නේ තණ්හාවෙන්. එවිට තණ්හාවෙන් මම හැදෙන එක විපස්සනාවෙන් ඉවත් කරන්න නම්, තණ්හාව මීට පිටින් තියෙනවා තව ආකාර තුනකින්. මේ තුන අයිත් කරගෙන ඉන්න ඕනෑ ඒ මොහොතෙදී. හැබැයි මතක තියා ගන්න ඒ මොහොතේදීයි ඕනෑ. මුළු ජීවිතයෙන් නොවෙයි. වරද්දා ගන්න එපා. තණ්හාව මෙහෙම පවතින ස්වරූප හතර මොනවාද? හරියට ගෝලාකාර වස්තුවක වටේට ඉන්නවා වගේ තමයි. අපේ මනසෙහි අභ්‍යන්තරයෙම ඉන්නවා තණ්හාව. එය ක්‍රියාකාරී වෙන්වේ අනුශය මට්ටමින්. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා අනුශය කෙලෙස් කියලා. ඊළඟට අපේ මනසේ පරිඋට්ටාන මට්ටමින් තණ්හාව ක්‍රියාත්මකයි. දැන් ඔය පින්වතුන්ට කල්පනා ශක්තියක් ලැබ්ලා තියෙන්නේ අරුමපුදුම දෙයකින් නොවෙයි. අපේ තණ්හාවෙන්. ඔය පින්වතුන්ට බණ අහන්න දැන් තියෙන්නේ මොකක්ද? කල්පනාවක්. මේ බණ ගැන හොඳ නරක විවේචන එන්නේ කොහෙන්ද? සංකල්පනාවෙන්. කවුද ඒවා හදලා දුන්නේ?

තණ්හාව. ඉන් පසු අපේ තණ්හාව එතැනින් නවතින්නේ නැහැ. අපේ ශරීර අංගවලට එනවා. දැන් ශරීර අංගවලට තණ්හාව ආවහම මොකද වෙන්නේ? ඒකෙ ප්‍රතිඵලය තමයි මේ පින්වතුන්ට ශරීරයක් ලැබීම. ඒ ශරීරය තුළින් වාවා, කම්මන්ත, ආජීව පැවැත්වීම. ඔන්න ශරීරය තුළට තණ්හාව ආවාම වන දේ. තණ්හාව ඔතැනින් නවතින්නේ නැහැ. ඔබගේ ශරීරයෙන් පිටට, එළියටත් පනිනවා. එළියට පැන්නහම මොකද වෙන්නේ? ඔය පින්වතුන්ට අයිති වෙලා තියෙනවා ගෙවල් දොරවල්, ඉඩම්කඩම්, යානවාහන, දූ දරුවෝ, රට රාජ්‍ය, ආගම්. මේවා කොහේ ඒවාද? ශරීරය ඇතුළේ තියෙන ඒවාත් නොවෙයි. වාවා, කම්මන්ත, ආජීවත් නොවෙයි. සංකල්පනා විතරකුත් නොවෙයි. සිතේ අභ්‍යන්තරයේ තියෙන දෙයකුත් නොවෙයි. එහෙනම් කොහෙද තියෙන්නේ? බාහිර පරිසරයේ. කවුද ඒවා අයිති කරගෙන තියෙන්නේ? තණ්හාව.

දැන් විපස්සනා භාවනාවකට යන මොහොතක ගෙදරදොර තියෙන පොල් ගසකට, පුවක් ගසකට තණ්හාව තියාගෙන බැහැ. ඇයි? පොල්ගහ තිබෙනවා නම් ඒක මගේ නම්, විපස්සනාවකින් මොකක්ද කරන්නේ? විපස්සනාවකින් වෙනවා කියන්නේ මොකක්ද? මම කියන දේ ඉවත් වීම. මම කියන දේ ඉවත් වෙන්න පුළුවන්ද මගේ දේවල් ගොඩක් එළියේ තියෙද්දී. මගේ පුතා, මගේ දුව, මගේ අම්මා, මගේ තාත්තා, මගේ නෝනා, මගේ මහත්තයා, මගේ ගෙදර, මගේ රට, මගේ ජාතිය ඔය ටික තියෙද්දී මම ඉවත් වෙයිද? මේ එළියෙන්ම තියෙන මගේ ටික තණ්හාවේ අන්තිම නියෝජනයයි. දැන් ඔතැනදී බැහැ තණ්හාව ඉවත් කරන්න. දැන් මේක බැරි නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා විපස්සනාවට කාලයක් යොදා ගන්න. ඉහත දේවල් නැතිව අපට ජීවත් වෙන්න බැහැ. ඒවා නැති කිරීමට, බොරුවට මම නම් ඔහොම හිතන්නේ නැහැ කියලා කවුරුහරි කියන්න



පුළුවන්. මට නම් ඔහොම හිතෙන්නේ නැහැනේ. මගේ දේවල් නැහැනේ. එහෙම හිතෙන්නේ නැත්තේ කාටද? මගේ දේවල් නැති මටමයි. තේරුණා නේද?

ඒ නිසා මේක රඟපාලා බේරෙන්න පුළුවන් ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. කාටවත් රඟපාන්න පුළුවන් තැනක් නොවෙයි. මේ තණ්හාව එක්ක රඟපාන්න බැහැ. රඟපාන්න රඟපාන්න මොකද තණ්හාව කරලා තියෙන්නේ. අපි මේ සංසාරය කියන්නේ තණ්හාවට ඕනෑ පදයට නටන නැටුමක්. ඒකත් රඟපෑමක්. ඒක ඇතුළේ අපිත් තණ්හාවට විරුද්ධව රඟපාන්න ගියොත් මොකද වෙන්නේ? අපි මෝඩයෝ වෙනවා. මෝඩයෝ වෙලා තණ්හාවේ පදයට අපි වෙන නැටුමක් නටනවා. එයා එතකොට තව කැමතියි. ඒ නිසා මට අයිති නැහැ කියන එකෙන් බේරෙන්න බැහැ. නමුත් බේරෙන්න ක්‍රමයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා තියෙනවා. පින්වතුන් ඒවා අනුගමනය කරලත් තියෙනවා.

ඔය පින්වතුන්ට ඔබ සතුව තියෙන ගෙවල් දොරවල්, අක්කර ගණන් ඉඩම්කඩම්, දූදරුවෝ ඕනෑ තරම් අතහැරලා මෙහෙම ඉන්න පුළුවන් නේද? ඒ අය ගැන කල්පනා නොවී ඉන්න මනසක් ඔබගේ ජීවිතය තුළ තිබෙනවා නේද? අන්න ඒ තැන වැඩි කර ගන්න. නැතුව අර ටික අතහැරලා, මඟහැරලා, රඟපාලා බොරු කරන්න බැහැ. තේරුණා නේද? මේකෙන් සත්‍යයට යන්න බැහැ. ඒක රඟපෑමක්. සත්‍යයට යන්න පුළුවන් වෙන්නේ, බාහිර සාධක ටික අතහැරලා. සත්‍යය ලබාගන්න නිවසින් බැහැරව යන්නම ඕනෑ නැහැ. තමන්ගේ ගෙදරම වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේ වේලාවේදී සත්‍යය කරා යන්න නම්, අර බාහිර සාධක තමන්ගේ මනසින් ඉවත් වෙන්න ඕනෑ. තණ්හාවට ඒක ලියලන්න දෙන්නේ නැතිව බේරාගන්න ඕනෑ. බේරා ගන්න නිකම් බැහැ. පුරුද්දක් ඇති කර ගන්න ඕනෑ. මේ පුරුද්දට

බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා නමක්. පුරුද්ද ඇති කර ගන්න අපිට කරන්න තියෙන්නේ 'වාග' කියන ගුණය පුරුදු කරන්න. දන් දෙන්නේ මේකටයි. දන් දීලා පුරුදු වෙන්නේ මොකටද? ඕනෑ වේලාවට තමන්ට තියෙන මේ භෞතික වස්තු ටික මනසින් ඉවත් වීමේ හැකියාව ලබා ගන්න. ඕනෑ වේලාව මොකක්ද? ශීල ශික්ෂාවක ඉන්න වේලාවක ඕනෑ වෙනවා, භෞතික පරිසරයේ අපිට අයිති දේවල්වලින් ඉවත් වෙන්න. කායිකව විතරක් නොවෙයි මානසිකවත්. ඒ ශක්තිය ලැබෙන්නේ කාටද? දන්දීලා පුරුදු කෙනාට. ඒ නිසා දන්දීමෙන් තමයි ඒක කරලා දෙන්නේ. දන්දීපු නිසාවෙන් තමයි අද ඔය පින්වතුන් මේ විදියට බණ අහන්නේ. දන්දීපු නැති කෙනාට බණ අහනකොට තේරෙන්නේ භෞතික පරිසරයේ තියෙන දෙයක් මීට වැඩිය ලොකුයි කියලා. බණ අහන්න බැරිවෙන්නේ ඇයි කියලා බලන්න. ඔබටත් බණ අහන්න බැරි වුණා නම් කවදා හරි, වෙලාවක් නැතිවුණා, ඉවරයක් නැති වුණා. මොකක්ද මේ ඉවර නැති වුණා කියන්නේ? ඒ වේලාව වෙනත් දෙයකට යෙදුණා. යෙදුණේ මේ බාහිර පරිසරයට නොවෙයිද? අන්න ඒ ගුණය පිහිටනවා දන් දීමෙන්. තේරුණා නේද? ඒ නිසා දන් දීමෙන් ඒ ගුණය පුරුදු කරගන්න ඕනෑ. ඒ විදියට බාහිර පරිසරයෙන් ඔබ ඇත් වෙලා තියෙන්න ඕනෑ විපස්සනා භාවනාවකට යන්න. ඇත් වෙනවා කියන්නේ පරිසරයෙන් ඇත් වෙනවට වැඩිය ඒවායේ අරමුණුවලින් තණ්හාවට ලියලන්න දෙන්නේ නැතිව ඉන්න එක. ඒවා මතක් වෙන එක තණ්හාව ලියලීමක් නොවෙයි. ඒකත් වරද්දා ගන්න එපා.

දැන් කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්, ඔය කියන විදියට අපි භාවනා කරන්න ගියාම අපිට ගෙදර මතක් වෙන එක වැරදියි කියලා. ඒක නොවෙයි මේ කියන්නේ. ගෙදර මතක් වෙන එක අපේ හැටියක්. ගෙදර මතක් වුණාට

ගෙදර ගැන ඇලෙන එක, ඒ මතක් වීමෙන් ගන්නේ වෙන ප්‍රයෝජනයක්. නමුත් දැන් ඔය පින්වතුන් භාවනා කරන්න ගියාම කුසිත දිව්‍ය ලෝකයේ විමානයක් මතක් වෙන්නේ නැහැ නේද? ඇයි ඒ? මතක් වෙන්නේ මොකක්ද ලංකාවේ තියෙන ගෙයක්. ඇයි ඒකට හේතුව? අපේ අරමුණු හැදිලා තියෙන්නේ අපේ පරිසරය තුළින්. තේරුණා නේද? අරමුණු මතක්වීම ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. අරමුණුවලට ඇලීම නතර වීමයි මෙතැන වෙන්නේ. එවිට පරිසරයේ සාධකවලින් ගැලවෙන්න අවශ්‍ය නම් ගෙදරම මතක් වෙනවා නම්, දරුවම මතක් වෙනවා නම්, එය මතක නැති කර ගන්න බෙහෙත් බිලා වැඩක් නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දීපු බෙහෙත බොන්න ඇලෙනවා නම්. මතක්වීම නරකක් නොවෙයි. මතක් වුණාම අඩඅඩා යන්න හිතෙනවා නම්, කරන වැඩේ දාලා නැගිටලා යන්න හිතෙනවා නම්, කරන දෙයක් කරගන්න බැරුව යනවා නම්, ඒ සඳහා තිබෙන විසඳුම කුමක්ද? දන්දිලා පුරුදු වෙන්න. දන්දීම පුරුදු වුණාම මනස වෙනස් වෙනවා. මතක් වෙන දෙයට ඇලෙන්නේ නැතිව නවත්වන්න පුළුවන්. ඒ නිසා වාග ගුණය පුරුදු වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. ඔය පින්වතුන් ඒකට සුදුසුකම් ලබලා තියෙනවා. පුරුදු වෙලා තියෙනවා. ලංකාවේ බෞද්ධයෝ හුඟක් මේ ගුණයෙන් ඉහළයි. ඒක වැදගත් ගුණයක්.

ඉන් පසු අපේ තණ්හාවට ඉඩ තියන්න හොඳ නැහැ, අපේ අතපය හරහා ඉදිරියට යන්න. තණ්හාව හරි කැමතියි මේ ශරීර අංග හරහා ලියලන්න. තණ්හාවට හොඳ මූලයක් මේ ශරීර අංග. ඒ නිසා එතැනින් තණ්හාවට ලියලන්න ඉඩදෙන්න එපා. ඔබගේ භාවනාවට වැඩිය ලොකුයි නේද කතාව. මේ කතාව කාටද ලොකු? අයිතිකාරයා කවුද? තණ්හාව. තණ්හාව ලියලන්න ආසයි කතාව හරහා. ශීලයක් නැති කෙනෙකුට සිල් ආරක්ෂා කරන්න කියන්නේ, පංච

ශීලයවත් රකින්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ඔන්න ඔය ගුණය එන්න. සිල් ආරක්ෂා කරලා පුරුදු වෙන්න වෙන්න තණ්හාව වාචා, කම්මන්ත, ආජීවවලින් ඉවත් කරන්න පුළුවන්. දුස්සීලයාට කවදාවත් තණ්හාව අයින් කරන්න බැහැ, මේ ශරීර අංගවලින්. තිරිසනෙක් දුස්සීලයෙක්. තිරිසනා නිකන් ඉන්නවද කොයිවෙලෙත් නිදාගන්න වෙලාව ඇරෙන්න එම සතාගේ කාර්යය කන්න හොයන්න හරි ඇවිදින්න ඕනෑ. නමුත් සත්‍යය කරා යන්න ඇවිදලා බැහැ. කාය විචේකයයි මේ සත්‍යයට ඕනෑ. කාය විචේකය කියන්නේ ඔබගේ තණ්හාව අඩු කරන්න ඕනෑ වාචා, කම්මන්ත, ආජීවවලින්. මෙතැනදී ශීලයෙන් කරන්නේ වාචා කම්මන්ත, ආජීව පාලනයක් විතරයි. නමුත් සමාධි මට්ටමට යනකොට වාචා, කම්මන්ත, ආජීව අතුරුදහන් කරනවා. මේකට කියනවා කාය විචේකය, සමාධියට කලින් ලැබෙන දෙයක්. කාය විචේකයේ ඉන්නකොට තණ්හාවේ අතු දෙකක් කපලා ඉවරයි. වාචා, කම්මන්ත, ආජීව හරහා තණ්හාවට ලියලන්න බැහැ කාය විචේකයෙන්. ගෙවල් දොරවල්, ඉඩම්කඩම්, යානවාහන හරහා තණ්හාවට ලියලන්න බැහැ. එහෙනම් තණ්හාවට ලියලන්න පුළුවන් ක්‍රම දෙකයි ඉතුරු වෙන්නේ. එකක් පරිච්ඡිදාන කෙලෙස්, නීවරණ හරහාත් පුළුවන්. අනුශය මට්ටම හරහාත් පුළුවන්. දැන් එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ගැන මෙනෙහි කරන්න දේශනා කළේ ඇයි කියලා තේරෙන්න ඕනෑ.

මේක නිකම් ඕනෑවට එපාවට දේශනා කළ එකකුත් නොවෙයි. මේක ඔය පින්වතුන්ට කලාවට, ලස්සනට, තාලෙට කරන්න දීපු එකකුත් නොවෙයි. විලාසිතාවකුත් නොවෙයි. මේකෙන් කරන්නේ මොකක්ද? හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්න කිව්වේ ඔබගේ මනසේ පරිච්ඡිදාන මට්ටමෙන් තණ්හාව සක්‍රිය වෙනවා නීවරණ මගින්. අපේ

ජීවිතයේ මේ නිවරණ ටික යටපත් වුණොත් තණ්හාව සක්‍රිය වෙන්නේ නැහැ තුන්පොළකින්. එනම් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් හරහාත් නැහැ. ඒ වගේම විනික්‍රමණ කෙලෙස් වන වාචා, කම්මන්ත, ආජීව හරහාත් නැහැ. ඒකෙනුත් පිට තියෙන අපේ පරිසර සාධක වස්තූන් වන, ගෙවල් දොරවල්, ඉඩම්කඩම්, යාන වාහනවලත් තණ්හාවට ලියලන්න හැකියාවක් නැහැ. දැන් තණ්හාව කුඩු වෙලා තියෙන්නේ එක තැනක. ඒක අනුශය මට්ටම. මෙන්න මේ අනුශය මට්ටමේ තමයි දැන් මම ඉන්නේ. තණ්හාවෙන් හදලා දෙන්නේ මමයි. මේ අනුශය මට්ටමේ මම නැති කරන්න තමයි විපස්සනාව යොදා ගන්නේ. තේරුණා නේද?

අනුශය මට්ටමේ මම නැතිකරගන්න එක, හරියට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන දේශනාව පිළිපැදලා, මේ දේ හරියට පුරුදු වුණොත්, අපේ දැක්ම තුළින් මොහොතකට තණ්හාව ඉවත් කළ හැකියි. ඒ තණ්හාව ඉවත් කළ මොහොතක් තිබේද ඒ දැක්ම තුළ, ඒ මොහොතේ තැන්පත් වෙන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යයයි. චතුරාර්ය සත්‍යය තැන්පත් වන මොහොතක් ආවොත් අපේ ජීවිතයක අපේ දැක්ම තුළ, තම තමන්ගේ දැක්ම තුළ ඒ මොහොත සෝවාන් වන මොහොතයි. සම්මා දිට්ඨිය ලබන මොහොතයි. දැන් අපි සම්මා දිට්ඨිය ලබා ගන්න කියලා මොනවද කරන්නේ? හොඳට ධර්ම සාකච්ඡා කරනවා. බණ ඉගෙන ගන්නවා. ලැබෙයිද? මේ දේවල් කරන්නේ කොහෙන්ද? මේ තණ්හාව කීපොළකින් එළියට ඇවිදින්නේද බලන්න. සියලුම සාකච්ඡා තියෙන්නේ කොහේද? වාචාවල. වාචා හසුරුවන්නේ නැතිව සාකච්ඡාවක් තිබේද? නැහැ. බණ අහන එක වෙනස්. තේරුණා නේද? සාකච්ඡාවෙන් සත්‍යය දකින්න බැහැ කියන්නේ ඒකයි. සියලුම සාකච්ඡා තියෙන්නේ තණ්හාවේ අවසාන කෙළවරේ. තණ්හාව පසුකරලා තියෙන්න ඕනෑ,

සාකච්ඡාවට එන්න කලින් අනුශය මට්ටම පසු කරලා තියෙන්න ඕනෑ. වචන පිටවෙන්න නම් පරිඋච්ඡාන මට්ටම පසු කරලා තියෙන්න ඕනෑ. සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්නේ, අපේ ළඟ තිබෙන උද්ධව්ව කුක්කුව්ව, විවිකිච්ඡා කියන නිවරණ දෙකෙන්. නිවරණ දෙකක් තියාගෙන කොහොමද සත්‍යය දකින්නේ? එහෙනම් සාකච්ඡාවකින් සත්‍යය දකින්න බැහැ. හැබැයි මෙහෙම වරද්දා ගන්නත් බැහැ. සාකච්ඡාවත් සත්‍යය දකින්න උදව් කරගන්න පුළුවන්. සාකච්ඡාවක් තුළින් සත්‍යය දකින්න බැහැ. තේරුණා නේද?

නමුත් දැන් ඔය පින්වතුන් මෙහෙම අසා තිබෙනවා නේද? මේවා රටේ තිබෙන ලොකු ප්‍රශ්න නිසයි මම කියන්නේ. ඔය පින්වතුන් කොහේදී හරි, බණ පොතක හරි, බණ අහනකොට හරි අසා තියෙනවාද හාමුදුරු කෙනෙක් හෝ ගිහියෙක් හෝ බණ කියනකොට සෝවාන් වුණා, සකෘදාගාමී වුණා කියලා. දේශකයන්වහන්සේ බණ කියන ආසනයේ සෝවාන් වුණා, සකෘදාගාමී වුණා, අනාගාමී වුණා, රහත් වුණා කියලා අහලා තියෙනවාද? නැහැ. නමුත් බලන්න, බණ අසන කොට යමෙක් සෝවාන් වුණා, සකෘදාගාමී වුණා, අනාගාමී වුණා, අරහත් වුණා. ඒවා අහලා තියෙනවා නේද? එහෙනම් බණ කියලා මාර්ග ඵල ලාභියෙක් වෙන්නේ නැහැ. ඇයි ඒ? කතා කරන තැනක සත්‍යයක් නැහැ. දේශකයාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා නම්, මේ සත්‍යය එතැනට එකතු වෙන්නේ නැහැ. කතා කරනකොට මමයි කතා කරන්නේ. නමුත් බණ අහන කොට ඔය පින්වතුන් දක්ෂ වුණොත්, දක්ෂ වෙන්න නම් විපස්සනාව පුරුදු වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. විපස්සනාව පුරුදු වෙලා දක්ෂ වෙලා ඉන්න කෙනෙකුට බණ ඇහෙනකොටත් අර විපස්සනාව හරහා මම නැතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඔය පින්වතුන් දැනට බණ අහලා සෝවාන් වෙන්න කොහේවත් ඇවිදින්න

යන්න එපා. බණ අහලා සෝවාන් වෙන ක්‍රමය හදා ගන්න. ඒ කියන්නේ විපස්සනා භාවනාව පුහුණු වෙන්න. ඒ පුරුද්ද ඇති කරගෙන ගියොත්, මෙමති බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ඇවිදින් බණ කියලා ඔය පින්වතුන්ව සෝවාන් කරයි. මේ ගමන බැරි වුණොත්. තේරුණා තේද? නමුත් ඔය පින්වතුන් බණ අහන්න, පසේ බුදුවරුන් සොයාගෙන ගියා කියලා මේ ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නේ නැහැ. දැන් අපි කරන්නේ එහෙම එකක්. ප්‍රශ්න විසඳෙන්න නම් මේ ශික්ෂාව තේරුම් අරගෙන වඩන්න පුරුදු වෙන්න. එවිට කවදාහරි මෙමති බුදුරජාණන් වහන්සේට උදව් කරන්න පුළුවන් වෙයි. නමුත් ඔබට ඕනෑ විදියේ දෙයක් හොයාගෙන ඇවිද්දොත් මෙමති බුදුරජාණන් වහන්සේට උදව් කරන්න බැරිවෙයි. හරියට කළොත් ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේම උදව් කරයි. ඇයි? උන්වහන්සේගේ ධර්මයයි මේ තියෙන්නේ. ඔය දෙකෙන් තමන් තීරණය කරන්න ඕනෑ මොකක්ද විය යුත්තේ කියලා.

ඒ එක්කම දැන් කල්පනා කරන්න ඕනෑ මෙතැන අපි කතා කළේ ප්‍රඥා ශික්ෂාව, මම නැතිවීමයි. මෙතැන වෙන ප්‍රඥාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ නැහැ. අනික දැනුමක් තියෙනවා, ඒ දැනුම ලොකිකයි. අපිට තියෙන උපාධි වෙන්න පුළුවන්, අවබෝධ, අත්දැකීම් සියල්ලම දැනුමක්. ඒක ප්‍රඥාවක් නොවේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ආකාරයට ප්‍රඥාවකට යන්න පුළුවන් විදිය, මේ භාවනා ක්‍රමයයි. තේරෙනවාද කියලා නැවත බලමු. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා මුලින්ම හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉඳලා නීවරණ යටපත් වෙන සැහැල්ලු මනසක් එන වේලාවේදී හුස්ම ගැන අවධානය අතහැරලා, ඉති අප්ඤ්ඤාං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති කියන තැනට අපි යනවා. බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති කියන පදය තේරුම් අරගෙන එයට අනුව අපි හැසිරෙන්න බලනවා. මම පෙර දේශනාවේදීත් කියා දුන්නා අප්ඤ්ඤාං

වා කියලා මෙතැන කියන්නේ කයේ දැනෙන දෙය. යමෙකුට කය ගැන අවධානයෙන් සිටින විට, කාලයක් පුරුදු වන විට එකපාරට දැනෙනවා නොවෙයි. මේවා පුහුණු වෙන්න ඕනෑ කියලා මතක තියා ගන්න. විහරති කියන වචනයේ තේරුම වාසය කරන්න ඕනෑ. කාලයක් ගතවෙනවා කියන එක තේරුම් ගන්න. මිනිත්තුවකින් දෙකකින් මේක කරන්න පුළුවන් වෙනවා කියන එකක් නොවෙයි ධර්මය.

කාලයක් මේ භාවනාව පුහුණු වෙනකොට ඔය පින්වතුන්ගේ කයේ සීතලක්, උෂ්ණයක්, තදගති, බුරුල්ගති දැනෙනවා. මේ වගේ කයේ විවිධ කම්පන, වංචල, අපි නොහිතන දේවල් ඇතුළෙන් දැනෙනවා. මේ ගැන අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෑ. ප්‍රතිචාර දක්වන්න බැහැ. ප්‍රතිචාර දැක්වුවොත් විපස්සනාවෙන් ගිලිහෙනවා. ප්‍රතිචාරය කියන්නේ මම කරන දෙයක්. ප්‍රතිචාරයෙන් හැකිතරම් දුරට ඉවත්වීමෙන් තමයි මම ඉවත් වෙන්නේ. මම කියන සටහන දැන් අනුශය මට්ටමෙන් තියෙන්නේ. ඒ අනුශය මට්ටමෙන් ගිලා බැහැලා තියෙන, මම ඉවත් වෙන්නේ ප්‍රතිචාර නොදැක්වීමෙන්. තමන්ට මේ කය ගැන මෙහෙම අවධානයෙන් ඉන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙසක් දෙනවා, හරියට මළමිනියක් වගේ සිහියෙන් ඉන්න ඕනෑ. නමුත් අනිත් කටයුතු සියල්ල මළමිනියක් වගේ වෙන්න ඕනෑ. එතකොට මැරීවිච මිනිහෙකුට හිතන්න බැහැ. අර්ථකථන නැහැ. සංසන්දනය කරන්න බැහැ. ඔය පින්වතුන් ඉගෙන ගත් ධර්මයට, නැත්නම් මෙතැන මේ දැනෙන්නේ අසවල් ධාතුවයි කියලා හිතන කොට, මළමිනියට පණ එනවා. තේරුණා තේද? දැන් මම අසවල් පොතෙන් කියෙව්ව එකයි මේ වෙන්නේ. එතකොට කියවපු කෙනා කවුද? දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේට අවශ්‍ය කියවපු කෙනෙක් මෙතැන ඉතුරු කර ගන්නද? මමත්ත්වය ඉවත් කරන්නද? එහෙනම් අපිට ධර්ම දැනුම මෙතැනට ගෙනාපු හැටියේ වරදිනවා. පොතේ දැනුම ගේන්න බැහැ.



ඉගෙනගන්න දැනුම මෙතැනට ගේන්න බැහැ. තේරුණා තේද? දැනුම මෙතැනට ගේන්නේ නැතිව ඔය පින්වතුන් හරි ශික්ෂාවෙන් ඉන්නවා නම්, එතැන ඉන්න ඕනෑ මළුමිනියක් වගේ සතියෙන්. කයේ දැනෙන ඒවා පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින විට දැනෙන්නේ ආකාර දෙකයි. එකක් අප්‍රීතියක්. එනම් තමන්ට ඒ මොහොතේ දැනෙන එක. දැනෙන්නේ නැති එක බහිද්ධ. ඔන්න ඔය මූලධර්මයට යන්න.

මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන්න. මේ වචන දෙකේ නිරුක්ති භාෂණයන් යන්න එපා. නිරුක්ති භාෂණයන් කවුද? මම. බණ අහනකොට අපිට හිතෙනවා එහෙම වෙන්නේ කොහොමද? මම කියන්නේ අප්‍රීතියක්. බහිද්ධ කියන්නේ මෙහෙම එකක් නොවෙයිනේ. අසවල් පොතේ අසවල් හාමුදුරුවෝ කියලා දුන්නේ වෙන විදියකට කියලා කල්පනා කරන්න යන්න එපා. තේරුණා තේද? ඔබ කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. මේක ශික්ෂාව. මම වැඩි කරන එක නොවෙයි මේකෙන් වෙන්නේ. මගේ දැනුමක් හදන එකක් නොවෙයි. මට වටිනා මොනවාහරි ගෙනෙන එකක් නොවෙයි. මම නැති කරන එකක් මේකෙන් කරන්න යන්නේ. ඉලක්කය හඳුනා ගන්න. මම නැති තැනට මම වැඩිවෙන ඒවා, අපි එකතු කරන්න හොඳ නැහැ. එතකොට විපස්සනාවක් නැහැ. දැන් ඔය පින්වතුන් අප්‍රීතියක් කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. තේරෙන්නේ නැති එක භාෂණයන් එපා. ඒක බහිද්ධ. ඒක හරියට මෙන්න මේ වගේ එකක්. බහිද්ධ මෙතැන වැදගත් එකක් නොවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ වචන මේ. දැන් මම සරල උදාහරණයකින් මේ ගැන කියලා දෙන්නම්. දැන් ඔය පින්වතුන්ට ඕනෑ වෙනවා පාන් ගෙඩියකින් කැල්ලක් කපා ගන්න. පාන් කැල්ල අතට ගත්තම ගෙඩියද වැදගත් ඔබට, කැල්ලද? කැල්ලයි. නමුත් අපි දැන් පිහියක් අරගෙන කපනවා. අපට ඕනෑ කැල්ල ගන්න. අපට අවශ්‍ය කැල්ල ගත්තට පස්සේ තව කැල්ලක්

ඉතුරු වෙන්වේ නැද්ද? ඔබ ගත්ත කැල්ලට අමතරව ඉතුරු කැල්ලකුත් තියෙනවා. එහෙනම් එක පාරක් කැපුවම කැලි දෙකක් වෙනවා නේද? අප්කුත්ත, බහිද්ධ කියන්නෙන් ඒවගේ එකක්. සතිය නමැති පිහියෙන් කැලි කපනවා. කොහේද කපන්නේ? තමන්ගේ කය.

කයට දැනෙන අරමුණ කපනවා. දැනෙන එක අප්කුත්ත, දැනෙන්නේ නැති එක ඉබේම බහිද්ධ වෙනවා. යමෙක් පරීක්ෂණ පවත්වන්න ගියොත් බහිද්ධ එක භොයන්න, සාකච්ඡා කරන්න ගියොත්, පොත් ලියන්න ගියොත් මොකද වෙන්වේ? බුදුරජාණන් වහන්සේට අවශ්‍ය දේද වෙන්වේ? මම නැති වෙනවාද? නැතිනම් අමුතු මමෙක් හැදෙනවාද? පිස්සු මමෙක් හැදෙනවා. ඔන්න ඔය පිස්සුව තමයි දැනට අපිට හැදිලා තියෙන්නේ.

ඒ නිසා අපි දැන් ශික්ෂාව හඳුනාගන්න ඕනෑ. ප්‍රඥාව හඳුනා ගන්න ඕනෑ. ඒ නිසා අපි පිස්සු වැඩ නොකර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව මොකක්ද කියලා තේරුම් අරගෙනම, මෙතැන හරියට හැසිරෙන්න ඕනෑ. හරියට හැසිරුණොත් අපට ලැබෙන්නේ මොනවාද? මේ කියන මම දියකිරීමේ වැඩ පිළිවෙළයි. මේක සම්පූර්ණ වෙන්වේ මෙතැනදී නොවෙයි. අද මාතෘකා කළ දේශනා පාඨය හරහායි.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ශරීරය ගැන අපි අවධානයෙන් ඉන්නවා. ඉති අප්කුත්තං වා කායේ කායානුපස්සි විහරති, බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති. තව දියුණු වෙනකොට සතිය, සිහිකල්පනාවෙන් මේ අධ්‍යයනයේ ඉන්නේ අපි. සිහිය විතරයි තියෙන්නේ. ඒ සිහියෙන් මළමිනිය වගේ කයේ දැනෙන දේවල්වල ඉන්නකොට අප්කුත්තබහිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සි

කියලා සුවිශේෂී තැනකට සතිය ගෙනියනවා. ඒ කියන්නේ මොහොතවල් අහුවෙනවා, මේ මොහොතේ දැනුණු එක ඊළඟ මොහොතේ දැනෙන්නේ නැහැ. දැනුණු එක අප්‍රකාශන නම් දැනෙන්නේ නැති එක බහිද්ධ. ඉස්සර දැනෙන එක දිගටම දැනෙනවා, විනාඩි ගණන් දැනෙනවා කියලා අපට තේරෙනවා. දැන් කකුලේ දැණිස්සේ රස්නයක් දැනුන විට පෙරත් තිබුණා, දැනුත් තියෙනවා, තවත් තියෙනවා. නමුත් තව සතිය ප්‍රකට වෙනකොට රස්නයක් දැනෙනවා. දැන් ඊළඟ මොහොතේ සීතලක් දැනෙනවා. අන්න අප්‍රකාශන බහිද්ධ. මේ සතිය දියුණු වීමෙන් තව තව මෙහි ලක්ෂණ හම්බවෙනවා මේ කය ගැන. මෙතැනදී අභිධර්මය අනුවත් කය ගැන කිසිවක් හිතන්න බැහැ. හිතන්න ගියොත් ප්‍රතිචාර. මළමිනියට පණ එනවා. විපස්සනාවෙන් ගිලිහෙනවා. තේරුණා නේද? ධර්ම දැනුම මෙතැනට ගේන්න බැහැ. ධර්මය ඉගෙන ගන්න වෙනවා වෙනම. නමුත් මේ විපස්සනාවට විතරක් දැනුම ගේන්න බැහැ. විපස්සනාවේ තිබෙන්නේ අවබෝධමය පැත්තක් පමණයි. සංසන්දනයක් හෝ පර්යේෂණයක් හෝ විපස්සනාවේ නැහැ. දැන් එහෙම වෙලා අපි ඔතැනට ගියා කියමුකෝ. ඊළඟට විපස්සනාව සම්පූර්ණ වෙන්න, මෙහෙම වෙනකොටත් මම ඉන්නවා. මගේ අඬු තුනක් කැඩිලා. මම ඉන්නවා මෙතැන. හැබැයි අඬු තුනක් කැඩිලා. අඬු හතරක් තිබුණු මගේ අඬු තුනක් කැඩිලා. එක අණ්ඩකින් ඉන්නේ එල්ලිලා. ඒ අණ්ඩ මොකක්ද? අර අනුශය මට්ටමේ අණ්ඩයි.

දැන් මෙතැන ප්‍රතිචාර නොදක්වාගෙන මේ විදියට අවධානයෙන් ඉන්න එකට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන වචනය 'අනාලයෝ'. ඇලෙන්තෙත් නැහැ, මේකට ගැටෙන්නෙත් නැහැ. මේක පුරුදු කිරීමෙන් තමයි ප්‍රඥාව දියුණු වෙන්නේ. වාගේ, පටිනිස්සග්ගේ, මුත්ති, අනාලයෝ. වාග කියන එකෙන් වෙන්නේ අපේ ගෙවල් දොරවල්,

ඉඩම්කඩම් මේ භෞතික සම්පත්වලින් තණ්හාව ඉවත් කරගන්නා ක්‍රමය. පටිනිස්සග්ග කියන එකෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ තණ්හාව විසි කරලා අයිත් කරන එක. මොනවද විසි කරන්නේ? ගණන් ගන්නේ නැතිව ඉන්න ඕනෑ වාචා කම්මන්ත ආච්ච. ශීලයෙන් කරන්නේ ඒකයි. ඊට පස්සේ මුත්ති, යටපත් කිරීමෙන් තණ්හාව මුදවන්න ඕනෑ. ඒ කොහේද පරිඋට්ඨාන කෙලෙස්වල. නිවරණ ටික යටපත් කලා. දැන් අපි ඒ ටික පහුකරගෙන ඉන්නේ අනාලයෝ කියන මට්ටමේ. ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නැතිව අනුශය මට්ටමේ තණ්හාව ඉවත් කරනවා. මම ඉවත් කරනවා. මේකෙම ඉදිරියට යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා වාක්‍යයක් මෙන්න මේ විදියට. 'සමුදය ධම්මානුපස්සිවා කායේ කායානුපස්සි විහරති'. මෙතැන දැන් බලන්න, පළමුවෙන් කිව්වා ඉති අජ්ඣන්තං වා කායේ කායානුපස්සි විහරති, දැන් කියනවා සමුදය. අජ්ඣන්ත කියන කොට මම ඉන්නවා. සමුදය කියන්නේ හටගන්නවා. තේරුම ගත්තොත් සමුදය ධම්මානුපස්සිවා කායස්මිං විහරති. එතකොට කයේ හටගැනීම ගැන සතියෙන් යුක්තව වාසය කරනවා. භාවනා කරන පුද්ගලයාට සතිය තියෙනකොට අනුවෙන්ම මගේ තැනක් නොවෙයි. දැන් සමුදය කියන තැන විශේෂ වචනයක්. හටගන්නවා කියන එකයි සමුදය කියන්නේ. වය නැති වෙනවා. ඉස්සර අජ්ඣන්තං වා. අජ්ඣන්ත ලිහිල් වීමෙන් සමුදය ඉතිරි වුණා. බලන්න, මෙතැන මම ඉස්සර කියපු මූලික අදහස්වලට ගැලපෙන්න අපි යන්නේ ටික ටික. මම කිවුවා ඉස්සර අපිට ඇහැට පෙනෙනකොට, ඇහැට එන අරමුණ හරහා දකින දෙය අනුව දැක්මක් ඇති වෙනවා. ඒ දැක්ම තුළ ඉන්නේ කවුද? මම.

අජ්ඣන්ත කියන තත්ත්වය උඩ වුණත් අනුශය මට්ටමින් මමෙක් ඉන්නවා. තවත් මේ සතිය හුරුකිරීම තුළ

අප්‍රකාශිත කියන එක ඉවත් වෙලා මෙය පරිවර්තනය වෙනවා සමුදය කියන තත්වයට. එවිට හටගැනීමක් දකින සතියක් තියෙනවා. හටගැනීම දකින කෙනෙක් නැතිව යනවා. අන්න ඒක තමයි මේ සමුදය ධම්මානුපස්සිවා කායස්මිං විහරති. ඊට ඉස්සෙල්ලා කොහොමද අපිට වෙන්තේ? ඔළුවේ රස්නයක් දැනෙනවා. ඒක මගේ ඔළුවේ කියලා දන්නවා. සතියෙන් ඒ අවබෝධය තියෙනවා. තවත් සතිය වැඩි වැඩියෙන් ඉන්න ගියාම මොකද වෙන්තේ? මීට වෙනස් දෙයක් අපිට වෙන්තේ. හටගැනීම දකිනවා සතිය. දකින කෙනෙක් නැතිව යනවා. මෙන්න මෙතැනට විපස්සනාව ගෙනිව්වොත් සමුදය ධම්මානුපස්සි වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සි වා කායස්මිං විහරති. තව ඉස්සරහට ගියොත් වය කියන්නේ නැති වෙනවා. හටගත් එක නැතිවෙනවා දකිනවා සතියෙන්. දකින කෙනෙක් නැහැ. දැන් මෙය තවත් දියුණු වුණාම මෙන්න මේ ප්‍රබල තැනට යනවා සමුදයවයධම්මානුපස්සිවා කායස්මිං විහරති ඇතිවීමක් හා නැතිවීමක් දකිනවා. සතිය අල්ලගන්නවා. දකින කෙනෙක් නැහැ. මෙතැනට යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන වචනවලින් සම්මා දිට්ඨිය. රඟපාන්නේ නැතිව හරියට එතැනට යන්න පුළුවන් නම්, රඟපාන්න යන්නේ දැනුමෙන්. සම්මා දිට්ඨිය අරහෙමයි මෙහෙමයි කියලා විස්තර කරන්නේ කවුද? මම. දැන් මෙතැනට යන්න කියන්නේ විස්තර කරලාද, සාකච්ඡා කරලාද, වාද කරලාද? කොහොමද යන්නේ, ශික්ෂාවෙන්. තේරුණා ද? මෙතැනට ගියොත් සමුදය වය ධම්මානුපස්සි වා කායස්මිං විහරති කියන තැනට ඔබ හරියට වරද්දන්නේ නැතිව ශික්ෂාවෙන් ගියොත් එතැන සම්මා දිට්ඨියයි.

ඔය තැන හරියට පහුකරලා දැනුවත් වුණොත් වෙන විදියකින් කියනවා නම් එය සෝවාන් වීමයි. හැබැයි අපිට පුළුවන්ද, බැරිද යන්න වෙනම කතාවක්. සෝවාන් වුණා කියලා කවුරුහරි කියනවා නම් විපස්සනාවක් නැහැ. ඇයි? ලෝකයේ සෝවාන් වෙන්න බැරි එකම එක්කෙනෙක්

ඉන්නවා. කවුද බැර කෙනා? මම. මම ඉන්නකල් සෝවාන්වීමක් නැහැ. මම සෝවාන් ද කියන ප්‍රකාශයවත් ධර්මයට වැදගත් නැහැ. තේරුණා නේද? මම සෝවාන් කියන කෙනා ඇසුරු කරන්න හොඳ නැහැ. බලාගෙනයි. භයානකයි. එහෙම අදහසක් එන්න නම් එයාට වැරද්දක් වෙලා තියෙනවා. මොකක්ද වැරද්ද? සෝවාන් වෙන තැන සම්මා දිට්ඨියේ හැටි එයා දන්නේ නැහැ. සම්මා දිට්ඨිය තුළ තිබෙන්නේ කුමක්ද? මම නැතිවීම. මම නැතිවන කොට, දිට්ඨිය නැති වෙනවා නොවේ. දැක්ම තුළට එන්නේ ආර්ය සත්‍ය හතරයි. මම නැති තැනක තියෙන දිට්ඨිය නැත්නම්, ආර්ය සත්‍ය හතර දිට්ඨිය තුළට ආවා කියන්නේත්, මම නැතිවුණා කියන්නේත්, සෝවාන් වුණා කියන්නේත් සම්මා දිට්ඨිය ලැබුණා කියන්නේත්, එකම ධර්මය, පැතිකඩ කිහිපයක්. තේරුණා නේද?

ධර්මය දැනගෙනම ඉදිරියට යන්න. විපස්සනාවෙන් මොනවත් ප්‍රතිඵල සොයන්න එපා. විපස්සනාවට ප්‍රතිඵලයක් නැහැ. ප්‍රතිඵල තියෙන තරමක් තියෙන්නේ මටමයි. යමෙක් භාවනා කරලා මට මෙහෙම වුණා කියනවා නම් විපස්සනාව වැරදිලා. සම්මා දිට්ඨියක් දැක්ම තුළට එනකොට මට මෙහෙම වුණා කියන එක යෙදෙන්න බැහැ. යෙදීමක් නැහැ. වචන නැහැ. භාෂාවක් නැහැ. ඇයි එහෙම නැති වෙන්නේ? මම හිටියොත් තමයි ඔක්කොම තියෙන්නේ. මෙන්න මේ වගේ ඉදිරියට ගියොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මෙසේ බහුලීකත කළොත් 'විහරති' මට්ටමේ තියෙන භාවනාවක ගොඩක් කල් වාසය කරන්න ඕනෑ. මේ ආකාරයෙන් වාසය කරන විට ඔබ තුළ වැඩෙන්නේ මොනවාද? බොජ්ඣංග ධර්ම. මේ කියන ඉති අජ්ඣන්තංවා කායේ කායානුපස්සි විහරති බනිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සි විහරති ආදී වශයෙන් පෙන්නලා තියෙන මේ විපස්සනා භාවනාව තුළ ඔය පින්වතුන් කරන්නේ කුමක්ද? මළමිනියක් වගේ කය ගැන අවධානයෙන් සිටීම. ප්‍රතිචාර

නැහැ. සිහිකල්පනාවක් තියෙනවා. නීවරණ යටපත් වෙලා, මෙතැනින් දියුණු වෙනවා සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම. මේ ඉන්න තැන බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන තැන. මෙහිදී සංකල්පනාවල තියෙන්නේ, ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියන් පහයි. ඒ වගේම බල ධර්ම පහයි. බොජ්ඣංග ධර්ම හතයි. මේ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම කරුණු ගැන පසුව අපි පැහැදිලි කරනවා.

දැනට මතක තියා ගන්න. මෙතැන තමයි විපස්සනාව තියෙන්නේ. තමන්ට ඕනෑ විකාරයක් මෙනෙහි කිරීම නොවෙයි විපස්සනාව. කවුරු හරි කියනවා නම් මම මෙව්වරකල් භාවනා කරලා මෙහෙම දෙයක් මට වුණා කියලා ඒක විපස්සනාවක් වෙන්නේ නැහැ. එයා කරලා තියෙන්නේ වෙන මොනවා හරි භාවනාවක්. මොකද විපස්සනාවෙන් එහෙම දෙයක් වෙන්න බැහැ. වෙන්න පුළුවන් එකම දෙයයි තියෙන්නේ, මම නැතිවෙන්න ඕනෑ. යමෙකුට හිතන්න පුළුවන් මම නැති වෙන තැන මෙන්න මෙහෙමයි කියලා වචන ටිකක් කතා කරයි. මිනිස්සු කියන්නේ භාවනා කරලා මට මෙහෙම වුණා කියලා. භාවනා කරලා මට මොනවා හරි වුණා නම් විපස්සනාවක් නැහැ. මෙය තේරුම් ගන්න. මේක තමයි ගැඹුරුම කාරණය. අපි දැන් මේ විදියට තමයි ඉදිරියට යන්න ඕනෑ.

දැන් මේ පින්වතුන්ට තේරෙනවා ඇති, අපිට ඇයි මේ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥාවලින් ප්‍රතිඵල නැත්තේ. අපේ දැක්ම වැරදියි. අපි හොයන්නේ වෙන දෙයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ තව දෙයක්. නමුත් බුදුන්වහන්සේගේ ශික්ෂාව අපි කරගෙන යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ ප්‍රතිඵලය නොවෙයි අපට ඕනෑ. අපේ කල්ලිවාදයකින් හෝ පුද්ගලවාදයකින් හදාගත් ප්‍රතිඵලයක් හොයාගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශික්ෂාව අනුගමනය කරනවා. අවසාන ප්‍රතිඵලය අපට පෙන්වා දෙන්නේ

ලෝකයෙන් සමාජයෙන් දෙන්නේ මොකක්ද? මම අවුරුදු හතළිහක් විපස්සනාව කළා. මොකක්ද කරපු විපස්සනාව? සතර සතිපට්ඨානය වැඩුවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේම දේශනා කර තියෙනවා, සතර සතිපට්ඨානය යමෙක් අවුරුදු හතක් වැඩුවොත් අනාගාමී වෙනවා. නැත්නම් රහත් වෙනවා. ඒ වුණාට අපි කියන්නේ මොකක්ද? මම අවුරුදු තිහක් සතිපට්ඨානය වැඩුවා. දැන් මොකක්ද තියෙන වැරද්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනය අහිබවා යාම. කොහොමද අහිබවා ගියේ? උන්වහන්සේ පෙන්වපු දෙය නොවෙයි වැඩුවේ. අපේ විකාරයක්. තේරුණා නේද? දැන් මම මේ කියා දෙන්නේ, ඔබට උපදෙස් දෙන්නේ අපි තව තවත් මහන්සි වෙන්න ඕනෑ. හැමෝම එක්ක. දැන් මමත් උපදෙසක් දුන්නා මෙන්න මේ ක්‍රමයට වඩන්න කියලා. ඔබ තව තවත් ඔයිට වැඩිය හොඳ දේ හොයලා, හරි දෙයම කරන්න ඕනෑ. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනය අහිබවා යන්න කාටවත් බැහැ. හරියට සතර සතිපට්ඨානය මොකක්ද කියලා තේරුම් ගත්තොත් උන්වහන්සේගේ කියමනක් ගලේ කෙටුවා වගේම ඒක හරියන්න ඕනෑ. අවුරුදු හතක් වැඩුවොත් මොකද වෙන්න ඕනෑ? රහත් වෙන්න ඕනෑ. ඔබලා වගේ දවසකට පැයක් දෙකක් පුරුදු කළොත් සෝවාන්වත් වෙන්න එපැයි නේද? ඒක වෙනවා නම් හරි. දැන් මොකද සෝවාන් වෙන්න බැරි එහෙනම්? මේ විපස්සනාවම අද දවසෙත් වඩයි. නමුත් ඔය පින්වතුන්ට සෝවාන් වෙන්න බැරි එක හේතුවක් මම කියන්නම්. සෝවාන් වෙන්න ඕනෑ කාටද? මට. මට සෝවාන් වෙන්න ඕනෑකම තියෙනකම් සෝවාන් වෙන්නේ නැහැ. ඒක ඉවත් වෙන්න ඕනෑ මේ ශික්ෂාවෙන්.

අද දේශනාව මෙතැනින් අවසන් කරනවා මේ ධර්මශ්‍රවණයෙන් ඇති කර ගන්නා වූ සියලුම කුසල් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සඳහාම හේතු වේවා යන ප්‍රාර්ථනාව ඇති කර ගන්න.



## නවවන ධර්ම දේශනාව

---

“අත්ථී කායෝති වා පනස්ස සති පච්චපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝ ව විහරති, න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති, ඒවම්පි හික්ඛවේ හික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති ති.”

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

මේ වන විට පින්වතුන්ට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග වගේම, ඒ අංගවල සම්මා කිරීම සම්බන්ධව සිල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන කොටස් විස්තර කරගෙන ආවා. මේ සඳහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අඩංගු වන ආනාපානසති පබ්බය යොදාගෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අටම සම්මා තත්ත්වයට හරවාගන්නේ කොහොමද කියලා සාකච්ඡා කළා. නමුත් ආනාපානසති පබ්බයේ අවසානයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙන ධර්ම පාඨය තමයි අද දවසේ මාතෘකාවට තබා ගන්නේ. මෙතෙක් පැහැදිලි කිරීම් අනුව, ආනාපානසති භාවනාවේ දීර්ඝ හුස්ම, කෙටි හුස්ම, සබ්බකාය පටිසංවේදී ඒ වගේම පස්සම්භයං කාය සංඛාරං යන ස්වරූප හතරක් ගැන උන්වහන්සේ භාවනාවේ දී සැලකිලිමත් වෙන්න කියනවා. මේ ස්වරූප හතර ගැන සැලකිල්ලෙන් භාවනා කළොත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සමාධි ශික්ෂාව සම්පූර්ණ වන බවයි පැහැදිලි වෙන්නේ.

ඊට පසුව ආනාපානසතිය නැත්නම් ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය ගැන පමණක් සතිය යොදන්නේ නැතිව මුළු ශරීරයටම සතිය යොදා ගෙන, අජ්ඣත්ත කය, බහිද්ධ කය, ඒ වගේම සමුදය, වය මේ ස්වරූපයෙන් තමාගේ කය ගැන සතියෙන් කරන භාවනාව විපස්සනා කොටස වෙනවා. දැන් ඒ විපස්සනා කොටස අවසානයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්ම පාඨය එනම් පැහැදිලි කළ උපදෙස

තමයි 'අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඥාණමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය, අතිස්සිතෝ ව විහරති, න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති, ඒවම්පි භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති' යන කොටස. මේ 'අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති කියන්නේ මුලින් සඳහන් කළ අජ්ඣත්ත කය ගැන අවධානය, බහිද්ධ කය ගැන අවධානය, සමුදය වශයෙන් අවධානය, වය වශයෙන් කය ගැන අවධානය යන විපස්සනා කොටසයි. යමෙක් මේ විපස්සනා කොටස සිදු කළොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සහතික වෙනවා ප්‍රතිඵල හතරක් ලැබෙනවා කියලා. ඒ ප්‍රතිඵල හතර තමයි මේ පාඨයේ මිලගට ඇතුළත් වෙන්නේ.

පළවෙනි ප්‍රතිඵලය තමයි යාවදේව ඥාණමත්තාය, මෙය තමයි ඥාණය ඇති කරන ක්‍රමය, කුමන ඥාණයක්ද? විදර්ශනා ඥාණය. මෙය තමයි චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගන්න සුදුසු ඥාණය උපදින ක්‍රමය. දෙවෙනි ප්‍රතිඵලය පතිස්සතිමත්තාය මේ සංසාරයේ යම්කිසි පුද්ගලයකුගේ මනාකොට සිතිය පිහිටුවා ගැනීමක් තියේද, එය සම්පූර්ණ වන තැන මෙයයි. එයින් කියන්නේ, ඊට වැඩිය සතිය පිහිටවන ක්‍රමයක් නැහැ. තුන්වෙනි ආනිසංසය අතිස්සිතෝ ව විහරති, මෙය තමයි වැරදි ක්‍රමයකින් තොරව සංසාරයේ ගත කරන්න පුළුවන් එකම ක්‍රමය. මෙතැන වැරද්දක් ඇත්තේම නැහැ. මේ හරි තැනමයි. හතරවෙනි ආනිසංසය විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙනවනවා, න ච කිඤ්චි ලෝකයේ උපාදියති, මේ ලෝකේ උපාදාන නැති තැන මේකමයි, පංචස්කන්ධය උපාදානය නොවන තැන මෙතැනයි. පංචස්කන්ධය උපාදාන වීම තමයි තණ්හාවෙන් සංසාරය හදන ක්‍රමය. පින්වතුන්ට පංචස්කන්ධ උපාදාන නැති තැනක් ලබා ගන්න අවශ්‍ය නම්, පංචස්කන්ධ උපාදානයක් නැතුව ඉන්න එක තමයි වටිනාම

දේ කියලා තේරුම් අරගෙන ඉන්නවා නම්, එම පුද්ගලයා කළ යුත්තේ,

“ඉති අප්කධන්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති  
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
අප්කධන්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
සමුදයධම්මානුපස්සීවා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
වයධම්මානුපස්සී වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායේ කායානුපස්සී විහරති.”

දේශනා පාඨයට අනුගතව කය ගැන අවධානයෙන් සිටීමයි. මෙතැන තමයි ශුද්ධ විපස්සනාවක් තියෙන තැන. අපි මේ තැන හඳුනා ගත්තට මදි. මෙහි වැඩි කාලයක් යෙදීමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ. වැඩි කාලයක් වාසය කරනකොට පංචස්කන්ධ උපාදාන නැති තැන ලැබෙනවා. භාවනා කරන අයට මෙය ලැබෙනවාද නැද්ද කියලා තීරණය කරන්න බැහැ. භාවනා කරන අය බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන ශුද්ධාවෙන් හා ගෞරවයෙන් යුක්තව දුන් උපදෙස් අනුව භාවනා කළ යුතු වෙනවා. මේ ප්‍රතිඵල වටිනවා වුණත්, නොවටිනවා වුණත් උන්වහන්සේ ගැන ශුද්ධාවෙන් මේ තැන වැඩිවෙලා ඉන්න එක තමයි භාවනාව.

අද දවසේ මේ පින්වතුන්ට මතක් කරලා දෙන්නේ සත්තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්ම ගැන. යමෙකුට මේ සංසාරය කෙළවර කරන්න මූලික ධර්ම පරියායන් තුනක් පෙන්වනවා. ඒවා නම්,

- 01. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩීම
- 02. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම
- 03. සත්තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්ම වැඩීම

මේ සත්තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්ම කාරණා ගැන සුතමය ඥාණයක් ඇති කර ගැනීමෙන් මූලින් සඳහන් කළ යාවදේව ඥාණමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය, අතිස්සිතෝ ව විහරති, න ව කිඤ්ච ලෝකේ උපාදියති, කියන ධර්ම කාරණා හතර සම්බන්ධව යම් අනුමානයක් ලබාගන්න පුළුවන් වෙනවා. බෝධිපාක්‍ෂික ධර්ම තිස්හත ගොනු හතකින් හැදිලා තියෙන්නේ. මේ ගොනු හත නම් කරලා තියෙන පිළිවෙළ, මූලින්ම සතර සතිපට්ඨානය කියන ගොනුව. ඒ කියන්නේ කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව කියන ධර්ම කාරණා හතරයි.

සතර සතිපට්ඨාන ගොනුව, සත්තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්මවල මූලටම එනවා. දෙවනුව එන්නේ සතර සමායක් ප්‍රධාන වීර්යය කියන ගොනුවයි. මේ ගොනුවේ ධර්ම කාරණා හතරක් තියෙනවා. ඒ හතර තමයි නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ වීර්යය. උපන් අකුසල් මැඩපැවැත්වීමේ වීර්යය, නූපන් කුසල් ඉපදවීමේ වීර්යය, උපන් කුසල් වැඩිදියුණු කිරීමේ වීර්යය. තෙවනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා සතර සාද්ධිපාද කියන ගොනුව. මේ ගොනුවේ ධර්ම කාරණා හතරක් තියෙනවා. ඒ හතර තමයි ඡන්ද සාද්ධිපාද, චිත්ත සාද්ධිපාද, වීර්යය සාද්ධිපාද, විමංසා සාද්ධිපාද. මම ගොනු 03ක් පෙන්නවා. සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමායක් ප්‍රධාන වීර්යය, සතර සාද්ධිපාද. මේ ගොනු තුනේ තියෙනවා ධර්ම කාරණා 12ක්. මේ ධර්ම කාරණා දොළහ අපි විසින් පුහුණු කරන්න ඕනෑ, ශික්‍ෂාවෙන් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ. සාකච්ඡාවෙන් විතරක් සම්පූර්ණ කරන්න බැහැ. ඉගෙන ගෙන සම්පූර්ණ කරන්න පුළුවන් දේකුත් නොවෙයි. ඉගෙනුමක් ඕනෑ වෙන්නේ, මේ මූලින් කියපු ගොනු තුනේ තියෙන ධර්ම කාරණා දොළහ අපේ මනසේ පුරුදු පුහුණු කරන්නයි. දැන් ඒ නිසාවෙන් භාවනාවක් කිරීම තුළින් තමයි මේ මූලික ධර්ම කාරණා දොළහ සම්පූර්ණ වෙන්නේ. නමුත්

ඉන්පසු එන හතරවෙනි ගොනුවේ තියෙන්නේ ඊට වෙනස් ධර්මතාවයක්. ඒ කියන්නේ පංච ඉන්ද්‍රිය. පස්වෙනි ගොනුව පංච බල, හයවෙනි ගොනුව සප්ත බොජ්ඣංග. හත්වෙනි ගොනුවේ තියෙන්නේ නැවත ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප ආදී වශයෙන්. අපි දන්නා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය.

මම මූලින් කිව්වා සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල මූලික ගොනු හතක් තියෙනවා. ඒ ගොනුවලින් මුල්ම තුන අපි පුරුදු කරන්න ඕනෑ එකක්. මොනවද ඒ ගොනු තුන? සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය, සතර සාද්ධිපාද. ඒවා පුරුදු කිරීම තුළ අපිට ලැබෙන ප්‍රතිඵල ටිකක් තමයි පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය.

දැන් පංච ඉන්ද්‍රිය නම් කරමු. එනම් ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය, සති ඉන්ද්‍රිය, වීර්යය ඉන්ද්‍රිය, සමාධි ඉන්ද්‍රිය සහ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයි. ඒ වගේම තව ටිකක් මේ භාවනාව කරගෙන යන විට මූලින් කිව්ව කාරණා දොළහ සම්පූර්ණ වෙනකොට, පුහුණු වෙනකොට මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික, බල ධර්මවලට දියුණු වෙනවා.

බල ධර්ම නම් වශයෙන් කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මවල තියෙන කාරණාමයි. එනම් ශ්‍රද්ධා බලය, සති බලය, වීර්යය බලය, සමාධි බලය, ප්‍රඥා බලය. ඉන්ද්‍රිය වෙනුවට බල කියන නමින් හඳුන්වනවා. භාවනාව හොඳින් කරගෙන යන විට බල ධර්ම දියුණුවීමෙන් පසු මනසේ දියුණු වෙනවා සප්ත බොජ්ඣංග. එනම් බෝධි අංග. බෝධිය කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය. මම ගැන අවබෝධය. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට සුදුසුම මානසික අංග ටික සප්ත බොජ්ඣංග යි. දැන් මේ අයුරින් බොජ්ඣංග ධර්ම හතත් අපේ මනසේ වැඩෙනවා. බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණුවීමෙන් පසු ආර්ය

අෂ්ටාංගික මාර්ගය. මේවා ගැන අපි පසුව කතා කරමු. එවිට සියල්ල එකතු වූ විට කාරණා තිස් හතක් වෙනවා. මේ ධර්මවල නම් පොත්පත්වලින් වුණත් බලා ගන්න පුළුවන්. අපි වැඩි කාලයක් මේ නම් ගැන විස්තර නොකර මේවා අභ්‍යන්තරයේ තියෙන ධර්ම කාරණා ගැන පැහැදිලි කරන්න කාලය ගන්නවා. අපි මූලදී පැහැදිලි කළා යමෙකුට චතුරාර්ය සත්‍යය දකින්න, එනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන නිවන් අවබෝධය සඳහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිය යුතුයි කියලා. අපි සාමාන්‍ය ජීවිතයක මෙය පටන් ගන්නේ වාචා, කම්මන්ත, ආජීවවලින්. මෙම කාරණා තුන රැකීමෙන් සංවර කර ගන්න අපි පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. මේක තමයි ශීල ශික්ෂාව කියන්නේ. මිලඟට වායාම, සති, සමාධි අංග වැඩීමෙන් සංවර කර ගන්න මහන්සි වෙන්න ඕනෑ. දැන් වායාමය කියන්නේ අමුතු දෙයක් නොවෙයි. මේ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවල පැහැදිලි කළ සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යයයි. සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවල දෙවෙනි ගොනුවයි. ඒ වගේම සතිය කියන්නේ සම්මා සතියට. එනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන සතර සතිපට්ඨානයයි. සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවල දී මූලට අරන් තියෙනවා.

පින්වතුන් භාවනාවක් කරන අනුපිළිවෙළ තිබෙන්නේ මේ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම අනුපිළිවෙළයි. මේ පින්වතුන් ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. නැත්නම් සක්මන් කරනකොට පාද ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. අවධානයෙන් ඉන්න පටන් ගත්ත තැන ඉඳලා තියෙන්නේ සතර සතිපට්ඨානය. දැන් බලන්න අපි කරන භාවනාවේ අනුපිළිවෙළ තියෙන්නේ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම අනුව සලකා බැලුවොත්, යමෙක් ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවද එතැන සතර සතිපට්ඨානය ආරම්භ වෙනවා. තව දුරටත් එහෙම ඉන්න

බැරි වෙන්න හේතුව තමයි සතර සමයක් ප්‍රධාන වීරයය නැතිකම. ඒ කියන්නේ නූපත් අකුසලය නූපදවන්න වීරයයක් නැහැ. අපිට වීරයයක් තියෙන්නේ අපේ වැඩක් කරන එකටයි. අකුසලයක් අපි හඳුනාගෙන නැහැ. එතැන දී සමාධි මට්ටමේ අකුසලයක් තියෙන්නේ. ශීල මට්ටමේ අකුසලයක් නොවෙයි. නමුත් ආශ්වාසය හෝ ප්‍රශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න එක අකුසලයක් නැහැ කියලා තේරෙන්නේ නැති නිසාවෙන් අපිට ඕනෑ වීරයය නැතිව යනවා. ඇවිදින කොට පාද ගැන අවධානයෙන් සිටීමෙන් සමාධි මට්ටමේ අකුසලය සිදුවෙන්නේ නැහැ කියලා තේරෙන්නේ නැති නිසාවෙන්, ඒ ස්වරූපය අපෙන් ඉවත් වෙනවා. දැන් කොහොම හරි කෙනෙක් ටික ටික පුරුදු වෙලා මේ කියන සමයක් ප්‍රධාන වීරයයක් ඇති කරගෙන සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙනවා නම් ඔය පින්වතුන් සතිපට්ඨානයේ තියෙන භාවනා ක්‍රමයක් පුරුදු වෙනවා නම් එය අභියෝගයකට පත්වෙනවා. හොඳින් මේ භාවනාව සිදු කරන්නක් පුළුවන්. ගුරුවරුන්ගෙන් හරි දේ අහගෙන කරන්නක් පුළුවන්. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ ප්‍රතිඵල නැහැ, එයට හේතුවක් තියෙනවා. ඒ හේතුව තමයි සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවල තුන්වෙනි ගොනුවේ අඩුව, මෙය තමාම තේරුම් ගන්න.

මම මේ පැහැදිලි කරන්නේ යමෙක් කාලයක් හොඳ ගුරුවරයෙකුගෙන් හෝ වෙනත් ක්‍රමයකින් හොඳින් ඉගෙන ගෙන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තිබෙන භාවනා ක්‍රමයක් අවුරුදු ගණනක් ප්‍රගුණ කරන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා සතර සමයක් ප්‍රධාන වීරයයක් තිබෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ තැනැත්තා බලාපොරොත්තු වන ක්‍රමයකට භාවනාව වැඩිලා නැත්නම් එතැන අඩුවක් තියෙනවා. ඒ භාවනාවේ යම්කිසි සැලකිය යුතු අඩුවක් තියෙනවා කියලා අපි තේරුම් ගන්න ඕනෑ. එම අඩුපාඩුව කොහෙද තියෙන්නේ, සතර සමයක් ප්‍රධාන

වීරයයෙන් පසුව තිබෙන සෘද්ධිපාද හතර වැඩිලා නැහැ. සෘද්ධිපාද හතර වැඩුණේ නැත්නම් පින්වතුන්ට පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග නමැති ප්‍රතිඵල මේ භාවනාවෙන් ලැබෙනවා අඩුයි. ලැබෙන්න කල් යන්නත් පුළුවන්. එහෙනම් මේ සෘද්ධිපාද කියන එක දැනගන්න වෙනවා.

එම නිසා අද දවසේ දී අපි සෘද්ධිපාද කියන්නේ මොනවාද කියලා සාකච්ඡා කරමු. සෘද්ධිපාද හතරක් තිබෙනවා. ඡන්ද සෘද්ධිපාද, විත්ත සෘද්ධිපාද, වීර්යය සෘද්ධිපාද, වීමංසා සෘද්ධිපාද. මෙම ධර්ම කාරණා හතර ප්‍රගුණ නොවුණොත් කොයි තරම් විපස්සනා භාවනාව සිදු කළත්, වෙනත් විදියකට ධාර්මික ජීවිත ගත කළත්, තමාට ලැබෙන්න ඕනෑ ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ සෘද්ධිපාද දියුණු නැතිවීමේ තිබෙන හානියක්. මෙවිචර ප්‍රබල ධර්මතාවයක් සෘද්ධිපාද. පින්වතුන් මේ සෘද්ධිපාද කියන දෙය ගැන තේරුම් ගන්න වෙනවා.

සෘද්ධිපාද කියන දෙය හැදෙන මූලික කොටස් තමයි පාද. සෘද්ධිපාද හැදෙන්න පාද හතරක් ඕනෑ කියන එකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙයින් පෙන්වන්නේ. අපිට තියෙන අඩුව මේ සෘද්ධියක් කියන්නේ කුමක්ද කියලා තේරුම් ගන්න බැරිවීම. සෘද්ධියක් කියන්නේ කුමක්ද කියලා තේරුම් ගත්ත ප්‍රමාණයටයි මේ සෘද්ධිපාද හතර වැඩෙන්නේ. අපි දැන් සාකච්ඡා කරලා බලමු. මෙය සංකීර්ණ ප්‍රශ්නයක් වෙන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ පැහැදිලි වෙන්නේ සතෙක් පුද්ගලයෙක් කරන දේ සෘද්ධියයි. එවිට සෘද්ධියක් නොවන දේ ස්වාභාවික සංසිද්ධියයි. සතෙක් පුද්ගලයෙක් යමක්ද කරන්නේ එය සෘද්ධියයි. ස්වාභාවික සංසිද්ධියක් තියේද එතැන සෘද්ධියක් නොවෙයි. මෙය තේරුම් ගන්න අපි උදාහරණ ටිකක් බලමු. ගගක් ගලනවා. මෙය ස්වාභාවික සංසිද්ධියක්. මේ තුළ සෘද්ධියක් නැහැ. නමුත් කුරුල්ලෙක් පියාඹනවා කිව්වොත් එතැන සෘද්ධියක්



තියෙනවා. මොකද සතෙක් පුද්ගලයෙක් කරන දෙයක්. උදාහරණයක් විදියට අපි දූන් ධර්ම දේශනාවක් පවත්වනවා. මේ පින්වතුන් ධර්මය ශ්‍රවණය කරනවා. මේ ධර්ම දේශනාව පැවැත්වීම හෝ ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීම සාද්ධියක්. හේතුව සතෙක්, පුද්ගලයෙක් කරන නිසාවෙන්. ඒක ස්වභාවධර්මයේ සංසිද්ධියක් නොවෙයි. පුද්ගලයෙක් අත පය සෙලවීමක් කරනවද ඒක සාද්ධියක්. කායික, වාචසික ක්‍රියාවක් කරනවද ඒක සාද්ධියක්. මානසික ක්‍රියාවක් කරනවද එතැනත් සාද්ධියක්. නමුත් ගහක කොළයක් වැටෙන එක, ඉර පායන එක, මුහුදේ රැළි නැගෙන එක, සුළං හමන එක, නාය යන එක සාද්ධියක් නොවෙයි. මේවා ස්වාභාවික සංසිද්ධි. සතෙක් පුද්ගලයෙක් කරන දේ සාද්ධියක් නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ධර්මය තුළ තියෙන්නේ සාද්ධියක් පවත්වන්න මූලික කාරණා හතරක් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ බවයි. මෙන්න මේ කාරණා හතර තමයි සාද්ධිපාද වෙන්නේ.

දූන් සතෙකුට යම්කිසි ක්‍රියාවක් කරන්න ඕනෑ නම් ඒ සාද්ධිය ඇතුළේ තියෙනවා ඒ ක්‍රියාවට ඡන්දය. ඒ ක්‍රියාවට කැමැත්තක් තිබුණේ නැතිනම් සාද්ධිය සිදුවෙන්නේ නැහැ. ඒ සාද්ධියට සිතක් නැත්නම් සාද්ධිය සිදුවෙන්නේ නැහැ. සාද්ධියට අදාළ විර්යයක් තියෙන්න ඕනෑ. නැත්නම් ඒ සාද්ධිය සම්පූර්ණ වෙන්නේ නැහැ. ඒ සාද්ධිය සිදු කරන්න සත්ත්වයාට විමංසාවක් තිබෙන්න ඕනෑ. විමංසාව කියා මෙතැන කියන්නේ ශිල්පීය ඤාණය කියලා ගත්තම පහසුයි. ඒ වැඩය කරන විදියක් ඒ සත්ත්වයා දැනගෙන හිටියේ නැත්නම්, ඒ දේ කරන්න බැහැ. සරලව ගත්තොත් ඔය පින්වතුන් දූන් මේ බණ අසන එක ඔබ කරන සාද්ධියක්. මේ බණ අසන අයගේ මේ කාරණා හතර සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ. පළමුව තිබෙන්න ඕනෑ ධර්ම ශ්‍රවණයට තමා තුළ කැමැත්තක්. ඒ තමයි ඡන්දය. මීළඟට තමාගේ සිත මේ ධර්ම ශ්‍රවණයට

නියැලෙන්න ඕනෑ. වෙන දේවල්වලට යෙදුණොත් මෙහෙම වාඩිවෙලා හිටියට බණ ඇහෙන්නේ නැහැ. මේක ඒ අදාළ සෘද්ධියට යෙදුණ සිත. නැත්නම් විත්තය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වනවා. මිලඟට මේ බණ ඇසීම සඳහා හොඳ විරියයක් තියෙන්න ඕනෑ. රෝගී වුණු අවස්ථාවක, ආහාර නොගෙන ක්ලාන්ත වෙලා සිටින වෙලාවක බණ අහන්න බැහැ. ඒ සඳහා විරියයක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේම විමංසාවක් තියෙන්න ඕනෑ. විමංසාව කියන්නේ මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්නේ මෙහෙමයි කියලා ශිල්පීය ඤාණයක් තියෙන්න ඕනෑ. එහෙම නොතිබුණොත් වෙන්වෙන්නේ පින්වතුන් මෙතැන තමන්ගේ වෙන වැඩ කරමින් ඉන්නවා. වෙන දේවල් සාකච්ඡා කරනවා. නොයෙක් දේවල් ගැන සිතනවා. එය බණ ඇසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය නොවෙයි. දැන් ඔය පින්වතුන් මේ කාරණා හතරම නිසා බණ ඇසීම කියන සෘද්ධිය මෙතැන සිදු කරනවා. මේ සෘද්ධිය සිදු කෙරෙන්න සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්න ඕනෑ. නමුත් ගඟක් ගලනවා කියන එක මෙහෙම දෙයක් නොවෙයි. මීට වෙනස්. ගඟකට තව දුරටත් හිතෙන්නේ නැහැ මම ගලන්න ඕනෑ කියලා. ගඟට කැමැත්තක් ඇති වෙන්නේ නැහැ ගලනවා කියලා. ගඟට ගැලීම සම්බන්ධව යෙදෙන සිතකුත් නැහැ. ගඟට ගලන්න කියලා ගඟ තුළ යෙදෙන ශක්තියකුත් නැහැ. ඒ වගේම ශිල්පීය ක්‍රමයකුත් නැහැ. ගඟ දන්නේ නැහැ කොහොමද ගලන්නේ කියලා. සෘද්ධියක් නොවන ස්වාභාවික සංසිද්ධියක තියෙන්නේ මෙයයි.

නමුත් සත්ත්වයෙක් ළඟ තියෙනවා කැමැත්ත නමැති මානසික ගුණය. සත්ත්වයෙක් ළඟ ඒ කැමැත්ත තිබෙන විට සෘද්ධියක් හැදිය හැකියි. එහෙම සෘද්ධි හදන විට අපේ ජීවිතවලට අළුත් දේවල් එකතු වෙනවා. අපිට එක එක දේවල්වලට කැමැත්ත ඇතිවෙනවා. ඒ දේවල්වලට

සිත යොදවන්න, වීරිය යොදවන්න පුළුවන් කායිකව හා මානසිකව. ඒ දේවල් කිරීමේ නිපුණතාවයක් අපට තියෙනවා. ඒ අනුව අපිට ඒ දෙය සිදු කරන්න පුළුවන්. අප විසින් සිදු කරන දෙය සාද්ධියයි.

මේ පින්වතුන් අද දවස ගත්තොත් උදේ අවදිවුවාට පසු මේ දක්වා කළ සාද්ධි ප්‍රමාණය ගණන් කරන්න බැහැ. ඒ කියන්නේ ගණන් කරන්න බැරි සාද්ධි ප්‍රමාණයක් කිරීම තමයි ජීවත් වෙනවා කියලා කියන්නේ. දෑත් තිබෙන ගැටළුව මෙයයි. අපි මිනිස්සු වශයෙන් සාද්ධි පවත්වන එක තමයි ජීවත් වෙනවා කියන්නේ. සංසාරය කියන්නේ අමුතු දෙයක් නොවෙයි. අපි විසින් මවාගෙන කරගන්නාවූ සාද්ධි පද්ධතියක්. මේ සාද්ධි පද්ධතිය කරන්න අපිට වෙන වෙනම ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, වීමංසා කියන මේ අංග ටික අවශ්‍ය වෙනවා. දෑත් බණ අහන්න යෙදුණා වගේ සෑම සාද්ධියකටම මෙය යෙදෙනවා.

අපි හිතමු ඔබට හිස කසන්න සිතුවණා. මේකත් සාද්ධියක්. මෙතැනත් තිබෙන්නේ ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, වීමංසා කියන මේ අංග ටික. කෙළ ගැසීම, ඒකත් සාද්ධියක්. දෑත් සංසාර විමුක්තියක් බලාපොරොත්තු වන කෙනා මෙන්න මේ සාද්ධි අඩුකරන්න ඕනෑ. ඔබට උදේ සිට රැ වන තෙක් මේ සාද්ධි ටික නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ. තම තමන් කැමැති කැමති සාද්ධි හදාගෙන මේ ජීවිතය ගෙතියන එක අපි හිතන්නේ මේක තමයි අපේ දියුණුව, මේක තමයි අපේ වටිනාකම කියලයි. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ සාද්ධියක් තිබෙන තැන සත්‍යයක් නැහැ. මෙය තමයි ගැඹුරුම තැන. සාද්ධියක් තිබෙන තැන සත්‍යය නැහැ කියලා දැනගන්න කල්ම කොතරම් සතිපට්ඨානය වැඩුවත් එලයක් නැහැ. සත්‍යය නැහැ සාද්ධියක. ඇයි සත්‍යය නැත්තේ? සාද්ධියක් තියෙන්නේ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක්

කරන දෙයකනේ. සතා කවුද, පුද්ගලයා කවිද මමයි. සත්‍යය තියෙන්නේ කොහේද? මම නැති තැනයි. මම නැති තැන සෘද්ධි නැහැ. සෘද්ධි නැති කරන්න තමයි සතිපට්ඨානය වැඩිය යුත්තේ. සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය වඩන්න, දියුණු කරන්න තියෙන්නේ. උන්වහන්සේ සම්මා වායාමයයි, සම්මා සතියයි දියුණු කරන්න කියන්නේ ඇයි? සෘද්ධිවලින් ගිලිහෙන්න. සෘද්ධි අපෙත් අඩු කරන්න, සෘද්ධි නැති තැනක් හොයා ගන්න. සෘද්ධි නැති තැනක් සොයා ගත්තොත් එතැන සම්මා දිට්ඨියයි. සෘද්ධි නැති තැනක මනසක් හැදුණොත් එතැන චතුරාර්ය සත්‍යයයි.

නමුත් අපිට වරදින තැන දැන් හොයාගන්න පහසුයි. අපි භාවනා කරන්නේ කුමකටද? මෙපමණ කල් භාවනාව කළේ ඇයි? තවත් සෘද්ධියක් ලබා ගන්න. තවත් දෙයක් අපිට වෙන්න. ඒ දෙය අපි හිතුවේ අසවලාට වුණු දේ සෘද්ධියක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය වඩන්න කියන්නේ සෘද්ධියෙන් ඉවත් වෙන්න. සෘද්ධියෙන් ඉවත් වෙන්න ඡන්දයක් ඇතිවුණු දවසට, සෘද්ධියක් නැති තැනකට යන්න සිතක් ඔය පින්වතුන්ට පහළ වෙන දවසට, සෘද්ධියක් නැති තැනකට වීර්යයක්, සෘද්ධියකින් තොර වෙන්න වීමංසාවක් යෙදෙන කොට අන්න එතැන සත්‍යය තිබෙනවා. දැන් තේරෙන්න ඕනෑ එහෙනම් මෙතැන මේ සෘද්ධිපාද ධර්ම මොකටද තුන්වෙනි ගොනුවේ දැමීමේ කියලා. සතර සතිපට්ඨානය උපරිමය වැඩුවත් එය අඩුපාඩු වෙන්න පුළුවන් ඒ තැනැත්තා ළඟ සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය නැත්නම්. ඒ කියන්නේ සම්මා සතිය පමණක් තිබුණට මේ ධර්මයෙන් එගොඩ යන්න බැහැ. සම්මා වායාමයක් ඕනෑ. දැන් සම්මා සතියයි, සම්මා වායාමයයි තිබුණත් එගොඩ යන්නේ නැහැ. මොනවද අඩු? සෘද්ධිපාද වැඩිලා නැහැ. තමන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ යමක් වෙන්න නම්, එය සෘද්ධියක්. මොනවහරි ලබාගන්න නම් මේ භාවනාව කරන්නේ, තමන්ට යහපතක් වෙනවා

කියලා හිතාගෙන නම් අඩුම ගණනේ මම සෝවාන් වෙන්න නම් මේ භාවනාව කරන්නේ. මොකක්ද මෙතැන තියෙන්නේ. සෘද්ධියක්.

සෘද්ධිපාද දියුණු වෙනවා කියන්නේ මෙහි අතින් පැත්ත. මම කියන සංකල්පය තුළට හිරවෙන්නේ නැතුව සත්‍යය කරා යන්න ඡන්දයක්, වීර්යයක්, චිත්තයක් යෙදෙන්න ඕනෑ. විමංසාවක් තියෙන්න ඕනෑ. මේ විමංසාව අමුතු එකක් නොවෙයි. සතර සතිපට්ඨානයයි. විමංසාව කියන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන එකමයි. නමුත් අපි ඒ විමංසාව භාවිත කරන්න පුළුවන් අපේ දෙයක් ලබා ගන්න. අපේ දෙයක් ලබා ගන්න ගියොත් අපිට තව දුරටත් ගඟ වගේ වෙන්න බැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය වඩන්න කියන්නේ පින්වතුන්ටත් ගඟ වගේ වෙන්න, සුළඟ වගේ, ගස වගේ වෙන්න. නමුත් අපි යන්නේ මොකටද තවත් ප්‍රබල වර්තයක් වෙන්න. තව අමුතු සතෙක් වෙන්න. අමුතු පුද්ගලයෙක් වෙන්න. එහෙත් අපි අමුතු සතෙක්, අමුතු පුද්ගලයෙක් වෙන්න යන තාක් කල් අපි ළඟ සෘද්ධිපාද ධර්ම දියුණු වෙලා නැහැ. මෙන්න මේක තේරුම් ගන්න ඕනෑ. ධර්මයේ ප්‍රබල ගැටළුවක් මේ කියන්නේ. අපි හැමෝම යමක් වෙන්නයි භාවනා කරන්නේ. සෘද්ධිපාද දියුණු වෙනවා කියන්නේ යමක් වෙන එක නවත්වන එක. ප්‍රතිඵලයක් නැතිවෙන එක තමයි මෙතැන වෙන්නේ. ඔය පින්වතුන්ට මේ භාවනාව තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ අවසානයේ සිදු කරන්නේ ගඟ ගලනවා වගේ ස්වරූපයකට පත් කරනවා. ස්වභාවධර්මයේ සංසිද්ධියක් කරනවා. මෙයට අපි කැමතිම නැහැ. අපි හැම වෙලේම මහන්සි වෙන්නේ ස්වභාවධර්මයේ විශේෂ කෙනෙක් මම කියන්න. භාවනාවකින් කරන්නේ අපිත් ස්වභාවධර්මයේ කොටසක් කරනවා. උදාහරණයක් විදියට ඔය පින්වතුන්ට කලින් පැහැදිලි කළා සක්මන් භාවනාව ගැන. පාද ගැන අවධානයෙන් ඇවිදිනවා. එනම් සතිය පිහිටවනවා. සතිය පිහිටව්ව යම් තැනක් එනවා,

සතියට අනුවෙන දෙයක් තිබෙනවා. එය තමයි පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය, මම කියන සංකල්පය ඉවත් වෙනවා. කවුද ඇවිදින්නේ කියලා තේරෙන්නේ නැහැ. මෙන්න සෘද්ධිපාද දියුණු වන තැන. මෙයට අපි කැමතිම නැහැ. එවිට මොකද වෙන්නේ. සෘද්ධිපාද නැතුව යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය අපිට හිතාගන්න බැරිවීම තමයි, මේ සෘද්ධි පාද දියුණු නොවීම කියලා කියන්නේ. මෙය කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ ධර්මය ශ්‍රවණයෙන්, සාකච්ඡා කරලා. භාවනාවෙන් විතරක්ම බැහැ. භාවනාවෙන් මේ සෘද්ධිපාද දියුණු වෙනවා නම් බොහෝ කල් යනවා. ඒ නිසාවෙන් සමහර අය කියනවා අපි අවුරුදු හැට හත්තැව, දහය විස්ස සතිපට්ඨාන භාවනාව කළා. එවිට ඒ අය මේ අඩුව හොයාගන්න ඕනෑ. මොකද මේ අවුරුදු හැට හත්තැවක් භාවනා කරන්නේ. සෘද්ධිපාද නැහැ. භාවනාවක් හරියට සිදු වෙනවා නම් සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යයක් තියෙනවා නම් ඒත් එහි ප්‍රතිඵල නැහැ. මොකද ඒ ප්‍රතිඵලය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ප්‍රතිඵලයක් නොවෙයි. අපි හොයන්නේ සෘද්ධියක්. සෘද්ධි හොයන එක සතිපට්ඨානයෙන් බැහැ. සෘද්ධි නැති කරන එකයි සතිපට්ඨානය. සෘද්ධියක් නැති තැන හඳුනා ගන්න කැමැත්තක් ඇතිවෙන එක තමයි සෘද්ධිපාද දියුණු වෙනවා කියන්නේ. එයයි අපට අත්‍යවශ්‍ය වෙන්නේ.

මේ පින්වතුන්ට සෘද්ධි ගැන කතා කරනකොට තව එක වචනයක් හුඟක් වේලාවට යෙදෙනවා. සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්යය. සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රතික්ෂේප කළ දෙයක්. ඒ බව දැනගෙන ඉන්න ඕනෑ. පින්වතුන් භාවනා කරනවා ප්‍රාතිහාර්යය බලාපොරොත්තුවෙන්. සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්යය කියන්නේ සතෙක් පුද්ගලයෙක් කරන දෙයක්මයි. උදාහරණයක් විදියට මෙහෙම ගමු. බල්ලෙකුට පොළොවේ ඇවිදින්න පුළුවන්. ඒ බල්ලා කරන සෘද්ධියක්. කුරුල්ලෙකුට පියාඹන්න පුළුවන්. ඒ කුරුල්ලා කරන සෘද්ධියක්. දූන් බැරි වෙලාහරි බල්ලෙක් පියැඹුවොත්, ඒක අසාමාන්‍ය දෙයක්.

ඒක සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයක්. සෘද්ධි තුළින්මයි ප්‍රාතිහාර්ය ගොඩ නැගෙන්නේ. අපි භාවනා කරන්නේ ඔන්න ඔය බල්ලෝ පියාඹනවා වගේ දේවල් හොයාගෙන. තේරුණා නේද? ඒ නිසාවෙන් අපේ සෘද්ධිපාද දියුණු වෙන්නේ නැහැ.

සමහර විට ඒ පුද්ගලයාගේ සතිපට්ඨානය හොඳට වැඩෙන්නක් පුළුවන්. සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය හොඳට වැඩෙන්නක් පුළුවන්. නමුත් ප්‍රාතිහාර්යය පස්සෙන් යන හින්දා, ඒවා හිතේ තිබෙන නිසා සමහර විට අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්නේ නැහැ. හරියට මේ ධර්මය තේරුම් අරන් නැහැ. මේ සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය ගැන වෙනම බලාගන්න. නමුත් මේ සෘද්ධිපාද දියුණු වීම භාවනාවක් දියුණු කර ගැනීමට හේතුවෙනවා. මිලඟ කොටසේ දී අපි සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවල පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග ගැනයි. මේ ටික තමයි අද මාතෘකා කර ගත්ත ධර්ම පාඨයේ යාවදේව ඤාණමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝ ව විහරති, න ව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති කියන ධර්ම කාරණාවලට වැදගත් වෙන කොටස. මොනවද පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග. පින්වතුන්ට ඒ කාරණා ගැන ලබන සතියේ දී දැන ගන්න හැකි වෙනවා. අද දවසේ ධර්ම දේශනාව මේ කරුණු ස්වල්පයෙන් නවත්වනවා. සෘද්ධි පාද කියන එක දියුණු කරගන්න ඕනෑ දෙයක්. තමන් හිතන්න මෙතැන තියෙන්නේ ගැඹුරු දෙයක්. මම කියන සංකල්පය ඉවත් වෙන්න, විපස්සනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලබා ගන්න නම් සෘද්ධිපාද දියුණු වෙන්න ඕනෑ. එසේ නම් පින්වතුන් මේ සඳහා අධිෂ්ඨාන කරගෙන තමයි ඉදිරියේ දී භාවනා ආදී දේවල් සිදු කරන්න ඕනෑ. කාලවේලාව ඉක්ම ගොස් ඇති නිසා ධර්ම දේශනාව මෙතැනින් අවසාන කරනවා. සෑම දෙනාටම චතුරාර්ය සත්‍යය ලබා ගැනීමට මෙම දේශනාව හේතු වාසනා වේවා කියා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

## දහවන ධර්ම දේශනාව

---

“අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝ ව විහරති, න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති, ඒවම්පි භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති ති”

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

පසුගිය සාකච්ඡාවේ දී අපි පැහැදිලි කරලා දුන්නේ මේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපාන පඛ්ඛයේ අන්තිමටම තියෙන, පැහැදිලි කරන ධර්ම පාඨය, ඒ ධර්ම පාඨය තමයි අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණමත්තාය, ආදී වගයෙන් ප්‍රකාශ කරන්න යෙදුණේ.

මේ කොටස, නැත්නම් අත්ථිකායෝතිවා කියන මේ ධර්මය පැහැදිලි කිරීම කායානුපස්සනාවේ විතරක් දහහතර පොළක දකින්න පුළුවන්. ඊට වචනයක් වෙනස්වෙලා එක තැනක වේදනානුපස්සනාවෙන් දකින්න පුළුවන්, චිත්තානුපස්සනාවෙන් එක අවස්ථාවක් දකින්න පුළුවන්. ධම්මානුපස්සනාවේ අවස්ථා පහක් දකින්න පුළුවන්. එවිට මුළු එකතුව ගත්තම විසිඑක් පොළක විතර, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ වටිනා ධර්ම පාඨය යෙදිලා තියෙනවා. මෙතැන තමයි පින්වතුනි උන්වහන්සේ පෙන්වන වැදගත්ම දෙය තිබෙන්නේ. ඥානය ඇති කරගන්න, උපාදානය නැති කර ගන්න, හොඳම පිහිටීමක් ලබන්න, වැරදි නැතුව ඉන්න එකම තැන මේ කියන

“ඉති අජ්ඣධත්තං වා කායේ කායානුපස්සි විහරති  
ඛනිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති  
අජ්ඣධත්තඛනිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති  
සමුදයධම්මානුපස්සි වා කායේ කායානුපස්සි විහරති



වයධම්මානුපස්සී වා කායේ කායානුපස්සී විහරති  
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායේ කායානුපස්සී විහරති”

ආදී වගයෙන් පෙන්වන ස්වරූපයයි. මේ තුළ තමයි සංසාරයේ විමුක්තිය ලැබෙන ක්‍රමය තිබෙන්නේ. සම්මා දිට්ඨිය ලැබෙන්නේ මේකෙන්. සම්මා දිට්ඨිය ලැබුව පුද්ගලයා සෝවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් ආදී මාර්ග ඵලවලට පත්වෙන්නේ මේ ක්‍රමයටමයි. මීට වැඩිය වෙන භාවනාවක් නැහැ කියන එක තමයි මෙතැනින් පැහැදිලි කරන්නේ. මේ ගැන දැනුවත් වෙලා ඉන්න ඕනෑ පින්වතුන්. නැත්නම් එක එක්කෙනාගේ විවිධ රැවටිලිවලට අහුවෙනවා. මෙය මෙහෙම වෙනස් වෙන්න ඕනෑ කියලා. එහෙම වෙනසක් නැහැ පින්වතුනි. මේ විපස්සනාව එකමයි.

විපස්සනාව කියන එක අනාගාමී පුද්ගලයාත් කරන විපස්සනාව, පින්වතුන් කරන එකමයි. අමුතු විපස්සනාවක් අනාගාමී පුද්ගලයා කරන්නේ නැහැ. දැන් ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ එවැනි තත්ත්වයකට ඉස්සරහට යන්න බැරිවෙන හේතු ටික තමයි, පසුගිය සාකච්ඡාවේ දී පැහැදිලි කරගෙන ආවේ. අපි ළඟ දියුණු වෙන්න ඕනෑ සත්තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්ම. ඒ සත්තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්මවල, ඔබලා එපමණ හිතන්නේ නැති, වැඩිය ඇහෙන්නේ නැති, සලකන්නේ නැති කොටසක් මම මතක් කළා. කුමක්ද එය? සතර සාද්ධිපාද. මේ සාද්ධිපාද, දියුණු වෙන්නේ නැතුව භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ගන්න බැහැ. මොකද භාවනාවෙන් ලබා දෙන ප්‍රතිඵලය රඳා පවතින්නේ තමන්ගේ කැමැත්ත මතයි. තමන්ගේ වුවමනාවක් නැත්නම් මේ ධර්මයේ ප්‍රතිඵල ලැබුණට එය වැඩක් නැහැ. අහම්බෙන් ලැබෙන එකක් නොවෙයි. මෙය දැනගෙනම ලබා ගත යුතු දෙයක්. එම නිසා මේ ධර්මය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා හඳුනාගත්තොත් සැපයි, නැත්නම් දුකයි. හඳුනාගන්න නම් සුතමය ඥානයක් තියෙන්න ඕනෑ. මේ සම්බන්ධවත් මම

ඉස්සෙල්ලා පැහැදිලි කළා. එනම් ශික්ෂාවෙන් මේ ධර්මය තමන්ට ලැබුණත්, ඊට වඩා වෙන දෙයක් සොයමින් ඉන්න කෙනෙකුට එය වටින්නේ නැහැ. මෙන්ම මේ වෙන දෙයක් හොයමින් ඉන්න එක නවතින්නේ සෘද්ධිපාද දියුණුවීමෙන්. සෘද්ධිපාද දියුණුවෙලා නැත්නම් එයා තමන් හොයන දෙයක් මිසක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය වැඩක් ඇති කෙනෙක් නොවෙයි. උන්වහන්සේ දේශනා කරන ධර්මය වටිනාකමක් තේරෙන කෙනෙක් නොවෙයි. තමන් හදා ගත්ත මවා ගත්ත ඉන්ද්‍රජාලයක වටිනාකමක් තේරීම, එය හොයාගෙන උන්වහන්සේගේ ශික්ෂාවල අනුගමනය කරන කෙනෙක් වෙනවා. මෙය අපටත් සාධාරණ වෙන නිසා, අපි ධර්මානුකූලව මේ ධර්ම කරුණු ගැන සැලකිලිමත් වී භාවනා සිදුකරන්න අවශ්‍යයි.

මේ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල මම කිව්වා පළවෙනි ගොනුව සතර සතිපට්ඨානය, දෙවන ගොනුව සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය, තුන්වන ගොනුව සතර සෘද්ධිපාද. ගොනු තුනක් තියෙනවා. මෙතැන ධර්ම කාරණා දොළහක් තියෙනවා. මෙන්ම මේ ධර්ම කාරණා දොළහ යමෙක් දියුණු කර ගන්නවාද, ටික ටික වඩනවාද, ටික ටික තමන්ගේ ජීවිතයට එකතු කර ගන්නවාද, නැත්නම් හොඳින් භාවනා කරනවාද, මේ භාවනා කිරීම තුළ ලැබෙනවා ප්‍රතිඵල. ප්‍රධාන ප්‍රතිඵල දහහතක්. ඒ ප්‍රතිඵල දහහතේ මුල්ම ප්‍රතිඵල පහ තමයි ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ. කාටවත් මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ බලෙන් ලබාගන්න බැහැ. යමෙකුට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ ලැබෙන්න නම් හරියට සතිපට්ඨානය වැඩෙන්න ඕනෑ. ඒ වැඩෙන කොට සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යයක් තියෙන්න ඕනෑ. සෘද්ධිපාදත් දියුණුවෙලා තියෙන්න ඕනෑ. මේ කාරණා දොළහ සම්පූර්ණ වෙනකොට තමාට ලැබෙන අතුරු ප්‍රතිඵලයක් තමයි ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ වැඩෙන එක.

මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ හඳුන්වන්නේ සද්ධා

ඉන්ද්‍රිය, සති ඉන්ද්‍රිය, වීර්යය ඉන්ද්‍රිය, සමාධි ඉන්ද්‍රිය හා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය වශයෙන්. නමුත් මේ ඉන්ද්‍රිය කියන්නේ කුමක්ද කියලා අපි දන්නේ නැහැ. මේ ශ්‍රද්ධාව ඉන්ද්‍රියයක් වෙනවා කියලා අපි දන්නේ නැහැ. මේ ශ්‍රද්ධාව ඉන්ද්‍රියයක් වෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. සතිය ඉන්ද්‍රියයක් වෙනවා. ඒ වගේම වීර්යය, සමාධිය, ප්‍රඥාව ඉන්ද්‍රියයක් වෙනවා. එසේ නම් මේ ශ්‍රද්ධාව තිබූ පමණින් ඉන්ද්‍රියයක් කියන්නේ නැතුව, අපිට සද්ධා ඉන්ද්‍රියයක් තියෙනවා කියන එකට යන්නේ නැතිව, සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෑ. ඉන්ද්‍රියයක් කියන්නේ කුමක්ද කියලා දැනගන්න. නැත්නම් මා ළඟ සද්ධා ඉන්ද්‍රිය තියෙනවා කියලා බොරුවට කිව්වට වැඩක් නැහැ. ඉන්ද්‍රිය කියන්නේ මොකක්ද, ඉන්ද්‍රියයකින් කෙරෙන්නේ මොකක්ද? ඉන්ද්‍රියයකින් ඇති ප්‍රතිඵලය මොකක්ද? මේ ගැන දැනුවත් වෙන්න ඕනෑ.

ධර්මානුකූලව අපි මේ ඇස්, කන්, නාසා දී ඉන්ද්‍රියයන් හයක් ගැන අසා තිබෙනවා. අපිට ඇහැ කියලා එක ඉන්ද්‍රියයක් තියෙනවා, කන, නාසය, දිව, කය කියලා ඉන්ද්‍රියයක් තියෙනවා. මනස කියලා ඉන්ද්‍රියයක් තියෙනවා. මේ ඉන්ද්‍රිය හය අපි ළඟ තියෙනවා කියලා දන්නවා. සද්ධා ඉන්ද්‍රියයක් නම් තියෙනවාද නැද්ද කියලා දන්නේ නැහැ. මේ ඇහැ කියන උපදංගය වෙන්න පුළුවන්. අපේ තියෙන ශරීර අංග වෙන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇයි මේකට ඉන්ද්‍රිය කියලා වචනයක් දුන්නේ. වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය, ඉන්ද්‍රියයක් කියලා හඳුන්වන්නේ ධර්මයේ ඉන්ද්‍රියයක් කරන රාජකාරියක් තියෙනවා. ඉන්ද්‍රියයකින් කරන්නේ වෙන්කිරීමක් විතරයි. අපි ඇස් දෙකෙන් ඉදිරියේ තියෙන වර්ණ රූප වෙන්කරවා ගන්නවා. එවිට රූප වෙන්කරනවා කියන අර්ථයෙන් ඇහැට කියනවා වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය, ඇහැ වෙන දෙයක් කරලා දෙන්නේ නැහැ. පරිසරයේ තියෙන රූප, අපි ඇස් ඇරලා ඉන්නවා නම් වෙන් කරලා දෙනවා. ඒ වගේම කනත් පරිසරයේ තියෙන ශබ්ද වෙන් කරලා දෙනවා. ශබ්ද වෙන්කරන

නිසාවෙන් සෝන ඉන්ද්‍රිය කියනවා. ගඳ සුවඳ වෙන් කරලා දෙනවා නාසයෙන්. ඒ නිසා නාසයට අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් දෙනවා ඝාණ ඉන්ද්‍රිය කියලා. අපේ දිවේ ගැටෙනවා නම් ආහාරයක් රස වෙන් කරලා දෙනවා. ඒකට ජීවිතා ඉන්ද්‍රිය කියනවා. අපේ ශරීරයට ස්පර්ශ වෙන දේවල් වෙන් කරලා දෙනන පුළුවන්. එම නිසා ශරීරය කාය ඉන්ද්‍රිය කියලා උන්වහන්සේ පෙන්වනවා. මනසට පුළුවන් අරමුණු වෙන් කරලා දෙනන. එම නිසා මනසට බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් දෙනවා මනෝ ඉන්ද්‍රිය කියලා. දැන් මෙන්න මේ අර්ථයෙන් තමයි උන්වහන්සේ අපේ ඇස්, කන්, නාසාදියට ඉන්ද්‍රියයන් කියලා කිව්වේ. නමුත් අපි දන්නේ නැහැ, මේ ඇහෙන් මොනවද කරන්නේ කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ කෙරෙන එක දෙයයි තියෙන්නේ, එක රාජකාරියයි තියෙන්නේ. රූප වෙන් කරනවා ඇහෙන්, ශබ්ද වෙන් කරනවා කනෙන්, ගඳ සුවඳ වෙන්කරනවා නාසයෙන්. කයෙන් ස්පර්ශය වෙන් කරනවා, මනසෙන් ධම්ම වෙන් කරනවා. මෙන්න මේ අර්ථයෙන් ඉන්ද්‍රිය කිව්වා ඒ පද්ධතියට. බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්‍යය හොයා ගත්තා. චතුරාර්ය සත්‍යය, දුක නැති තැන, සංසාරයේ කෙළවර, විමුක්තිය හොයාගෙන, ඒ ගමන්ම දේශනා කරනවා මේ චතුරාර්ය සත්‍යය, දුක නැති තැන, තණ්හාව නැති තැන, ලොකිකත්වය ඉක්මවන තැන ඔය සාමාන්‍යයෙන් අපිට ස්වභාවයෙන් පහළ වෙලා තියෙන ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියන්වලින් වෙන් කරන්න බැහැ. ඒ කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය අපිට ඇහෙන් දකින්න බැහැ. ඇහෙන් වෙන්කරන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. කනෙන් චතුරාර්ය සත්‍ය වෙන්කරන්න බැහැ. නිවන කනෙන් වෙන්කරන්න බැහැ. ලොකිකත්වය ඉක්මවපු තැනක් ලෝකෝත්තර වුණු තැනක් කනෙන් වෙන් කරන්න බැහැ. ඝාණ ඉන්ද්‍රිය එයට ප්‍රමාණවත් නැහැ. මන ඉන්ද්‍රියයනුත් බැහැ. ඒ කියන්නේ මනසිනුත් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය වෙන් කරලා හඳුනා ගන්න බැහැ.

මන ඉන්ද්‍රියෙන් කරන්න පුළුවන් දේවල් තියෙනවා. අපි කරන එවැනි දෙයක් තමයි සූත්‍රයක් අරගෙන ඒ සූත්‍රයේ තියෙන ධර්ම කාරණා වෙන් කරනවා. ඒ වෙන්කිරීමෙන් සත්‍යය ලැබෙන්නේ නැහැ. මනසින් වතුරාර්ය සත්‍යය වෙන්කරන්න බැහැ. දැන් බලන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ලෝකයේ සත්‍යය කියලා දෙයක් තියෙනවා. වතුරාර්ය සත්‍යය, නිවනක් තියෙනවා, විමුක්තියක් තියෙනවා, සංසාරය කෙළවරක් තියෙනවා. මේ කෙළවර මම දැක්කා. මෙය දකින්න, මෙය අවබෝධ කර ගන්න, එකම ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. මේ අපි ළඟ තියෙන, සාමාන්‍ය තත්ත්වයේ තියෙන ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන්වලින් බැහැ. අපිට හිතෙන් පුළුවන් ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් තව ප්‍රබල කළොත්, දියුණු කළොත් පුළුවන් කියලා. ඒත් බැහැ. මෙන්න මේක වටහා ගන්න ඕනෑ. මේ ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් දියුණු කරලා හෝ පිරිහෙන පැත්තට මෙහි දියුණුව අඩු කරගෙන, වෙනස් කරලා විකෘති කරගෙන මේ සත්‍යය දකින්න බැහැ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. දැන් ඔය ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයවලින් බැරි නම් කවදාහරි සත්‍යයක් වෙන්කරන්න පුළුවන් ධර්මයක් තියෙන්න ඕනෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ වෙනුවට යෝජනා කරන්නේ, පෙන්වන්නේ එය අපේ මනස තුළ ඇති වන 'මාධම්ම', නැතිනම් මනස තුළ ඇතිවන චෛතසික පහක් ඉන්ද්‍රිය බවට හරවා කළ හැකි බවයි. මෙය තමයි ගැඹුරුම ධර්මය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය පින්වතුන්ට මේ මගින් ඉගෙන ගන්න පුළුවනි. ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියන්වලින් සත්‍යය දකින්න බැහැ. බැරිනම් කොහොමද සත්‍යය දකින්න පුළුවන් කියන එකත් උන්වහන්සේ පෙන්වනවා. මේ සඳහා අළුත් ඉන්ද්‍රිය පහක් ඇති කරගන්න ඕනෑ. නැත්නම් තෙවන ඇසක් ඕනෑ. එවිට ඒ තුන්වන ඇහැ තමයි ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ කියන්නේ. පංච ඉන්ද්‍රිය කියන්නේ.

මේ ඉන්ද්‍රිය හැබැයි, අපි ළඟ තියෙන ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රිය වගේ නොවෙයි. මනස කුළ ඇති වන මානසික වෛතසික ස්වරූපයක් යම් කිසි බලගැන්වීමකට පත් කරනවා. ඒ බලගන්වන ධර්ම, ශ්‍රද්ධාව බලගැන්වීමෙන් ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය වෙනවා. සතිය බලගැන්වීමෙන් සති ඉන්ද්‍රිය වෙනවා. මෙහෙම වීර්යය, සමාධිය, ප්‍රඥාව මේවා වෛතසික. මේ වෛතසික පහ බලගැන්විලා එය ඉන්ද්‍රියයන් බවට හරවනවා. කුමක් සඳහා ද? සත්‍යය අවබෝධයට. මොන සත්‍යයද? චතුරාර්ය සත්‍යයයි. නමුත් අපි හිතන්නේ මෙපමණ දියුණුවක්, දැනුමක්, මෙපමණ තාක්ෂණයෙන් දියුණුවක් ලැබුවේ අමුතු ඉන්ද්‍රියයක් ගොඩ නඟලා නොවෙයි. ඇස්, කන්, නාසාදී මේ ස්වභාවධර්මයෙන් ලැබිලා තියෙන ඉන්ද්‍රිය හයෙන් තමයි. එහෙම දැනුමක් ලබාගන්න අපිට හිතෙන එක සාධාරණ නැත්ද, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන චතුරාර්ය සත්‍යය අපේ දැනුමට අනුවෙන්ම නැත්තේ ඇයි කියලා. එය හිතෙන එක සාධාරණයි. අපිට මෙපමණ දේවල් ජීවිතේ කරගන්න පුළුවන් වුණා නම්, මෙපමණ උගත්කම් හදා ගන්න පුළුවන් වුණා නම්, මෙපමණ හැකියාවන් ලබාගන්න පුළුවන් වුණා නම්, මේ කියන නිවනත් තේරුම්ගන්න බැරි මොකද කියලා අපිට හිතෙනවා. නමුත් අපි මුළාවෙන තැන මෙතැනයි. අඩුම ගානේ ඔය කියන ධර්මය අපිට හිතලා කල්පනා කරන්න පුළුවන් කියලා තර්ක කරනවා, අපි ඒක තමයි ජීවිතයේම කරලා තියෙන්නේ. මෙහෙම කළොත් හරි. මෙහෙම හෙවිවොත් හරි. මේ විදියට අලුත් සූත්‍රයක් ඉගෙන ගත්තොත් හරි. මෙන්න මේ ක්‍රමයට අපි පිළිපැද්දොත් හරි. මෙහෙම දක්ෂතා වෙන්න පුළුවන්, විෂයානුබද්ධ දැනුම වෙන්න පුළුවන්, ශිල්පීය ක්‍රම වෙන්න පුළුවන්. ඒ ලබා ගන්නා දැනුම එක්ක චතුරාර්ය සත්‍යය සංසන්දනය කිරීමක් අපි කරනවා. මේක කරලා සත්‍යය දකින්නේ නැහැ. දැනුම අහක් වෙන තැනකයි චතුරාර්ය සත්‍ය තියෙන්නේ.

මේ සත්‍ය හතර දැනගන්න, වෙනම ඉන්ද්‍රිය පහක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන විදියට තමාගේ මනසේ දියුණු වෙන්න ඕනෑ. ඒක දියුණු නොවන තාක් කල්, සත්‍යය කරා යන්න බැහැ. ඒ අලුත් ඉන්ද්‍රිය පහ දියුණු වෙන්නේ කොහොමද, දියුණු වෙන්න මොනවාද කරන්න ඕනෑ. කරන්න ඕනෑ කාරණා දොළහක් තියෙනවා. ඒ දොළොහ තමයි මේ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල මුලින් කියපු කාරණා දොළහ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන්න ඕනෑ. සතර සමයක් ප්‍රධාන විරියය දියුණු වෙන්න ඕනෑ. සතර සාද්ධිපාදත් දියුණු වෙන්න ඕනෑ. තරමක් හෝ වේවා දියුණු වෙන කොට පින්වතුන්ගේ මනසේ බලගැන්වෙන ශ්‍රද්ධාවට සිදුවන දේ තමයි ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය කියන්නේ. ඉන්ද්‍රියයකින් කරන්නේ මොකක්ද? වෙන් කරනවා. අපි දන්න ඇහෙන්න කරන්නේ මොකක්ද? පරිසරයේ තියෙන රූප වෙන් කරනවා. කනෙන් කරන්නේ මොකක්ද පරිසරයේ තියෙන ශබ්ද වෙන් කරනවා. දෑත් ශ්‍රද්ධාව කියන එක පින්වතුන්ටත් තියෙනවා. ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන, උන්වහන්සේගේ ධර්මය ගැන, මේ ධර්මයෙන් ප්‍රයෝජන ගත් පිරිස ගැන තිබෙන විශ්වාසයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ තියෙනවා සියලු දෙය අනිත්‍යයි. එහෙනම් ශ්‍රද්ධාවට මොකක්ද වෙන්න ඕනෑ. ශ්‍රද්ධාව නිත්‍ය වෙන්න ඕනෑද, අනිත්‍ය වෙන්න ඕනෑද, සියලු ධර්මතා අනිත්‍ය නම් ශ්‍රද්ධාවක් අනිත්‍යයි. දෑත් අපේ තියෙන අවිද්‍යාවේ තත්ත්වය කොච්චර ද කියනවා නම් ශ්‍රද්ධාව නම් මට තියෙනවා අනික්වා නම් නැහැ. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රතිවිරුද්ධයි. ධර්මය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවක් නැති කමමයි ඒක. ශ්‍රද්ධාව නම් අපේ පවුලේ අයටත් තියෙනවා. අපේ පරම්පරාවටම තියෙනවා කියලා අපි හිතනවා. නමුත් ශ්‍රද්ධාව කියන එක අනිත්‍යයි කියලා අපි පිළිගන්නේ නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය මොකක්ද? හැමදෙයක්ම අනිත්‍යයි. එහෙනම් ශ්‍රද්ධාවත් අනිත්‍යයි. අපි ළඟ තියෙන චේලාවල් තියෙනවා. නැති චේලාවල් තියෙනවා. දැන් භාවනා කරන්න හෝ මේ වගේ ධර්මානුකූල ජීවිත ගත කරන කොට අපට මාන්ත්‍යයක් ඇති වෙනවා. මෙය තමයි අපේ හැටි. මා ළඟ සතිය නම් තියෙනවා. ඊළඟ ටිකයි දියුණු වෙන්න ඕනෑ. මට හොඳට සතිය තියෙනවා. නමුත් එතකොට අපි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය විකෘති කරලා ඉවරයි. මොකක්ද විකෘතිය? සතියත් අනිත්‍යයි. එහෙනම් නැති චේලාවෙන් අපි තියෙනවා කියනවා. තියෙන චේලාවේ, තියෙනවා කියන එක නම් සත්‍යයයි. නැති චේලාවෙන් තියෙනවා කියන එක තව දුරටත් තිබුණොත් අපිට ධර්මයෙන් ඉස්සරහට යන්න බැහැ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා මෙන්න මේ වංචාව සිදුවන තාක් කල් සත්‍යය කරා ළඟා වෙන්න බැහැ. මොකද, ශ්‍රද්ධාව තියෙන තැනයි, නැති තැනයි හඳුනා ගන්න බැරි නම් ඉස්සරහට යන්න බැහැ. සතිය තියෙන තැනයි නැති තැනයි, හඳුනා ගන්න බැරි නම්, ඉස්සරහට යන්න බැහැ. එයා මනස්ගාතයක් හදාගෙන ඉන්නවා. චීර්යය ඇති තැනයි නැති තැනයි හඳුනා ගන්න බැරි නම්, සත්‍යය දකින්න බැහැ. සමාධිය ඇති තැනයි, නැති තැනයි හඳුනා ගන්නේ නැත්නම්, මගේ සමාධිය මෙහෙමයි කියලා ඉන්න තාක් කල් සත්‍යය දකින්න බැහැ. ප්‍රඥාව ඇති තැනක් තියෙනවා. නැති තැනක් තියෙනවා. දැන් ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ ශ්‍රද්ධාව ඇති තැනයි, නැති තැනයි හඳුනා ගන්න බැහැ ඇස්, කන්, නාසා දී ඉන්ද්‍රියයන්වලින්. මේ ලෝකයේ තියෙන ඕනෑ දෙයක් හඳුනා ගන්න පුළුවන් ඇස්, කන්, නාසා දී ඉන්ද්‍රියයන්වලින්. මේ සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩෙන කොට, සතිපට්ඨානය වැඩෙන කොට එයාට දියුණු වෙනවා ශ්‍රද්ධා ඉඳිය කියන



එක. දියුණු වුණාම තියෙන වෙනස තමයි ශ්‍රද්ධාව ඇති තැන ඇති බවත්, නැති තැන නැති බවත් තමා විසින් දැන ගන්නවා. ඒ කියන්නේ භාවනා කරන කාලය තුළදී ශ්‍රද්ධාව තියෙන තැන දැන ගන්නවා, එය නැති තැන නැහැ කියලා දැනගන්නවා.

දැන් අපි හිතාගෙන ඉන්නේ භාවනාවට වාඩිවුණු වේලාවේ සිට සතියක් තියෙනවා කියලා. එය බොරුවක්. ඒ බොරුව බොරුවක් කියලා දැන ගන්න එක සත්‍යයට ලංවීමක්. ඒ බොරුව අනුන්ටත් කිය කියා මම නම් සතිමත්ව ඉන්නවා කියලා බොරු රඟපෑමක් කරන එක සත්‍යයෙන් ඇත් වෙන එකක්. සත්‍යයට ලංවෙන්නේ කොහොමද? ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැන ගැනීමෙන්. එවිට ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැන ගන්න ඉඳිය පහක්, තෙවන ඇසක් බුදුරජාණන් වහන්සේ යෝජනා කරනවා. එය ලැබෙන්නේ සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය, සාද්ධි පාද හතර දියුණු කිරීමෙන්. එවිට ශ්‍රද්ධා ඉඳිය ලැබුණොත් පින්වතුන්ට අමුතු දෙයක් නොවෙයි. මෙපමණ කල් සිතාගෙන සිටි අර පරම්පරාවේ තියෙන ශ්‍රද්ධාව නොවෙයි, දැන් මේ මොහොතේ ශ්‍රද්ධාව නැත්නම් නැහැයි කියලා තේරෙනවා. තියෙන කොට තියෙනවා කියලා තේරෙනවා. ශ්‍රද්ධා ඉඳියෙන් එපමණයි කරන්නේ. වෙන්කරලා දක්වනවා ශ්‍රද්ධාව ඇති තැනයි, නැති තැනයි. ඒ වගේම සති ඉඳියෙන් කරන්නේ මොකක්ද සතිය තියෙන තැනයි, නැති තැනයි වෙන් කරලා පෙන්වනවා. දැන් අපි හිතාගෙන ඉන්නේ අපිට සතිය තියෙනවාමයි, කැඩෙන්නේ නැහැ කියලා.

දැන් ඊළඟට වීර්යය ඉන්ද්‍රියයෙන් කරන්නේ දැන් මට සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යයක් තියෙනවා, දැන් නැහැ කියලා එනම් මේ භාවනාවක් සඳහා ධර්මතා දියුණු කිරීම සඳහා වීර්යයක් තියෙනවා, දැන් නැහැ කියලා මේ විදියට තේරෙනවා. දැන් මෙහෙම තමයි ඉස්සරහට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම

දියුණු වෙන්නේ. හැබැයි ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. මේකත් මතක් කරලා දෙන්න ඕනෑ. අපි හිතමුකෝ එක පාරටම ඉන්ද්‍රිය ධර්ම භාවනාවකින් දියුණු වෙන්නේ නැහැ. කාලයක් භාවනා කරන කොට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු වුණොත්, මේ දියුණු වීමම අපි වැරදි විදියට තේරුම් ගන්නවා. භාවනා කරන කෙනාට යම්කිසි මානසික ගැටළු සහගත තැනකුත් මෙයින් උපදින්න පුළුවන් මේ ඉන්ද්‍රිය දියුණු වෙනකොට. ඇයි අපි මෙපමණ කල් මවාගෙන රඟපාලා තියෙන්නේ කොහොමද ශ්‍රද්ධාව අනිවාර්යයෙන් තියෙනවා කියලා. දැන් භාවනාවෙන් ශ්‍රද්ධාව නැති තැන නැහැ කියලා පෙන්වුවාම මා ළඟ නම් ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා කියලා හිතාගෙන ඉන්නකොට, මොකක්ද වෙන්න ඕනෑ. එයා මානසිකව වැටෙනවා. ශ්‍රද්ධාව නැති තැන දකින කොට එයාට මානසික අසහනය. සතිය නැති තැන දැනගන්නේ මෙහෙමයි. ඉස්සර නම් භාවනා කරනවා. හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය හොඳට තේරුණා කියලා වාඩිවෙලා ඉන්නවා. දැන් සති ඉන්ද්‍රිය දියුණු වෙනකොට මම ආශ්වාසය ගැන නම් මෙතෙහි කළේ නැහැ. මම ගෙවල් ගැන මෙතෙහි කළා කියලා දැනෙනවා. තේරුණානේ. දැන් ඔහොම කාලයක් භාවනා කරන කොට හිතෙනවා, මට හැමවෙලේම මතක් වෙන්නේ මේ භාවනා අරමුණ නොවෙයිනේ වෙන දේවල්නේ. දැන් එයා කල්පනා කරන්නේ මට මේ භාවනා ක්‍රමය ගැලපෙන්නේ නැහැ. මම කොපමණ භාවනා කරන්න උත්සාහ ගත්තත්, මට වෙන්නේ මොකක්ද වෙන වෙන දේවල් මතක් වෙනවා. ඇයි? ඉස්සර එහෙම මතක නැහැ. නිකන් ඉඳගෙන හිටියත් ඇස් දෙක පියාගෙන හිටියත් භාවනා කළා කියලා සතුටු වෙනවා. එවිට දැක්ම අනුවයි මේ සතුට ඇති වෙන්නේ. ඒ බොරු සතුටක්. පහුවෙලා වෙන්නේ මොකක්ද? අසහනයක් ගේනවා. එයා භාවනා කරන්න ගියාට එයාටම තේරෙනවා මම වැඩි වෙලාවක් භාවනා අරමුණේ නැහැ කියලා. එවිට එයා ගන්නවා තීරණයක්. මට මේ භාවනා ක්‍රමය ගැලපෙන්නේ

නැහැ. ඔය තීරණය එන්නේ මේ ඉන්ද්‍රිය දියුණු වෙනකොට. පෙළක් අය කොයි තරම් දුරට මේකෙන් මුළාවට පත්වෙනවාද කියලා හිතුවොත් භාවනාව නවත්වලා තර්ක කරලා, සත්‍යය හොයන්න යනවා. බණ අහන්න විතරක් යනවා. ආමීසයට විතරක් යනවා. භාවනාව වැඩක් නැහැ කියනවා. කවුද මෙහෙම කළේ. අර ළපටි විදියට දියුණු වෙන මේ ඉන්ද්‍රිය පහ. ඉන්ද්‍රිය පහ දියුණු වෙනකොට අපට හානි වන පැත්ත මෙයයි.

එවැනි කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනෑ ඒක භාවනාවේ දියුණුවක් කියලා. කුමන හෝ භාවනාවක් කරගෙන යනකොට එයම එපා වෙනවා කියන්නේ මේ ඉන්ද්‍රිය දියුණුවීමෙන් ක්‍ෂණිකව ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක්. කාලයක් තිස්සේ හොඳින් භාවනා කලා නම්, තව තවත් එයම කරන්න ඕනෑ. සති ඉන්ද්‍රියෙන් කරන්නේ සතිය ඇති තැනයි, නැති තැනයි වෙන් කරනවා. ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රියෙන් ශ්‍රද්ධාව ඇති තැනයි, නැති තැනයි වෙන් කරනවා. ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියෙන් ප්‍රඥාව ඇති තැනයි, නැති තැනයි වෙන් කරනවා. සමාධි ඉන්ද්‍රියෙන් එකඟකම ඇති තැනයි නැති තැනයි, වෙන් කරනවා. චීර්යය ඉන්ද්‍රියයෙන් තමාගේ මේ සඳහා චීර්යයක් ඇත්ද නැද්ද කියලා වෙන්කරලා දෙනවා. භාවනාවෙන් මෙහෙම එපාවීමක් ආවොත් ඒ කරන කෙනා දැනගන්න, මාගේ භාවනා දියුණුවකින් මේක එන්නේ. මේ ඉන්ද්‍රිය දියුණුවීමෙන් ඇති වෙන ඵලයක් කියලා හිතලා ඒ භාවනාව ඉක්මනින් දියුණු කරගන්න ඕනෑ. අපිට ඉන්ද්‍රිය මට්ටමේ මනසක් තියාගෙන ඉන්න එක හානියි. භාවනාවේ මෙය හොඳ තැනක් නොවෙයි. මේ තැන පල්වෙන්න හොඳ නැහැ. හැකි ඉක්මනින් මේ භාවනාව දියුණු කරලා ඉක්මනින් යන්න ඕනෑ බල ධර්මවලට. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ වචන කියලා දීලා තියෙන්නේ ප්‍රශ්න සහගත වෙන හින්දමයි. නැතුව එක එක්කෙනාට එක එක විදියට හිතන්න නොවෙයි. ඉන්ද්‍රිය ධර්මයේ දී අපිට ඇත්තටම කනස්සල්ලක් ඇති වෙන්න පුළුවන්.

එය බල ධර්මයක් දක්වා දියුණු කරගත්තොත් බල ධර්මයේ කනස්සල්ල නැහැ. ඒ කියන්නේ එවිට හඳුනාගෙන ඉවරයි, තේරිලා ඉවරයි, මෙම ශ්‍රද්ධාව බොරුවට නිත්‍යයි කියලා තේරුම් අරගෙන හිටියේ. එහෙම ශ්‍රද්ධාවක් ලෝකයේ නැහැ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙනවා, නැති වෙනවා. ඇති වන තැනදී කම්පා වෙන්නෙත් නැහැ, බලධර්ම කියන්නේ අන්න එහෙමයි. තියෙන තැනදී කම්පා වෙන්නෙත් නැහැ. නැති තැනදී කම්පා වෙන්නෙත් නැහැ. බල ධර්මයේ හැටි ඒකයි. ශ්‍රද්ධාව බල ධර්මයක් බවට හැරෙන්න ඕනෑ. සතියත් බල ධර්මයක් බවට හැරෙන්න ඕනෑ. එවිට සතිය නැති තැනදී කම්පා වෙන්නෙත් නැහැ. ඇති තැනදී කම්පා වෙන්නෙත් නැහැ. ඉන්ද්‍රිය ධර්මයේ විතරක් ඉන්න කොට නැති තැනදී කම්පා වෙනවා, ඇති තැනදී සතුටු වෙනවා. බලධර්මයේ දී නැති තැන කම්පා වෙන්නේ නැති එක විතරක් තියෙනවා. තව අඩුපාඩු තියෙනවා. යමෙක්ගේ සති බලය දක්වා සතිය දියුණු වුණා නම්, එතැනදී සතිය නැති තැනදී කම්පා වෙන්නේ නැහැ. නමුත් සතිය තියෙන තැනදී සතුටු වෙන්න පුළුවන්. උද්දාමයට පත්වෙන්න පුළුවන්. එය සත්‍යය දකින්න අඩුවක් බව තේරුණාද? බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන සතර සතිපට්ඨානය වඩාගෙන ඉස්සරහට යනකොට මේ ඇස්, කන්, නාසා දී ඉන්ද්‍රියයන් හයට අමතරව ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රියයෙන් කරන්නේ ශ්‍රද්ධාව ඇති තැනයි, නැති තැනයි පෙන්වන එක. සති ඉන්ද්‍රියයෙන් කරන්නේ සතිය ඇති තැනයි, නැති තැනයි පෙන්වන එක. විරිය ඉන්ද්‍රියයෙන් කරන්නේ විරිය ඇති තැනයි, නැති තැනයි වෙන් කරන එක. සමාධි ඉන්ද්‍රියයෙන් කරන්නේ එකඟකම ඇති තැනයි, නැති තැනයි වෙන් කරන එක. ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයෙන් කරන්නේ ප්‍රඥාව ඇති තැනයි, නැති තැනයි වෙන් කරන එක.

මෙතැන ප්‍රඥාව කියන්නේ මම කියන සංකල්පයෙන් ඉවත්වීම, සතියට අහුවෙන සිද්ධියක් කියලා විතරක් පෙන්වීම. මම නැති ස්වරූපයට ප්‍රඥාව

මෙතැනදී හැරෙනවා. එය ගැඹුරැයි. මෙන්ම මේ ආකාරයට සතිපට්ඨානය වැඩෙන විට, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල කියන ධර්මතා සම්පූර්ණ වීමෙන් බොජ්ඣංග වැඩෙනවා. මේ බල ධර්ම දියුණු වුණාට පසුව තව දුරටත් ඒ භාවනාව ඉදිරියට ගෙන ගියොත් බුදුරජාණන් වහන්සේට අත්‍යවශ්‍ය ධර්ම කාරණා ටික තමුන්ගේ මනසේ ගොඩ නැගෙනවා. මේ ධර්ම කාරණා ටික තමයි බෝධි අංග. අවබෝධයට අවශ්‍ය කරන කොටස් ටික. දැන් අපි ළඟ තියෙන කිසිම ධර්මයක් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට වැඩක් නැහැ. මේ මොහොතේ බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල බොජ්ඣංග ධර්ම හත තියෙනවා නම්, අන්න එය තමයි චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට සුදුසුම ධර්මය. දැන් ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම හත මිලඟට වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. බොජ්ඣංග ධර්මවල දී තියෙන විශේෂත්වය තමයි මෙන්ම මේවා, ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු වෙනකොට ඇති බව, නැති බව තේරුම් කරලා දෙනවා. ඇති තැන සතුටු වෙන්න පුළුවන්. නැති තැන දුක් වෙන්නත් පුළුවන්. බල ධර්ම දියුණු වෙනකොට ඊට වඩා ප්‍රබලයි. ඉන්ද්‍රිය ධර්මවලට වැඩිය බල ධර්මවල දී ඇති තැනත් දන්නවා. නැති තැනත් දකිනවා. හැබැයි එක ඥානයක් වැඩිවෙනවා. නැති තැන දී දුක් වෙන්නේ නැහැ. කම්පා වෙන්නේ නැහැ. ඒ විදියටම බොජ්ඣංග ධර්ම තේරුම් ගන්න. බොජ්ඣංග ධර්මවල මීට වඩා එහා ඥානයක් තියෙනවා. ඇති බවත් දන්නවා. නැති බවත් දන්නවා. මේවා ඉන්ද්‍රිය විදියටම වැඩ කරනවා. ඇති තැනදීත් කම්පාවක් නැහැ. නැති තැනදීත් කම්පාවක් නැහැ. පූර්ණ උපේක්ෂාවක් එනකම් මේ ධර්ම පහ දියුණු වෙනවා. ඒක තමයි බොජ්ඣංග දියුණු වෙනවා කියන්නේ. මනසක බොජ්ඣංග දියුණු වෙන එක අමාරු දෙයක්.

කාලයක් භාවනාව බහුලීකර වෙන්න ඕනෑ. මේ බොජ්ඣංග ධර්මවල විශේෂ ගුණ කීපයක් තියෙනවා. එයත් අපි කතා කරලා පැහැදිලි කර ගනිමු. දැන් බලන්න ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහක් තියෙනවා. සද්ධා, සති, විරිය, සමාධි,

ප්‍රඥා. මේ පහ තව තවත් දියුණු වීමෙන් බල ධර්ම වෙනවා. එවිට බලධර්මවල තියෙන්නේ සති බලය, ශ්‍රද්ධා බලය, විරියය බලය, සමාධි බලය, ප්‍රඥා බලය. දැන් මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මවල තිබුණු පහ බල ධර්මවලට වෙනස් වුණා. ඒ පහම ගුණයෙන් වැඩි වුණා. මේ පහම දැන් බලන්න අමුතු ගුණයකින් වැඩිවෙනවා, බොජ්ඣංගවල දී. හැබැයි මෙහි පහ හත වෙනවා. දැන් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහයි තියෙන්නේ. බල ධර්ම තියෙන්නේ පහයි. බොජ්ඣංග ධර්ම හතයි. දැන් යමෙක් බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන දැනුවත් වෙනවා නම්, මේ පහක් කොහොමද හතක් වුණේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතැනින් එහා මේ බොජ්ඣංග කියන්නේ මේ ශාසනයේ තියෙන ප්‍රබලම ධර්මයටයි. මෙතැනින් එහා ධර්මයක් නැහැ. යමෙක් කරන්න ඕනෑ ජීවිතයේ දී මේ බොජ්ඣංග තමන්ගේ මනසට ගන්න එකමයි. බෝධි අංග ගැනීමෙන්මයි සත්‍යයට යන්නේ. මෙය හැර වෙන ධර්මයකින් සත්‍යය කරා යන්න බැහැ. සංසාරය ඉක්මවන්න බැහැ, ලොකිකත්වය ඉක්මවන්න බැහැ, දැන් මෙතැන තියෙනවා ප්‍රබලම කාරණා කිහිපයක්. පින්වතුන් බොජ්ඣංග ධර්ම හත නම් කරන්න දන්නවා. සති සම්බොජ්ඣංගය, ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, ජිති සම්බොජ්ඣංගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය. මෙන්න මෙහෙම තමයි බොජ්ඣංග ධර්ම හත නම් වෙන්නේ.

ඉන්ද්‍රිය ධර්මවල හෝ බල ධර්මවල පටන් ගන්නේ සද්ධා ඉන්ද්‍රිය, බොජ්ඣංග ධර්මවල ශ්‍රද්ධා කියන වචනයක් නැහැ. එහෙනම් බල ධර්මයේ ඉඳලා යමෙක්ගේ සතිපට්ඨානය වැඩිම මගින් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වන විට, සිදුවන ලොකුම පෙරළියක් තමයි මෙතෙක් කල් තිබුණු ශ්‍රද්ධා බලය නැත්නම් සද්ධා ඉන්ද්‍රිය නැති කරන එක. ශ්‍රද්ධාව කියන ධර්මයට ගැලපෙන මතසක් එහි නැහැ. ඒ කියන්නේ විශ්වාසය මතයි ශ්‍රද්ධාව ගොඩනැගෙන්නේ. කවුරු ගැන විශ්වාසය ද?

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන විශ්වාසය. උන්වහන්සේ ඇයි අපිව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ භාවනාවක එක්ක යන්නේ? බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වපු සත්‍යය තේරුම් ගන්න. ඒ සත්‍යය තුළ තියෙන්නේ මොකක්ද? ආර්ය සත්‍ය හතරක්. සතෙක් පුද්ගලයෙක් නැහැ. මම නැහැ. දැන් බලන්න මේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය කොතෙක් දුරට පින්වතුන් සලකලා බලන්න වටිනවාද, මෙතැන සලකා බලන්න ඕනෑ. ලොකු වටිනා ධර්මයක් තියෙනවා.

දැන් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වීමෙන් ඇති වෙන්නේ මොකක්ද වතුරාර්ය සත්‍යය. වතුරාර්ය සත්‍යය ලැබෙන කොට දිට්ඨිය තුළ ආත්ම දෘෂ්ටියක් නැහැ. මම කියලා කෙනෙක් නැහැ. දැන් වතුරාර්ය සත්‍යය ලැබෙන්න කලින් එහෙමනම් මම නැති වෙන එකට පරිසරයක් හැදෙන්න ඕනෑ. දැන් මෙපමණකල් පින්වතුන් හිතාගෙන හිටියේ මම ඉන්නවා. මම ශ්‍රද්ධාවන්තයි. ශ්‍රද්ධාව තියෙන්නේ කාගෙද? මගේ. ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් මමත් ඉන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉන්න ඕනෑ. එවිට ශ්‍රද්ධාව තිබුණොත් මෙතැනදී බොජ්ඣංග ධර්මයේ දී ඒ පුද්ගලයන් ඉන්නවා. උන්වහන්සේත් ඉන්නවා. එවැනි දෘෂ්ටියක් ඇතුළේ සත්‍යය දකින්න බැහැ. මෙතැන බොජ්ඣංග ධර්මවලදී ශ්‍රද්ධාව නැති වෙනවා. එවිට ප්‍රබල වෙලා ඉන්නේ සති සම්බොජ්ඣංගය. කවිද මේ ශ්‍රද්ධාව නැති කරන බලවේගය? පින්වතුන් පුහුණු කරන සතියයි. තව දුරටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසයෙන් ඉස්සරහට යන්න බැහැ. අපි මෙතැන යන්නේ උන්වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසයෙන් නොවෙයි. පවතින සතියෙන් විතරයි. එය බුදුරජාණන් වහන්සේ තීරණය කරන ගමනකුත් නොවෙයි, තමන් තීරණය කරන ගමනකුත් නොවෙයි. ඉබේ සිදුවන ගමනක්. මේ ප්‍රශ්නය විසඳගන්න හුඟාක් දුරට බලපාන්නේ මොකක්ද? අර සෘද්ධි පාද. දැන් සෘද්ධි පාද ගැන ගිය සතියේ මතක්කලා. තේරුණා නේද? ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න. ධර්මය අහලා තේරුම් ගන්න. එවිට සද්ධා ඉන්ද්‍රිය නැති

කරලා, සද්ධා බලය නැතිවෙලා මෙතැනට එනවා සති සම්බෝධයක්. ඊට පස්සේ එන්නේ ධම්මවිචය කියලා විශේෂ බෝධියක්. ධම්මවිචය කියන්නේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය, ප්‍රඥා බලය කියපු එකේ අළුත් අර්ථකථනයක්. ප්‍රඥාව තුළත් මම ඉන්න පුළුවන්. ධම්මවිචය, මම නැති ප්‍රඥාවක් කියන අර්ථයට ගැළපෙනවා. මේ දක්වා භාවනාව කරපු කෙනෙක් හිටියා. මේ වෙනකොට කරන කෙනෙක් නැහැ. මෙය තමයි අපිට දකින්න තියෙන්නේ. භාවනාවක් තියෙනවා කරන කෙනෙක් නැහැ.

එතකම් කරපු කෙනෙක් හිටියා. තමන්ගේ දෙයක් දැනුණා. දැන් මේ විදියට ධම්මවිචය සම්බෝධයක් එනවා. වීර්යය කියන ඒවා පෙර පැමිණි ඒවායි. ඉන්ද්‍රියයවලත් වීර්යය තිබුණා. බලධර්මවලත් වීර්යය තිබුණා. හැබැයි මෙතැනදී අළුතින් එනවා විශේෂ බෝධියක්. එය පීති සම්බෝධය. පස්සද්ධි සම්බෝධය යි. පීති සම්බෝධය මගින් මනස පිනායන ගතියක් ඇති කරනවා. පස්සද්ධි සම්බෝධය මගින් කය පිනායන ගතියක් ඇති කරනවා. බෝධිය වැඩෙන කාලය තමයි විපස්සනාව.

විපස්සනා භාවනාවක් හොඳින් කරගෙන යාමෙන් බෝධියක් ධර්ම සම තත්ත්වයට පැමිණ සම්මා දිට්ඨියට පත්වෙනවා. බෝධියක් ධර්ම සම තත්ත්වයට පත්වන්නේ සත්‍ය, කාන්‍ය, කාත: ඤාණ සම්පූර්ණ වූ විටයි.

මේ දේශනාමාලාවේ පැහැදිලි කළ පරිදි හුස්ම ගැන අවධානයේ ඉඳලා ඊට පසු කය ගැන අවධානයෙන් සිටීමෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ලැබෙනවා. හැමදෙනාටම මේ සදහා ශක්තිය දෙවියය ලැබේවා යන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.



## එකොළොස්වන ධර්ම දේශනාව

---

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

“කථඤ්ච පණ භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරතී. පඤ්චසු උපාදානක්ඛන්ධෙසු, ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො. ඉති රූපස්ස අත්ථභිග මො. ඉති වෙදනා, ඉති වෙදනාය සමුදයො. ඉති වෙදනාය අත්ථභිගමො. ඉති සඤ්ඤා, ඉති සඤ්ඤාය සමුදයො, ඉති සඤ්ඤාය අත්ථභිගමො, ඉති සඛ්ඛාරා, ඉති සඛ්ඛාරානං සමුදයො, ඉති සඛ්ඛාරානං අත්ථභිගමො. ඉති විඤ්ඤාණං, ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයො, ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථභිග මො ති”

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

මේ වන විට මේ පින්වතුන්ට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අට පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම, ඒ වගේම සමථ භාවනාවක් වශයෙන් වායාම, සති, සමාධි කියන අංග ටික සම්මා කර ගන්න, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අඩංගු ආනාපාන සති පබ්බය යටතේ පැහැදිලි කිරීමක් සිදු කළා. ඊට අමතරව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ප්‍රඥා ශික්‍ෂාව වන විදර්ශනා භාවනාව සිදු කර ගන්න, මේ භාවනා ක්‍රමය යොදා ගැනීම සඳහා ‘ඉති අජ්ඣන්තං වා කායේ කායානුපස්සී’ ආදී වශයෙන් පැහැදිලි කරලා දීලා තියෙන, කය ගැන අවධානයෙන් ඉදීම, සතියෙන් ඉදීම වශයෙන් සිදු කරන විපස්සනා පැත්තත් සැහෙන දුරට විස්තර කරලා දීලා තියෙනවා.

ගිය සතිය වන විට මේ විපස්සනා භාවනාව යමෙක් ප්‍රගුණ කරගෙන යනවා නම්, බහුලීකත කරගෙන යනවා නම්, ඒ පුද්ගලයා ළඟ සත්තිස් බෝධි පාඤ්ඤා ධර්ම

වැඩෙන බව පැහැදිලි කරලා දුන්නා. විශේෂයෙන්ම මේ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වැඩීම තුළ අපිට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම 5ක්, බල ධර්ම 5ක් හා බොජ්ඣංග ධර්ම 7ක් වැඩීමෙන් සම්මා දිට්ඨිය ලැබෙන ආකාරය, ඒ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මය පිළිබඳ සුභමය ශ්‍රෝතයක් ඇති කර ගැනීමට ඔබ සැමදෙනාටම පුළුවන්.

නමුත් මේ විපස්සනා භාවනාවත් එක්කම, හුඟක් දෙනෙක් අහලා තියෙන, දන්න දෙයක් තමයි පංචස්කන්ධය හා විපස්සනා භාවනාව අතර ලොකු සම්බන්ධයක් තිබෙනවා කියන එක. පංචස්කන්ධය හා විපස්සනා භාවනාව කියන ධර්ම කාරණා දෙක හුඟාක් දුරට සහසම්බන්ධයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සෑම දේශනාවකම ඇතුළත් කරලා තියෙනවා, පංචස්කන්ධයේ අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන අංග ටික, ධර්මතා ටික දකින එක විපස්සනාවයි කියලා. යම් ආකාරයක විපස්සනා භාවනාවක් තියෙනවා නම්, එය ධර්මානුකූලව පැහැදිලි කරන්න පුළුවන්, එතැන පංචස්කන්ධයේ අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම දැකීමක් සිදු වෙනවා කියලා.

නමුත් සමාජයේ විපස්සනා භාවනාව සිදු කරන හුඟක් පිරිස් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පාඨය තරමක් දුරට වෙනස් කරගෙන ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ අපි හුඟක් වේලාවට හිතලා තියෙනවා පංචස්කන්ධය අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි කියලා 'මෙනෙහි කිරීම' විපස්සනාවක් කියලා. මෙන්න මෙතැන ධර්මානුකූලව වැරද්දක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ තිබෙන්නේ පංචස්කන්ධයේ තියෙන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම 'දැකීම' විදර්ශනාවයි. මේ අනුව කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන්, යොමු වෙන්නත් පුළුවන්, භාවනා උපදෙස් දෙනකොට ඒ ගුරුවරු පැහැදිලි කරලා දෙන දෙය අහගෙන ඉන්නකොට යමෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මේ කියන එක අපි

කරන්න නම්, පංචස්කන්ධය නාමිකව හඳුනාගෙන පළමුව රූපස්කන්ධය, වේදනා ස්කන්ධය, සංඥා ස්කන්ධය, සංස්කාර ස්කන්ධය, විඤ්ඤාණස්කන්ධය වශයෙන් පාඩම් කරගෙන මෙය අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි කියලා මෙතෙහි කිරීම තුළ සිදුවෙන භාවනාවක් තිබේද, එය විදර්ශනාවයි කියලා. මෙය නොවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය.

පංචස්කන්ධය කියලා හඳුනා ගන්න එක, අපි අනුමානව හිතන දෙය, එක එක පුද්ගලයාට ආවේණිකව තමන්ට තේරෙන පංචස්කන්ධයක් තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේට අවශ්‍ය කරන්නේ මේ පංචස්කන්ධය කියන සුවිශේෂී ධර්මතාවය තේරුම් අරගෙන ඒක දිහා සතියෙන් යුක්තව, නැතිනම් සතිමත්ව නිරීක්ෂණයක යෙදෙනවා නම්, එතැන තියෙන්නේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන ලක්ෂණ තුනයි කියන එකයි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ ගැන පැහැදිලි කිරීමක් තියෙනවා. දැන් යමෙක් ආනාපානසති භාවනාව වඩලා හෝ ඒ විදිහට කායානුපස්සනාවේ කය ගැන, අජ්ඣත්ත කය බහිද්ධ කය, සමුදය, වය ආදී වශයෙන් පෙර පැහැදිලි කළ මෙන් මේ ධර්ම කාරණා සමඟ සිදු කරන විපස්සනාව සිදු වෙනකොට කවුරුවත් දන්නේ නැති වුණාට බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ වෙන පංචස්කන්ධයක් නිරීක්ෂණයකට ලක් වෙනවා. දැන් මේක පංචස්කන්ධය ද, නැද්ද කියලා භාවනා කරන කෙනෙක් හෙවීම, සොයා බැලීම, පර්යේෂණ කිරීම අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. නමුත් ඒ භාවනාව සිදු කරන විට බුදුරජාණන් වහන්සේට අවශ්‍ය දේ සිදු වෙනවා. නමුත් දැන් මම මේ ධර්ම දේශනාව සම්බන්ධව සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ධම්මානුපස්සනාවේ අන්තර්ගත වන ධර්ම කාරණා ටික පැහැදිලි කරනවා. මෙහෙම ධර්ම කාරණා පැහැදිලි කළාට

භාවනා කරගෙන යන යෝගාවචරයා, මේක පංචස්කන්ධය ද නැද්ද කියලා භොයන්ත අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේ මේ පෙන්නවන විදියට මලමිනියක් වගේ කය ගැන අවධානයෙන් ඉදිම තුළ දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව සිදු වෙන්නේ උන්වහන්සේට ඕනෑ දෙයයි. කුමක්ද? එය, ඒ මොහොතේ තමන් හදන පංචස්කන්ධය ගැන නිරීක්ෂණයකට ලක්වීමයි. ඒ නිරීක්ෂණය තුළ තමන්ගේ දැක්ම තුළට අන්තර්ගත වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම විතරයි. ඒක වෙන්නේ කොහොමද කියලා භොයන්ත යන එක අපි නොකළ යුතු දෙයක්. මොකද අපිට තේරෙන දෙයක් නොවෙයි. අපේ විෂය පථය නොවෙයි. අපිට තේරෙන්නේ නැහැ ඒක වෙන්නේ කොහොමද කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේට තේරෙනවා. ඒක තමයි බුද්ධ ඥානයේ තියෙන සුවිශේෂීභාවය. ඒ කෙරෙහි ගෞරවයෙන් උන්වහන්සේ කෙරෙහි ගෞරවයෙන් මේ භාවනාවයි කළ යුතු වන්නේ.

නමුත් ඇයි එහෙනම් මේ ධම්මානුපස්සනාවෙන් හෝ පංචස්කන්ධයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ගැන පැහැදිලි කිරීමක්, නැත්නම් මේ භාවනාවේ මෙය සිදුවෙන හැටි පැහැදිලි කරන්න යන්නේ. ඒ යන්නේ භාවනාව කරන කෙනාට මේක අත්‍යවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. නමුත් අපිට සැක සහිත තැන් එනවා. අපි කාලයක් තිස්සේ පොත්පත් බලලා වෙනත් විදිහේ භාවනා ආදී දේවල් සිදු කරලා පංචස්කන්ධයයි, විපස්සනාවයි අතර ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙන වග ඉගෙන ගෙන තියෙනවා. යම්කිසි දේශනාවකදී වෙන්න පුළුවන්, පොතක් කියවන කොට වෙන්න පුළුවන්, තමන්ටම හැඟීමක් එන්න පුළුවන් අපි කරන මේ භාවනාවයි, මේ කියන පංචස්කන්ධයයි අතර සම්බන්ධයක් ප්‍රායෝගිකව තමන්ට දකින්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. විශ්ලේෂණයක් කර ගන්න බැරි වෙන නිසාවෙන්, තව කෙනෙක් කියන වෙන

විවිධ වැරදි ක්‍රමවලට අපි යොමු වෙන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒකෙන් අපිට සිදුවන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය පිළිබඳ සුතමය ඥානයක අඩුවක් අපිට එන්න පුළුවන්. සුතමය ඥානය අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න වෙනත් පුද්ගලයෙක්, වෙනත් පිරිස් කියන වැරදි අර්ථ තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. එහෙම තේරුම් අරගෙන අපි ඒ දෘෂ්ටිගත සංකල්පයක ඉන්නවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් හරි විපස්සනාවක් සිදු කළත් අපිට එලයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. මම මේ ගැන ඉස්සෙල්ලම පැහැදිලි කළා. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය සඳහා කාරණා තුනක් සම්පූර්ණ විය යුතුයි. මේ කාරණා තුන තමයි සත්‍යය ඥාන, කෘතිය ඥාන, කෘතිය ඥාන කියන ඒවා. දැන් වැරදිලා අනුන් කියන විදියට පංචස්කන්ධය ගැන වැරදි අවබෝධයක් ඇති කර ගෙන ඒ සංකල්පය උඩ, ඒ වැරදි දෘෂ්ටිගත අදහස උඩ යමෙක් ඉන්නවා ද එතැන සත්‍යය ඥානයේ අඩුවක් තියෙනවා.

නමුත් එයා එහෙම වැරදි අදහසක ඉඳලා, යම් විදියකට හරියට ගුරුවරයෙකුගෙන් අහගෙන මේ කියා දෙන ධර්මය නැත්නම් මේ දේශනාවලදී පැහැදිලි කරන ක්‍රමයට භාවනා කළොත් කෘතිය ඥානයක් ලැබෙනවා. නමුත් කෘතිය ඥානයකට යන්නේ නැහැ. ඒ හේතුව මොකක්ද? අර වැරදි සංකල්පය ඔළුවට දා ගත්තේ සත්‍යය ඥානය වශයෙන් වැරදි අදහසක්. මේ හේතුවෙන් හරියට කෘතිය කළත් ඒ කෘතියෙන් එලය ලැබෙන්නේ නැහැ. කෘතිය වෙන්වෙන්න නැහැ. ඒ කාරණය වළක්වා ගන්නත් පහසුවෙන්න, නැත්නම් තමන්ට සුතමය ඥානයක් ඇති කර ගන්න, පංචස්කන්ධය කියන දෙය පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමට මේ දේශනාවේ දී බලාපොරොත්තු වෙනවා.

දැන් මෙතැන දී පංචස්කන්ධය ගැන පැහැදිලි

කරන කොට සමහර විට මේ පින්වතුන්ට ගැටළු සහගත තැන් එන්න පුළුවන්. මොකද අපි හිතාගෙන ඉන්න දෙයක් නොවෙයි මේ පංචස්කන්ධය. ඒකට හේතුවක් තමයි මේ පංචස්කන්ධය කවුරුහරි දැක්කා නම් ඒකේ දකින්න තියෙන්නේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම විතරයි. මේ අනුව මේ ධර්මය අහන සියදෙනෙක් ඉන්නවා නම්, ඒ සියදෙනා විසිනුත් දන්නවා පංචස්කන්ධයක් ගැන. අප දන්න, තනි තනියෙන් දැන ගත්ත, අහලා හෝ කියවලා හෝ දැන ගත්ත පංචස්කන්ධයේ කොයි වෙලාවකවත් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්මයක් තේරෙන්නේ නැහැ. එහෙනම් අපි සිය දෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඒ සියදෙනා දන්න පංචස්කන්ධය බොරුවක්. අනුමානයක්. සැබෑ සත්‍යය නොවෙයි. සැබෑ සත්‍යය වශයෙන් පංචස්කන්ධයක් හඳුනා ගන්න කෙනෙකුට පුළුවන් වෙන්නේ අවම වශයෙන් එයාගේ නීවරණ යටපත් වෙලා තිබෙන විට පමණයි. නීවරණ යටපත් වූ මොහොතක දී හඳුනා ගන්න පුළුවන් දෙයක් මේ පංචස්කන්ධය.

එහෙමනම් නීවරණ ඇති තැනක දී කතා කරන පංචස්කන්ධය, අපි හේතු කාරණා කියන පංචස්කන්ධය, අපිට තේරෙන සත්‍යය දෙයක් නොවෙයි. බුදුරාජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන පංචස්කන්ධය මොනවගේ එකක් ද කියලා ධම්මානුපස්සනාවේ පැහැදිලි වෙනවා. ධම්මානුපස්සනාව සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අවසාන අනුපස්සනාවයි. මෙය කරන්න වුවමනා එකක් නොවෙයි. පින්වතුන් කරන භාවනාව සිදු කළාම ප්‍රමාණවත්. පින්වතුන් දන්නේ නැති වුණාට ධම්මානුපස්සනාවේ මේ ගුණ ටික තමන් සිදු කරන භාවනාවේ වැඩෙනවා. ඒ වැඩෙන්නේ කොහොමද කියලා හොයන්න අවශ්‍ය නැහැ. බුදුරාජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දීලා තියෙන්නේ එක භාවනාවක් සම්පූර්ණ කරන්න.

ධම්මානුපස්සනාවේ තියෙන ධර්ම කාරණා ගැන යම්කිසි කෙනෙක් හොඳින් සොයා බැලුවොත් තමන්ට හඳුනාගන්න පුළුවන් බුදුරාජාණන්වහන්සේ දේශනා කරන පංචස්කන්ධය මොනවගේ එකක් ද කියලා. ඒක අපිට මේ භාවනාවෙන් ලැබිලා තියෙනවා ද, ඒ ලැබුණාම අපි එතැන කොයි තරම් ගෞරවයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනයට අනුව හැසිරෙන්න ඕනෑ ද, කියන මෙන් මේ ධාර්මික ඥානය ඇති කර ගැනීමට දැන් මේ ධම්මානුපස්සනාවේ ධර්ම කාරණා මම පැහැදිලි කරන්නේ. නැතුව කෙනෙකුට ධම්මානුපස්සනාව වෙනම පුහුණු වෙන්නවත්, ඒක හොඳ භාවනාවක් කියලා කරන භාවනාව නවත්වන්නවත් නොවෙයි. එහෙම අදහස් ඇති කර ගන්න එපා.

දැන් මේ පංචස්කන්ධය ගැන හරි වැටහීමක් සුතමය ඥානයක් විදියට අපිට දැන ගන්න නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මානුපස්සනාව පෙළ ගස්සවා තිබෙන්නේ කොටස් පහකින්. ඒ කියන්නේ ධම්මානුපස්සනාව යටතේ තියෙනවා භාවනා ක්‍රම පහක් ගැන විස්තර කරලා. ඒ ධම්මානුපස්සනාවේ තියෙන භාවනා ක්‍රම පහ මුලින්ම නම් කරන්න අපි ඉගෙන ගන්න ඕනෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ පළවෙනි ක්‍රමය විදියට නිවරණ පබ්බය. දෙවැනි කොටස පංච උපාදනස්කන්ධ පබ්බය. මෙන් මේ කොටසේ තියෙන දහම් පාඨ ටීක තමයි අද දින මාතෘකාව වශයෙන් මුලින් ප්‍රකාශ කළේ.

ධම්මානුපස්සනාවේ දෙවෙන පබ්බය පංච උපාදනස්කන්ධ පබ්බය, තුන්වැනි පබ්බය ආයතන පබ්බය, හතරවැනි පබ්බය බොජ්ඣංග පබ්බය, පස්වැනි පබ්බය චතුරාර්ය සත්‍යය පබ්බයයි. දැන් බලන්න නැවත මේ ධම්මානුපස්සනාවේ මෙන් මේ ධර්ම කාරණා පහ ගැන

භාවනා පහක් තියෙනවා. නැවත මතක් කරනවා මේ භාවනා පහ වෙන වෙනම කරන්න යන්නේ නැහැ. මේ පින්වතුන් කරන ඔය කායානුපස්සනාවට අයිති භාවනාව සිදු කරන විට මනසේ සිදුවන විපර්යාසයක් ගැනයි මේ කියන්නේ. මූලින්ම තියෙනවා නීවරණ පබ්බය, දෙවනුව තියෙනවා පංච උපාදනස්කන්ධ පබ්බය, තුන්වෙනුව තියෙනවා ආයතන පබ්බය. හතර වෙනුව තියෙනවා බොජ්ඣංග පබ්බය, පස්වෙනුව තියෙනවා චතුරාර්ය සත්‍යය පබ්බය. දැන් මේක ගැන මූලින්ම ධර්ම කාරණයක් විදියට දැනගන්න වෙන්නේ, සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ධම්ම කියන්නේ සිත ඇතුළේ සිදුවන දේවල්. සිතත් නොවෙයි ධම්ම, වේදනාවත් නොවෙයි ධම්ම, කයත් නොවෙයි ධම්ම, මනස නොවෙයි, මනස ඇතුළේ සිදුවන විපර්යාස, මනස තුළ ඇතිවන මනසිකාර. ඒකෙන් පැහැදිලි වෙනවා මේ ධම්මානුපස්සනාවට නීවරණ කියන එක ඇතුළත් කරලා තියෙනවා. එහෙනම් නීවරණ කියන්නේ මනස තුළ ඇතිවන දෙයක්. ඒක යටපත් කරගන්න කියලයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ.

පංච උපාදනස්කන්ධ පබ්බයත් මේක ඇතුළට දාලා තියෙනවා. එහෙනම් දැන් ලොකු ධර්ම රහසක් මෙතැනදී පැහැදිලි වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ තිබෙන ගැඹුරු දෙයක්, අපි නොහිතන දෙයක් පැහැදිලි වෙනවා. පංච උපාදානස්කන්ධ පබ්බය ධම්මානුපස්සනාවට දැමීමේ, පංචස්කන්ධය කියන දෙයත් සිත තුළ ඇති වන ධර්මයක්. නමුත් අපි ඉගෙන ගන්න පංචස්කන්ධය එක්කෝ රූපස්කන්ධය හෝ හිත තුළින් පිටත දෙයක් විදිහටයි අපි ඉගෙන ගන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන පංචස්කන්ධයයි. අපි එකඑක්කෙනා ඉගෙන ගෙන තියෙන පංචස්කන්ධයයි අතර ලොකු පරතරයක්, වෙනසක් තියෙනවා. මෙන්න මේ වෙනස තියෙන තාක් කල් සත්‍යය කරා යන්න බැහැ.



මේ අනුව සත්‍යය කරා යන්න නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ පංචස්කන්ධය කුමක්ද කියලා දැනගන්න වෙනවා. දැනගෙන විතරක් බැහැ. ඒ දැනගත්ත පංචස්කන්ධය නිරීක්ෂණයකට ලක් වෙන්න ඕනෑ. ඕනෑම විපස්සනාවකින් සිදු වෙන්නේ මෙන්න මේ කටයුත්තයි.

තමාගේ ඒ මොහොතේ හැදෙන පංචස්කන්ධය නිරීක්ෂණයකට ලක් වෙනවා. ඒ නිරීක්ෂණය තුළ දකින ප්‍රතිඵලයේ තියෙන්නේ මොකක්ද? අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම විතරයි. දැන් අපට තියෙන ප්‍රශ්නය, අපිට පංචස්කන්ධයක් කියන එක නිරීක්ෂණයකට ලක්වෙලා නැහැ. ඒ නිසා පංචස්කන්ධයේ සැබෑ ස්වරූපය වන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම තේරිලා නැහැ. එතකොට සම්මා දිට්ඨිය ලැබෙනවා කියන්නේ මේ පංචස්කන්ධයේ තිබෙන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම දිට්ඨියට නැත්නම් දුක්මට අත්තර්ගත වීමයි. මේ අනුව දුක්ම තුළ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලක්ෂණයෙන් යුක්ත පංචස්කන්ධය දකිනකොට ඒක තමයි චතුරාර්ය සත්‍යය වශයෙන් පෙන්වන්නේ. මෙහෙම ගැඹුරු භාවයක් තියෙනවා.

දැන් පංචස්කන්ධය හඳුනා ගැනීම තමයි වැදගත් වෙන්නේ. මුල්ම වැරද්ද තියෙන්නේ අපි අභිධර්මය ඉගෙන ගෙන වෙන්න පුළුවන්, සූත්‍ර පිටකයෙන් ධර්මය ඉගෙනගෙන වෙන්න පුළුවන්, තම තමන් විසින් නිර්මාණය කර ගත්ත, මවා ගත්ත පංචස්කන්ධයක් එක්කයි, අපි මේ ගනුදෙනු කරන්නේ. යමෙක් ඒ මවා ගත්ත පංචස්කන්ධයකට අනිත්‍යයයි කිව්වට බුදුරජාණන් වහන්සේට අවශ්‍ය ධර්මයක් නොවෙයි එතැන තියෙන්නේ. ඒක තමා විසින් හදා ගත්ත පංචස්කන්ධයට කරන මානසික විග්‍රහයක්. මේක වැරදියි. මේක විපස්සනාව නොවෙයි.

අපි කොහොමද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා

කළ මානසික ධම්මයක් වන මේ සැබෑ පංචස්කන්ධය තේරුම් ගන්නේ? මේක තේරුම් ගන්න පෙර නැවත මතක් කර ගන්න මම මීට පෙර දේශනා දෙකකදී පැහැදිලි කළා, චතුරාර්ය සත්‍යය ලැබෙන්නේ, ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨිය ලැබෙන කොට බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණුවෙලා තියෙන්න ඕනෑ. යමෙකුට බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ නැහැ බල ධර්ම දියුණු වුණේ නැත්නම්. යමෙකුට බල ධර්ම දියුණු වෙන්නේ නැහැ ඉඤ්ජිය ධර්ම දියුණු වුණේ නැත්නම්. එහෙනම් ඉඤ්ජිය ධර්ම දියුණු වෙලා තියෙන්න ඕනෑ බල ධර්ම දියුණු වෙන්න. ඉඤ්ජිය ධර්ම දියුණු වෙන්නේ නැහැ, යමෙකුගේ මනසේ සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය, සතර සෘද්ධි පාද කියන ධර්මතා දොළහ නැත්නම්.

මේ පැහැදිලි කිරීම එක පරියායක්. මේ පරියාය කියන වචනය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පරියාය කියලා පෙන්වන්නේ සම්මා දිට්ඨිය කියන දෙය නැත්නම් නිවන, චතුරාර්ය සත්‍යය විස්තර කළ එක ක්‍රමයකට කියනවා එක පරියායක්. ඒ විස්තරම තව විදියකට කරන්න පුළුවන්. එවිට වෙනත් පරියායක්. දැන් අපිට බොහෝ වේලාවට මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ක්‍රමවේද කීපයක් එකට කලවම් කරගෙන ඒවා සංසන්දනය කරමින් යන අවුල් සහගත ස්වරූපයකට පත්වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. මෙය ලොකුවට බලපාන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ තිබෙන එක සූත්‍රයක මේ නිවන ගැන තිබෙන විස්තර කරන පරියාය එක ක්‍රමයක්. තව සූත්‍රයක තව විදිහක්. අද ලංකාවේ ලොකුවට බලපා තිබෙන්නේ සූත්‍ර පිටකය මේ ධර්මය පැහැදිලි කරලා තිබෙන පරියාය. මේ ක්‍රමය දිහා බලලා ඒක සංසන්දනය කළොත් එක රටාවක් තියෙනවා. අභිධර්ම පිටකයෙන් ගන්නොත් තව රටාවක්. දැන් යමෙකුට ප්‍රශ්න සහගත වෙනවා. අභිධර්ම පිටකයයි, සූත්‍ර

පිටකයයි සංසන්දනය කර ගන්න ගියොත් මේ එකක්වත් දියුණු කරගන්න බැහැ. පරියාය දෙකක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධ ඥානයෙන් පැහැදිලි කළ දේවල් අපේ මේ නිවරණ ටිකකින් සංසන්දනය කරන්න යෑම තුළ නිවැරදි පිළිතුරක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

ඒ නිසාවෙන් දැන් මෙය මතක් කළේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව තුළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිම කියන්නේ එක පරියායක්. ඒ වගේම මේ නිවන ලබා ගැනීමට චතුරාර්ය සත්‍යය දැකීමට සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වැඩිම කියන්නේ තවත් පරියායක්. මේ වන විට ඔය පින්වතුන්ට පැහැදිලි කරලා දීලා තියෙනවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිමේ පරියායයි, ඒ වගේම සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වැඩිමේ පරියායයි කියන දෙකේ සංසන්දනාත්මකව සම්බන්ධතාවය.

ධම්මානුපස්සනාවෙන් පෙන්වනවා තවත් පරියායක්. බලන්න ඒ පරියායෙහුත් පෙන්වන්නේ නිවරණ පබ්බය, පංච උපාදානස්කන්ධ පබ්බය, ආයතන පබ්බය, මිලඟට තියෙනවා බොජ්ඣංග පබ්බය. අවසානයේ තියෙනවා චතුරාර්ය සත්‍යය පබ්බය. මේ පරියායේ තියෙනවා කාරණා පහක්. දැන් මේ පින්වතුන්ට තේරුම් ගන්න වෙනවා මේ ධම්මානුපස්සනාවේ තියෙන චතුරාර්ය සත්‍යය පැහැදිලි කළ ධර්ම පරියායේ, අවසානයේ චතුරාර්ය සත්‍යය තියෙනවා. ඊට පෙර තියෙන්නේ බොජ්ඣංග. දැන් බලන්න සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවලත් සම්මා දිට්ඨිය කියන එක, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ මුලින්ම තිබෙන්නේ. සම්මා දිට්ඨියට පෙර තියෙන්නේ බොජ්ඣංගයයි. බොජ්ඣංගවලට පෙර තියෙන්නේ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවල පංච බලයයි, පංච ඉන්ද්‍රියයි.

දැන් බලන්න, ඒ පරියායෙන් මූලින් තියෙන්නේ සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය, සතර සාද්ධි පාද. දැන් සමස්තයක් ලෙස අරගෙන හිතමු. මේ ධම්මානුපස්සනාවේ පරියායෙන් පෙන්වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්පූර්ණ නිවන් දකින අනුපිළිවෙලක්. එහි තියෙන්නේ කාරණා පහයි.

මූලින්ම නීවරණ, දෙවෙනි එක පංච උපාදානස්කන්ධ, තුන්වැනි එක ආයතන, හතර වැනි එක බොජ්ඣංග, පස්වැනි එක චතුරාර්ය සත්‍යය. එහෙම නම්, මෙතැනදී අපට ඉගෙන ගන්න පුළුවන්, මෙන්න මෙහෙම දෙයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්න යන්නේ. චතුරාර්ය සත්‍යය ලැබෙන්න නම් ඊට ආසන්න ධර්මය තමයි බොජ්ඣංග. ධම්මානුපස්සනාවටත් අනුව බොජ්ඣංග කියන ඒවා හරි යන්න නීවරණ, පංච උපාදානස්කන්ධ හා ආයතන අතර මොනවා හරි සිදුවීම් ජාලාවක් සිද්ධ වෙන්න ඕනෑ.

දැන් බලන්න සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවලත් තියෙනවා බොජ්ඣංග, මීළඟට සම්මා දිට්ඨිය. සම්මා දිට්ඨිය කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය. එනම් සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවලත්, බොජ්ඣංග ධර්මවලට මූලින් තියෙනවා තව කාරණා කිහිපයක්. ඒවා නම් සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය, සතර සාද්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංචබල, සප්ත බොජ්ඣංග. මේ කියන පරියාය දෙකෙන් කියන කාරණා සම වෙන්න නම් පංච නීවරණයි, පංච උපාදානස්කන්ධයි, ඒ වගේම ආයතන පබ්බයේ තියෙන ආයතන ටිකයි එකතුව සිදු කරන්නේ මොකක්ද? බොජ්ඣංග ධර්ම හදලා දීම.

මීට පෙර බොජ්ඣංග ධර්ම හදලා දෙන්න හේතු වෙනවා ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ. බල ධර්ම පහ. දැන් මෙතැන

කියනවා බොජ්කඩංග ධර්ම ගැන. එහෙනම්, බොජ්කඩංග ධර්ම කාගේ හරි මනසට එන්න නම් එයාට මේ නීවරණ ගැන යමක් වෙන්න ඕනෑ. පංච උපාදානස්කන්ධය පිළිබඳ යමක් වෙන්න ඕනෑ. ඒවගේම ආයතන ගැන යමක් වෙන්න ඕනෑ. දැන් මේක පැහැදිලි කර ගන්න නැවත නැවත බලන්න මේ කියන කාරණය. ගැඹුරු කාරණයක් වෙන්න පුළුවන්. එකපාරට අහලා තේරුම් ගන්නත් අපහසු වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මම මේ ගැන කියනකොට අහගෙන ඉඳලා නැවත නැවත මේ ධර්මානුකූලව හිතීම තුළ මෙහි තිබෙන වටිනාකම තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙයි. මෙන්න මෙහෙම දෙයක් මෙතැන තියෙන්නේ.

දැන් මේ ධර්මානුපස්සනාවේ නීවරණ පබ්බය කියන එකේ දී කරන්නේ අපි ළඟ දැන් මේ මොහොත ගත්තොත් පංච නීවරණ තියෙනවා. මේ නීවරණ ටික යටපත් කරන්න ඕනෑ. දැන් නීවරණ යටපත් කළොත් එයාට හඳුනා ගන්න පුළුවන්කම තිබෙනවා තමාගේ පංචස්කන්ධය. ඒකයි නීවරණ පබ්බයට දෙවනුව පංචස්කන්ධ පබ්බය දීලා තියෙන්නේ. පංචස්කන්ධය පබ්බය ළඟට දීලා තියෙන්නේ ආයතන පබ්බය. මේ ආයතන කියන්නේ මොකක්ද කියලා පැහැදිලි කරන්නම්. ආයතනවලින් තමයි මේ පංචස්කන්ධය හදන්නේ. එහෙනම් නීවරණ යටපත් කළ මනසකට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන විදිහට මේ විපස්සනා ස්වරූපයකට ඇතුළු වුණොත් පුදුම හැකියාවක් ලැබෙනවා, එයාට අළුත් දෙයක් කරන්න පුළුවන් කෙනෙක් වෙනවා. නීවරණ යටපත් කර ගත්තොත් තමාගේ පංචස්කන්ධය හඳුනා ගන්නත් පුළුවන්. ඒ වගේම එතැනින් නවතින්නේ නැහැ. පංචස්කන්ධය හදන ආයතනය හඳුනා ගන්නත් පුළුවන්.

එහෙනම් මේ පින්වතුන් මළමිනියක් වගේ කයේ අවධානයෙන් ඉන්නකොට සිදුවෙන අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවලිය මෙයයි. පංචස්කන්ධයක් හඳුනා ගන්නවා. ඒක හදන ආයතනය හඳුනා ගන්නවා. දැන් යමෙකුට මේ පංචස්කන්ධය විනිවිද දැකලා පුළුවන් නම් ආයතන දකින්න. එතැන තියෙන්නේ පූර්ණ විපස්සනාවක්.

මේ අනුව පින්වතුන් මළමිනියක් වගේ තමන්ගේ කය ගැන අවධානයෙන් ඉඳීම තුළ කරන්නේ ඔන්න ඔය ක්‍රියාවලියයි.

තමාගේ පංචස්කන්ධය විනිවිද ගෙන පංචස්කන්ධය හදන ආයතනය දකිනවා. දැන් ඒ ආයතනය දකිමින් ඉන්න කාලය පූර්ණ විපස්සනා කාලයක්. මේ කාලය තුළ ඔබගේ සංකල්පනාවල වැඩෙන්නේ මොනවාද? බොජ්ඣංග ධර්ම. තව තවත් බහුලිකත වීම තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ ඒ බොජ්ඣංග වැඩිලා වතුරාර්ය සත්‍යය කියන ආර්ය සත්‍ය හතර තමන්ගේ දක්මට එන මොහොතක් එනවා. මේක තමයි මේ ධම්මානුපස්සනාවෙන් පෙළ ගහලා, පෙන්වා තිබෙන්නේ. මෙය ගැටළු සහගත වෙන්නේ නිවරණ යටපත් වුණාම අපි දකින පංචස්කන්ධය මොනවගේද? දැන් මේක ගැන හිතනකොට මොනවගේද කියලා, අපි කතා කළාට, ඔබ අහගෙන හිටියට තේරෙන්නේ නැහැ. තේරුම් ගන්න බැහැ. මේකට හේතුව පංචස්කන්ධය දකින්න තමයි ඉඳිය ධර්ම දියුණු වෙන්න ඕනෑ.

අපේ ඇස වෙන්න පුළුවන්, කන වෙන්න පුළුවන්, නාසය වෙන්න පුළුවන්, දිව වෙන්න පුළුවන්, කය වෙන්න පුළුවන්, මනස වෙන්න පුළුවන්, මේවා ඉඳියයන්. මේ ඉඳියයන් තමයි මේ ලෝකයේ තියෙන සියලු දැනුම හැදවේ.

ඔබට යම්කිසි විදියක උගත්කමක් තිබේද? ඒ වගේම ශිල්පීය ඥානයක් තිබේද? ඒවා ඇතිවීමට හේතු වෙන්නේ අපි ළඟ තිබෙන ඇස්, කන්, නාසාදී ඉඤ්ඤායන්.

නමුත් කිසිම දවසක ඔබට බැරිදෙයක් තිබෙනවා. කොපමණ අධ්‍යාපනයක් තිබුණත්, කොපමණ ශිල්ප ශාස්ත්‍ර දැනගත්තත්, කොපමණ දැනුම් තේරුම් තිබුණත්, අත්දැකීම් තිබුණත්, ඔය ඉඤ්ඤා හයෙන් බැහැ පංචස්කන්ධය තේරුම් ගන්න. දැන් ඒකට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්ක යන්නේ. පළමුව බුදුරජාණන් වහන්සේ සමඟ භාවනාවකින් සමාධියක් අරන් දීලා නිවරණ යටපත් කරනවා. අපි කරපු භාවනාවෙන් නම් මේ දේ සිදු කළේ කොහොමද? මේ නිවරණ යටපත් කළේ කොහොමද? ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉඳීම තුළින් නිවරණ යටපත් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සිදු කරලා දීලා තියෙන්නේ. හරියට නිවරණ යටපත් වන තැනක් කිව්වොත් මේ භාවනාවේ දී 'පස්සම්භයං කාය සංඛාරං' කියන තැන දී නිවරණ යටපත් වෙනවා. අන්න ඒ තැනදී, කය ගැන අවධානයට යොමු කරන්න කියලා මේ වැඩසටහන්වලදී මම ඔබට උපදෙස් දුන්නා.

ඇයි ඒ දුන්නේ? එතැන දී කයෙන් හැදෙන පංචස්කන්ධය හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව තිබෙනවා. හැබැයි ඒ හැකියාව තිබෙන්නේ තමන්ගේ මනසින් නොවෙයි. ශරීරයෙන් නොවෙයි, ඇසෙන්, කනෙන්, දිවෙන් හෝ නාසයෙන්ද නොවෙයි. ඒ වෙනකොට දියුණු මට්ටමේ තියෙන ඉඤ්ඤා අළුතින් හදලා ගත්ත තුන්වෙනි ඇසෙන්. ඒ කියන්නේ සද්ධා, සති, විරිය, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මෙන්න මේ ඉඤ්ඤා මඟින්. මේ අනුව ඉඤ්ඤා ධර්ම පහ වැඩිලා නැත්නම් ඔය කියන තත්ත්වයට යන්න බැහැ. ඉඤ්ඤා ධර්ම පහ වැඩෙන්නත්, නැවත නැවත මේ කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෑ. වෙන විකල්ප කරලත් බැහැ.

දාන හෝ ආමිස හෝ ශීල හෝ වෙන සමාධි හෝ මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු වෙන්න හේතුවක් වෙන්නේ නැහැ. දැන් මෙහෙම මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ දියුණු වෙලා නිවරණ ටික යටපත් වෙලා තියෙන මනසකට පුළුවන්, එම වෙලාවේ පංචස්කන්ධය හඳුනා ගන්න. එහෙනම් දැන් අපි සුතමය වශයෙන් බලමු. මේක තේරෙන එකක් නොවෙයි. නමුත් අපිට කතා කරන්න පුළුවන්. කතා කරන භාෂාවෙන් ධර්මයට යන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන පංචස්කන්ධය මනෝමයයි. මෙය පළමුවෙන් ඉගෙන ගන්න ඕනෑ. මනසේ ධර්මයක්. මේ ධර්මය හදන්නේ ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් හයයි. දැන් පින්වතුන් දන්නවා වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය කියලා එකක් තියෙනවා. ධර්මයේ අහලා තියෙනවා වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය, සෝඛ ඉන්ද්‍රිය, සාණ ඉන්ද්‍රිය, ජීවිහා ඉන්ද්‍රිය, කාය ඉන්ද්‍රිය හා මන ඉන්ද්‍රිය. මේ ඉන්ද්‍රිය හයක් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය කියන්නේ ඇස. ඇසින් කරන්නේ මොකක්ද? ඉන්ද්‍රියයෙන් කරන කාර්යයක්. ඒ කියන්නේ රූප වෙන් කරනවා. අපි ඇස් ඇරගෙන දැන් කරන්නෙන් ඉදිරියේ තියෙන රූප දකිනවා. පෙනෙනවා කියන්නේ ඇස විසින් මේ රූපය වෙන් කරනවා. ඇස විසින් රූප වෙන් කළ පළියට ඒකෙන් පංචස්කන්ධයක් හදන්න බැහැ ඇසට. මේ ඉන්ද්‍රියට බැහැ පංචස්කන්ධයක් නිර්මාණය කරන්න. මේ ඉන්ද්‍රිය පසුව වෙනස් කරනවා, ඉන්ද්‍රිය ඇතුළේ සක්‍රීය වෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුව ආයතන කියලා එකක්. ආයතනයෙන් කරන්නේ නිෂ්පාදනයක්. එවිට වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය වගේම ඔබ අහලා තියෙනවා වක්ඛායතනය.

වක්ඛායතනය කියන එක ආයතනයක්. ආයතනයකින් නිෂ්පාදනයක් කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන වක්ඛායතනයෙන් කරන නිෂ්පාදනය තමයි



පංචස්කන්ධය. එතකොට රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන පංචස්කන්ධය නිෂ්පාදනය කරන්නේ කවුද? චක්ඛායතනය එක තැනක්. මෙහෙම පංචස්කන්ධ නිර්මාණය කරන ආයතන තියෙනවා හයක්. ඒවා තමයි චක්ඛායතනය, සෝතායතනය, සාණායනය, ජීවිභායතනය, කායායතනය, මනායතනය. එවිට මේ ආයතන හයෙන් අපිට නොකඩවා හැමවෙලේම හැම මොහොතකදීම පංචස්කන්ධය නිර්මාණය කරනවා. දැනුත් එහෙමයි. පින්වතුන් දැන් මේ බණ අහන්න වාඩිවෙලා ඉන්නකොට මේ කන මගින් ශබ්දය (ඇහෙන බණ) වෙන් කරනවා. ඔය ඉන්ද්‍රියයෙන් විතරක් බැහැ පංචස්කන්ධයක් හදන්න. ඔය ඇහෙන ශබ්දය ආයතන මට්ටමකට පත් වෙනවා. අන්න එතැන හැදෙන්නේ පංචස්කන්ධයක්. දැන් ඔන්න ඔහොම මනෝමය දෙයක් විදියටයි උන්වහන්සේ මේ පංචස්කන්ධය කියන එක පැහැදිලි කරන්නේ. දැන් මේක ගැඹුරුයි. ගැඹුරු වෙන්නේ කොහොමද? ඒක හිතන්න. මෙන්න මේ වගේ දෙයක් වෙන්නේ. දැන් මම මෙතැන මැදිරියේ ධර්ම දේශනා පවත්වනවා. මගේ කටහඬ තමයි මේ ධර්මය කියන්නේ. දේශනාව කියන්නේ කටහඬයි. නමුත් දැන් මේ පින්වතුන්ගේ ගමකට, රටේ වෙනත් තැනකට මේ බණ ඇහෙන්නේ නැහැ. මගේ කටහඬ ඇහෙන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ මම කියන බණ ඇහෙනවා නම් මේ වගේ ගුවන්විදුලි සංස්ථාවක් ඕනෑ නැහැ. මට තියෙන්නේ ලංකාවේ එක තැනකට වෙලා බණ කියන්න. ලංකාවේ හැම තැනටම ඇහෙයි. නමුත් එහෙම වෙන්නේ නැහැ කියලා මේ පින්වතුන් දන්නවා. තමන් කතා කරන එක ඇහෙන ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. එහෙනම් කොහොමද මේ ගුවන්විදුලි සංස්ථාව මම කියන බණ හැමෝටම ඇහෙන්න ලංකාවටම විකාශනය කරන්න ක්‍රමයක් අනුගමනය කරන්නේ? මෙන්න මේ කාර්යයම අපි ළඟ හැමවෙලේම සිදු වෙනවා.

කතෙත් වෙන් කරන දෙය වෙනත් දෙයක් බවට හරවනවා. ඒ කියන්නේ මම කියන බණ මේ තියෙන මයික් එකෙන් කරන්නේ තව දුරටත් හඬක් නොවෙයි විදුලිසංඥාවක් බවට හරවනවා. විදුලි සංඥාවට පුළුවන් මේ උපකරණ මඟින් පින්වතුන්ගේ තියෙන ගුවන්විදුලි යන්ත්‍රය කරා ගෙනියන්න. මගේ කටහඬ ගෙනියන්න බැහැ. ගෙනියන්න පුළුවන් වෙන්වෙන්නේ විදුලි සංඥාව. දැන් ඇසෙනුත් කරන්නේ, වක්බු ඉඤ්ජියයත් කරන්නේ රූප වෙන් කරනවා. වෙන් කළ රූප මනෝ සංඥාවක් බවට හරවාගත්තොත් විතරයි වක්බායතනය වෙන්වෙන්නේ. ඒක නිසා මේ වචනය පින්වතුන් අහලා පුරුදු වචනයක්. පටිච්ච සමුප්පාදයේ අපි අහලා තියෙනවා විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං, නාම රූප පච්චයා සලායතනං. ඔන්න බලන්න සලායතනය කියන්නේ මේ ආයතන හය. එවිට විඤ්ඤාණයක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ විඤ්ඤාණයෙන් කළ එක හැරවෙන්න ඕනේ මොකටද? නාම රූපයකට. අන්න ඒ නාම රූපයක් තිබුණොත් විතරයි පංචස්කන්ධයක් හදන තත්ත්වයට, ආයතනයක් බවට හැරෙන්නේ. දැන් එහෙනම් ඔය සිදුවීම් අපි දන්නේ නැතුව මේ මොහොතේත් හැම මොහොතකමත් සිදු වෙනවා.

ඒ කියන්නේ අපිට පෙනෙන හැම එකක්ම නාමරූප බවට හැරෙව්වොත්, හැරවුණොත් ඒ නාමරූපය අල්ලාගෙන පුළුවන් වක්බායතනයට පංචස්කන්ධයක් හදන්න. දැන් මම කිව්වේ ඒකයි. මේ ධර්මය ඉගෙනගෙන යන්න බැහැ කියලා. පින්වතුන් කරන භාවනාවේ මේ කියන ඔක්කොම දේවල් සිදුවෙනවා. නමුත් ඇයි කියන්නේ? තව කෙනෙක් කිව්වම නැත්නම් රැවටෙනවා අපි කරන එක හරියන්නේ නැහැ කියලා, මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වූ එකක් නොවෙයි කරන්නේ කියලා. ඔය වගේ අදහස් එන

නිසා මේ ගැඹුරු පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න වෙනවා. නමුත් කාල වේලාව තිබෙන විදියටයි කරන්න සිදු වෙන්නේ.

දැන් බලන්න, මම මේ කියන බණ මගේ කට හඬින් ලෝකයට, ලංකාවට දෙන්න බැහැ. මගේ බණ විදුලි සංඥාවක් බවට හැරෙව්වොත් ගුවන් විදුලි සංස්ථාවට පුළුවන් මේ පින්වතුන්ගේ ගුවන්විදුලි යන්ත්‍රයට ලබාදෙන්න, එහෙනම් කුමක් හෝ පරිවර්තනයක් මෙහි කරන්න ඕනෑ. එසේ නම් ඇසට රූප වෙන් කළ හැකියි. ඒ වෙන් කළ රූපයෙන් පංචස්කන්ධයක් හදන්න බැහැ. ඒ කරන පරිවර්තනයට බුදුරජාණන් වහන්සේ දුන් නම තමයි නාමරූපය. එනම් විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං, නාම රූප පච්චයා සළායතනං. සළායතනයෙන් කරන්නේ නිෂ්පාදනයක්. එය තමයි පංචස්කන්ධය. පින්වතුන් දැන් කරන භාවනාව දිහා නැවත බලන්න. පින්වතුන්ගේ ඇස් දෙක වහගෙනයි භාවනා කරන්නේ. වක්බු ඉඤ්ජියෙන් නාම රූප හදන්න බැහැ. එසේ නම් වක්ඛායතනය හදන්නත් බැහැ. එසේනම් ඇහෙන් පංචස්කන්ධ හදන්න බැහැ. ශබ්ද අඩු තැනක භාවනා කරන්නේ. ඇහෙන පොඩි ශබ්දය වුණත් ගණන් ගන්නේ නැහැ.

ඒ කියන්නේ මොකක්ද? සෝත්තායතනයෙන් පංචස්කන්ධය හදන්න දෙන්නේ නැහැ. මනායතනයට නොයෙක් ධර්ම අරමුණු කල්පනාවල් එනවා. පින්වතුන් නොසලකා ඉන්න පුරුදු වීම තමයි භාවනාවේ මුලින් කරන්නේ. ‘පස්සම් හයං කාය සංඛාරං’ දක්වා හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්නකොට ඉඤ්ජිය පහකින් පංචස්කන්ධය හදන එක නවත්තලා. නැත්නම් නවත්වන්න උත්සාහ කරනවා, නොසලකා හරිනවා. පංචස්කන්ධයක් හැදෙන්නේ නැතුව සංසාරයක් නැහැ. පැවැත්මක් නැහැ. ජීවයක්

නැහැ. හැදෙන්න තියෙන්නේ දැන් එක ආයතනයයි. ඒක තමයි කායායතනය. පින්වතුන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා මලමිතිය වගේ කයේ දැනෙන ඒවා ගැන අවධානයෙන් ඉන්න.

එවිට පින්වතුන්ට කයෙන් දැනෙනවා නොයෙක් දේවල් උෂ්ණ, සීතල, තද ගති, මස් නටන ගති, විදුලි කොටන ගති, වැගිරෙන ගති නැත්නම් නැවත ආශ්වාසයේ හෝ ප්‍රශ්වාසයේ කම්පන ස්වරූපයක්. ඔය වගේ මොනවාහරි දැනුමක් දැනෙනවා කයෙන්. ඒ දැනෙනවා කියන්නේ මොකක්ද ඒ කායායතනයෙන් හදන පංචස්කන්ධයයි ඔය දැනෙන්නේ.

දැන් අපිට මේ වේලාවෙන් එයම තියෙනවා. දැන් දැනෙන්නේ නැත්තේ ආයතන හයෙන් අපි සිහියෙන් නොවෙයි ඉන්නේ. එනම් පංචස්කන්ධය හදලා එය උපදානය වුණා. දැන් උපදානය වීම නතර කරන්න පහසු විදිහක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ අර හැදෙන පංචස්කන්ධය ගැන සතියෙන්, අවධානයෙන් ඉන්න. නිරීක්ෂණයෙන් ඉන්න. එවිට ඒ නිරීක්ෂණයෙන් ඉදීම තුළ වෙන්නේ මොකක්ද? පංචස්කන්ධය උපදාන වෙන්නේ නැහැ. මම මීට පෙර පෙන්වුවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සියලුම භාවනාවල අවසානයේ මෙන්ම මෙහෙම පාඨයක් දීලා තිබෙනවා. 'අත්ථි කායෝතිවා පනස්ස, සතිපච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාව දේව ඥාන මත්තාය, පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතෝ ව විහරති, නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති' ලෝකයේ උපදානයක් නැති තැන මෙයයි. කුමක්ද මේ උපදානයක් නැති තැන. ඔය පින්වතුන් කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. හුදු නිරීක්ෂණයකින් ඉන්න. වෙන කිසිම ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්න එපා. එතැනයි උපදාන නැති තැන.

එනම් මේ උපාදාන නැති තැන, මොනවයේ උපාදාන නැති තැනක්ද? එනම් පංචස්කන්ධයේ උපාදානයක් නැති තැනයි. එම නිසාවෙන් ඔන්න ඔය ක්‍රමවේදයේ ඉන්නකොට ඔය විදියට හැසිරෙනවා නම් යමෙක්, එයාගේ මනසේ දියුණු වෙන්නේ බොජ්ඣංගයි. බොජ්ඣංග දියුණු වෙනවා කියන්නේ කවදා හරි වතුරාර්ය සත්‍යය කියන එක ලං වෙනවා කියන එකයි. ලැබෙන විදිහ ගැන කාටවත් හිතන්න බැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ගෞරවයෙන් ඔය මළමිනිය වගේ ඉන්න එක තමයි පෙන්වන්නේ. ධම්මානුපස්සනාවේ, පංච උපාදානස්කන්ධ පබ්බයේ දී පැහැදිලි කරනවා උන්වහන්සේ මෙහි ඉන්න ඕනෑ කොහොමද ?

‘ඉඳ හික්බවේ හික්බු ඉති රූපං’ මෙය රූපයයි. ‘ඉති රූපස්ස සමුදයො’ මේ රූපයේ ඇතිවීමයි. ‘ඉති රූපස්ස අත්ථභීගමො’ මෙම රූපය තමාගේ නොවී විනාශ වී යාමයි. මෙපමණ කල් තමාගේ කරලා ගන්න එකක් තමයි අපට තියෙන්නේ. මේ රූපය, මේ රූපය ඇතිවීම, මේ රූපය නිරුද්ධ වෙලා යෑම, ඔන්න ඔය නිරීක්ෂණ තුන තමයි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් පැහැදිලි වෙන්නේ. පින්වතුන්ට ධර්මය දැන ගන්නේ නැතුවට සතිපට්ඨානය පාඩම් නොතිබුණාට අභිධර්මය ගැන දැනුමක් නැති වුණාට එය කළ හැකියි. පින්වතුන් කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න. හුදු නිරීක්ෂණයකින් ඉන්න. වෙන කිසිම ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්න එපා. උණුසුමක් දූනෙන තැන, කාලයක් නිරීක්ෂණයේ හිටියොත් උණුසුමට මොකද වෙන්නේ? ඒ උණුසුම තමයි රූපය, එයට වෙන්නේ කුමක්ද? උණුසුම ඇතිවෙන බව දැන ගන්නා මුලින්, ඊට පසු ටිකක් වෙලා නිරීක්ෂණයෙන්

හිටියොත් ප්‍රතිචාර නැතුව හිටියොත් නැති වෙනවා කියලා දකිනවා. එය තමයි ඉති රූපස්ස අත්පිටිගමො.

පින්වතුන් මේ ධර්ම කාරණා දැක්කේ නැහැ කියලා කියන එක ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. භාවනාව ගෞරවයෙන් කරගෙන යනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේට ඕනෑ ඔක්කොම දේවල් ඔබගේ දිට්ඨිය තුළට යන ක්‍රමවේදයක් තමයි ඔතැන තියෙන්නේ. ඉතින් මේ විදියට මේ පංචස්කන්ධය විනිවිදගෙන ආයතනය දකිනවා නම් දැන් මම මේ වචන කිව්වට මේ විනිවිද දකින්න යන්න හොයන්න එපා. කරන්න තියෙන්නේ මොකක්ද? මළමිනියක් වගේ කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න එක. පින්වතුන්ට සිදුවන්නේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන එක. කවදාහරි එහෙනම් වතුරාර්ය සත්‍යය කරාම යනවා. වතුරාර්ය සත්‍යය කියන්නේ අමුතු ඉඤ ජාලයක් නොවෙයි. අපේ දිට්ඨිය තුළට එනවා මමත්ත්වයෙන් තොර අවස්ථාවක්. මමත්ත්වයෙන් තොර අවස්ථාවක දැක්ම තුළ තියෙන්නේ දුක හඳුනා ගැනීමක්. ඒ දුකට හේතුවන තමාගේ පෙළඹවීමක් නැත්නම් තණ්හාව හඳුනා ගැනීමක්, ඒ වගේම ඒ දුක නැති තැනක් හඳුනා ගැනීමක්, මෙම තත්ත්වයට ගිය මාර්ගයක් හඳුනා ගැනීමක්. ඒ කියන්නේ මේ පින්වතුන් ගියේ කොහොමද කියලා ඔබලාම දන්නවා භාවනාවෙන්, මේ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ධර්ම වඩලා තමයි ඒක ගත්තේ කියලා.

ඒ මොහොතේ දැක්මක් තියෙනවා මෙන් මේ කාරණා හතර ඇතුළත් වෙනකොට අන්න බොජ්ඣංග ධර්ම සම්පූර්ණ වෙනවා. දැන් පින්වතුන් මේ ආකාරයට හිතන්න වෙනවා. අද දවසේ කාල වේලාවත් ගෙවීගෙන යනවා. ඒ නිසාවෙන් සලකා ගන්න දැන් පංචස්කන්ධය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම දැකීම විපස්සනා භාවනාවයි. මෙතෙහි කීරීම භාවනාව නොවෙයි. මේ කාරණය ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

# දොළොස්වන ධර්ම දේශනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

“එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො, සත්තානං විසුද්ධියා, සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථච්චගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා ති”

වාසනාවන්ත පින්වතුනි,

මේ දේශනා මාලාව තුළින් ඔබට පැහැදිලි කර දුන්නේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩාගන්නා අනුපිලිවෙල. මේ අනුව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම සඳහා අපි සීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ශික්ෂා තුන පුරුදු විය යුතුයි. සීල ශික්ෂාව වශයෙන් ගෘහස්තව වාසය කරන කෙනෙක්ගෙන් උන්වහන්සේ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ පංචශීලය ආරක්ෂා කිරීමයි. සමාධි ශික්ෂාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා මේ දේශනා මාලාවේ දී ඉදිරිපත් කළේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අඩංගු ආනාපානසති භාවනාවයි. නිවසේ හෝ වෙනත් කටයුතුවලට ඇවිදීමේ දී සක්මන් භාවනාව පුරුදු වෙන්න කියලා පැහැදිලි කිරීමත් සිදු කළා. මේ අනුව භාවනා ක්‍රම දෙකක් සම්බන්ධ කරගෙන සමාධි ශික්ෂාවත්, ප්‍රඥා ශික්ෂාවත්, මේ දේශනා මාලාව තුළදී පැහැදිලි කළා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මයේ, සමාධි ශික්ෂාව හා ප්‍රඥා ශික්ෂාව වඩා වර්ධනය කර ගන්නා වූ ක්‍රමවේද විශාල ප්‍රමාණයක් තිබෙනවා. දැන් මේක එකම ක්‍රමය කියලා හඳුනා ගැනීම නොවෙයි අවශ්‍ය කරන්නේ, අද ලෝකයේ, වර්තමානය වන විට වැඩි දෙනෙක් සතිපට්ඨානය වඩලා, මේ වගේ භාවනා ක්‍රමවලින් ඉදිරියට යන්න උත්සාහ කරනවා. ප්‍රතිඵල අරන් තිබෙනවා. ඒ නිසාවෙන් පහසුවෙන් කරගන්න පුළුවන් විදිහට එය කරන ආකාරය කුමක්ද කියලා ධර්මානුකූලව විස්තර කිරීමක් තමයි මේ ධර්ම දේශනා

12 තුළම සිදු කරලා තියෙන්නේ. ලොව්තුරා අමාමැණි බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කළේ කුරු රටදී. මේ දේශනාවෙන් හුඟක් ප්‍රයෝජන ගත්තේ ගිහි අයයි. පින්වතුන් අසා ඇති, ඉස්සර ධර්ම දේශනාවල දී ශ්‍රවණය කරලා ඇති, කුරු රට දී බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කළාට පසුව, ඒ ගම්මානවල සිටින අය ළිඳ ළඟදී පවා කතාබහ කරලා තියෙන්නේ තමන් වඩන කමටහනක් ගැනයි. දැන් මා හිතන ආකාරයට, මේ පින්වතුන්ටත් සති 12 තුළ, ඒ කියන්නේ මාස 3ක් පමණ කාලයක් තුළ මේ පැහැදිලි කිරීමෙන් දවසකට පැය භාගයක් හෝ භාවනාව ගැන නිරත වීමක් සිදුවුණා නම්, පින්වතුන්ට සාමාන්‍ය ජීවිතය තුළ තව යාළුවොත් එක්ක කතා කරන්න පුළුවන් තරමේ දැනුමක් ලැබෙනවා. ඉතින් එදා කුරු රට වැසියන් මේ දේශනාව සිදු කළායින් පසුව උන්වහන්සේ කෙරෙහි ගෞරවයෙන් ඒ භාවනා කමටහන් වැඩීම හේතුකොට ගෙන, හැමදෙනාම කමටහන් ගැන කතා කිරීම දියුණු වී තිබෙනවා. දැන් අනිත් දේවල්වලට වැඩිය ඔවුන්ට මේ භාවනාව උතුම් වෙලා තිබෙනවා. ඉතින් ඔබටත් මේ විදිහේ භාවනාව ගැන තව කෙනෙක් එක්ක කතාබහ කරන්න තරම් දැනුමක් ලැබෙනවා නම්, ඒක තමයි මේ දේශනා මාලාවේ අපේ බලාපොරොත්තුව. බුදුපියාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ධර්ම කාරණා දේශනා කරන්න පළමුව සූත්‍රයේ මූලින්, අමුතු විදිහේ වෙන කිසිම සූත්‍රයක නොපෙනෙන ආකාරයේ, ආනිඤ්ඤා හතක් ගැන පැහැදිලි කිරීමක් සිදු කර තිබෙනවා. මෙන්න මේ ආනිඤ්ඤා හත ඇතුළත් වන පාලි පාඨය තමයි මේ අවස්ථාවේ දී පින්වතුන්ට ඉදිරිපත් කළේ. ඒ තමයි,

“එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො, සත්තානං විසුද්ධියා, සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දොමනස්සානං අත්ථඛිගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය,”



මේ කියන ආනිසංස, විශේෂ ආනිසංස හතක් විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්න, පළමුව දේශනා කළේ ඇයි?

සතිපට්ඨානය එකම මාර්ගය කියනවා මේ ආනිසංස හත ඇති කරගන්න. පින්වතුන්ට සතිපට්ඨානය වඩනකොට ටික ටික මේ ආනිසංස හත ඇතිවෙනවා. තමන්ට තේරුම් ගන්න බැහැ. නමුත් ධර්මානුකූලව විස්තරයක් දැනගන්නොත් බොජ්ඣංග තරමට භාවනාව දියුණු වෙනකොට, නැත්නම් මළ මිනියක් වගේ කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නකොට මේ ආනිසංසවලින් මූලික ආනිසංස පහක්ම තමන් තුළින් දැක ගන්න පුළුවන්. ආනිශංස හත ඉස්සෙල්ලාම වෙන් කරගනිමු. මොනවද මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ආනිසංස හත. පළවැනි ආනිසංසය තමයි “සත්තානං විසුද්ධියා” කියන ආනිසංසය. සත්ත්වයාගේ පිරිසිදු වීමට ඒකායන මාර්ගය, මෙන්න මේ සතිපට්ඨානයයි කියන එක තමයි පළවැනි ආනිසංස දේශනාව. ඒකායන මාර්ගය කිව්වහම වරද්ද ගන්න එපා. තව මාර්ගත් තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ මාර්ගවලිනුත් මේ මාර්ගයට වැටෙන්න ඕනෑ. නැත්නම් වැටෙන්න අවශ්‍යයි කියන එක තමයි ඒකායන මාර්ගය කියන්නේ. මේක සාජුම මාර්ගය. පළවැනි ආනිසංසය, ‘සත්තානං විසුද්ධියා’ දෙවැනි ආනිසංසය තමයි “සෝක සමතික්කමාය” ශෝකය ඉක්මවන්න තියෙන, නැත්නම් ශෝකය ඉක්මවීම කියන ආනිසංසයක් මේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් ලැබෙනවා. තුන්වෙනි එක පරිදේවයේ ඉක්මවීමත් ලැබෙනවා. ඊළඟට තියෙනවා, “දුක්ඛ අත්ථඛිගමාය” මෙහිදී දුක කියන්නේ කායිකව ලැබෙන දුක. වාච්චෙලා ඉන්නකොට වෙන්න පුළුවන්. කයට වෙනත් කුමන හෝ ස්පර්ශයක් දූනෙන වේලාවක, කුමක් හරි වැදිලා, කැපිලා, කෙටිලා ඔය වගේ කයට දූනෙන වේදනාව. අකමැති කායික වේදනාව දුකයි. මේ සතිපට්ඨානය වැඩුවහම මේ දුක, නැත්නම් කායික වේදනාව නැති කරන්න නොවෙයි,

බුදුපියාණන් වහන්සේ දෙන ආනිසංසයේ තියෙන්නේ අත්ථභිගමාය කියලා. මේ දුක තමන්ගේ දෙයක් නොවන බව හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. දැන් දුක නැතිවෙනවා කියන එක නොවෙයි. කායික දුක, කයේ දූනෙන වේදනා ස්වරූපය නැති වෙනවා කියන එක නොවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ. මේ දුක මගේ නොවීමයි. මේ දුක අත්ථභිගමාය කරගන්න. දුක මගේ නොවෙයි. දුක නැතුව නොවෙයි. කායික දුක තියෙනවා. ඒක මගේ කියලා බදා ගත්ත එකෙන් වෙච්ච හානිය නවත්වාගන්න පුළුවන්. ඒක තමයි ආනිසංසවලින් හතරවැනි එක.

පස්වැනි එක “දෝමනස්සානං අත්ථභිගමාය” දෝමනස්සය කියන්නේ මානසික පසුතැවිල්ල. මේ අනුව හිතට ඇතිවන පසුතැවිල්ල. දුක කියන්නේ කයට ඇතිවෙන අපහසුතාවය. මේ අනුව කයට දූනෙන අපහසුතාවය තමන්ගේ කියලා ගත්ත එක වැරද්දක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. අපිට එහෙම නොසලකා හරින්න බැහැ. ඒ වගේම හිතට දූනෙන දෝමනස්සය, අසතුටුතාවය තමන්ගේ කියන එක ඉවත් කරන්න පුළුවන් කියලා බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා, සතිපට්ඨානය වැඩුවම. දැන් ඔය කියන ආනිසංස පහක් තියෙනවා. “සත්තානං විසුද්ධියා”, “සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය” “දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථභිගමාය” කියන ආනිසංසය. මේ අනුව මේ ආනිසංස පහේ ලෞකික ස්වරූපයක් තියෙනවා. මේක ලෝකෝත්තර විදිහේ එකක් නොවෙයි. මේ ආනිසංස පහ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන කොට හඳුනා ගන්න පුළුවන් ආනිසංස පහක්. බොජ්ඣංග ධර්ම කියන්නේ ලෞකිකත්වයේ තියෙන දෙයක්. බොජ්ඣංග ධර්ම පසු කර, සම්මාදිට්ඨි ලාභියෙක් වෙලා නැවත කරන භාවනාව බොජ්ඣංගම වෙනවා. ඔහුට සම්මා දිට්ඨියෙන් එහා තියෙන බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්නේ. නමුත් සම්මා දිට්ඨිය මුලින්ම ලැබෙනකල්ම, වැඩෙන බොජ්ඣංග

ටිකේදීත් මේ කියන ගුණාංග දකින්න පුළුවන්. අවසානයේ තිබෙන ‘‘ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡකිරියාය’’ ඒ කියන්නේ ඥානයෙන් ඉදිරියට යන්න. දැන් ඥානය කියලා ගන්නේ සෝවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් කියන මෙන්න මේ ඥාන ටික තමයි. මෙන්න මෙතැන ‘‘ඤායස්ස අධිගමාය’’ කියලා පෙන්වන්නේ සෝවාන් වීම, සකාදාගාමී වීම ආදී වශයෙන් ඉස්සරහට ධර්මයේ යන්න තියෙන එකම ක්‍රමය සතිපට්ඨානය කියලා බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

මේ ආනිසංසය ඒ කියන්නේ ‘‘ඤායස්ස අධිගමාය’’ කියන ආනිසංසය ලොකික නොවෙයි. ලෝකෝත්තර එකක්. ඊළඟට ‘‘නිබ්බානස්ස සච්ඡකිරියාය’’ අවසාන හත්වැනි ආනිසංසය, මේකත් ලෝකෝත්තරයි. එවිට මේ ලොකිකත්වය ඉක්මවන මේ ආනිසංස දෙක අපිට වැඩිය කතා කරන්න බැරි වුණාට, එතැනින් මෙහා තියෙන ‘‘සත්තානං විසුද්ධියා’’ කියන එකයි, ‘‘සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය’’ කියන එකයි, ඒ වගේම ‘‘දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය’’ කියන මේ ආනිසංස පහ ගැන, යම්කිසි විදිහට පළපුරුද්දකින් කතා කරගන්න ඔබට පුළුවන් වෙනවා. භාවනාව තුළින් හොඳින් තේරුම් ගත්තොත් (මේ අංග ටික) හරි නිරීක්ෂණයකින් ඉන්න කොට, භාවනාවක් බහුලිකත වීම තුළ තමන්ට තේරුම් ගන්න පුළුවන් හැකියාව තිබෙනවා. දැන් අපි ඉස්සෙල්ලාම බලමු, මේ ආනිසංස හතේ පළවැනි ආනිසංසයෙන් කියන්නේ මොකක්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ සත්ත්වයාගේ ‘‘සත්තානං විසුද්ධියා’’ කියන්නේ, මේ සංසාරගත සත්ත්වයෙකුගේ යම් කිසි අවස්ථාවක නිවරණ යටපත් වෙනවාද, නිවරණ යටපත් වෙලා ගෙවන කාලය විසුද්ධි කාලයයි. පිරිසිදු කාලයක්. දැන් මේ පින්වතුන්ට මේ බණ අහනවා කියන කාලය තුළ ‘සත්තානං විසුද්ධියා’ කියන මානසික ස්වරූපයක් නැහැ. හේතුව තමයි නිවරණ අපේ මනසේ ක්‍රියාකාරීයි. නිවරණ

මනසේ තිබෙන විට සත්ත්වයා පිරිසිදු නැහැ. අපට මේ වෙලාවේ පිරිසිදුභාවයක් නැති වුණාට ලෝකයේ තිබෙන රූපාවචර හෝ අරූපාවාචර බුන්ම ලෝකයේ ඉන්න සියලුම සත්ත්වයෝ නිරායාසයෙන්ම විසුද්ධියකට පත්වෙනවා. ඒ කියන්නේ නීවරණ යටපත් වෙනවා. මනුෂ්‍යයෙක් වෙලා හිටියත් කමක් නැහැ, දෙවියෙක් වෙලා හිටියත් කමක් නැහැ සමථ භාවනාවකින් ධ්‍යාන මට්ටමක ඉන්නවා නම් එයා විසුද්ධියකට පත් වෙනවා. “සත්තානං විසුද්ධියා” කියන ඒ තත්ත්වයේ කාලය ගත කරනවා.

සමථ භාවනාවක් දියුණු කිරීමෙන් නීවරණ යටපත් කළාද, උදාහරණයක් ගත්තොත් මෙම ත්‍රි භාවනාව දියුණු කරලා නීවරණ යටපත් වෙන තත්ත්වයකට භාවනාව ප්‍රගුණ කළොත්, බහුලිකත කරගත්තොත් ඒ නීවරණ යටපත් වෙච්ච කාලයේ මනස පිරිසිදු වීමකින් ඉන්නේ. මෙය තමයි පළමු ආනිසංසය. දැන් අපි ඉගෙන ගත්ත සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාවට අයිති ආනාපානපබ්බයේ දී දීර්ඝ හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. ඒ වගේම කෙටි හුස්ම, සබ්බකායපටිසංචේදී, පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන අවස්ථා හතරක්, මේ පින්වතුන්ට මුලදී පැහැදිලි කළා. මේ ධර්මතා හතර හරියට තමන් හදාගත්ත මනෝ ලෝකෙකින් යන්නේ නැතුව, බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වන ධර්මතාවය අනුවම සතියෙන් යුක්තව භාවනා කරගෙන ගියා නම් “පස්සම්භයං කාය සංඛාරං” කියන අවස්ථාව යෙදුණු මොහොතක් තියේද, ඒ මොහොතේ ‘සත්තානං විසුද්ධියා’ කියන ආනිසංසය භුක්ති විඳින මොහොතක් වෙනවා. නීවරණ යටපත් වුණු මොහොතක්. හැබැයි මෙය ඉගෙනගෙන තමන් මෙය මෙහෙමයි කියලා හදාගෙන ඉන්න බැහැ. ධර්මය සතියෙන් යුක්තව පුරුදු කිරීම තුළ, අහම්බෙන් එන දෙයක් වෙන්න ඕනෑ. තමන් මෙතැනද ඉන්නේ කියලා හෙවිවොත් එතැනින් ඉවත් වෙනවා. මේක තමයි හැටි. මේ නීවරණවලට

එපමණ සක්‍රීය වෙන්න හැකියාවක් අපේ මනසේ තියෙනවා. තමන්ගේ පර්යේෂණයක් තියෙන්නේ, හොයලා බලන්නේ මේ නීවරණ හරහායි. එවිට ස්වයංක්‍රීයව කාලයක් තිස්සේ මේ භාවනාව පුරුදු වෙනකොට, නිරායාසව මෙන් මේ හරහා යන අවස්ථාවලදී, පින්වතුන් දන්නේ නැති වුණාට මේ ‘සත්තානං විසුද්ධියා’ කියන ගුණය ඔබ ළඟට එනවා. ඒක වැඩිවෙලා පවතින්නේ නැහැ. නැවත නීවරණවල ආක්‍රමණයට ලක් වෙනවා ඒ මොහොතේම. ඒකට කමක් නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ හැකි තරම් දිනපතා මෙය බහුලීකත කරන්න. “සත්තානං විසුද්ධියා” කියන ආනිසංසය ගැන මේ පැහැදිලි කිරීම ප්‍රමාණවත් වෙනවා. ඉන්පසුව උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, භාවනා කරන කෙනාට අමුතුව ආනිසංස දෙකක් ලැබෙනවා. මේක හරි වැදගත් ආනිසංස දෙකක්. “සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය” සමතික්කමාය කියන වචනයෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. සමතික්කමාය කියන්නේ ඉක්මවනවා. මේ සංසාර ස්වරූපයේ තියෙන නරකම වැරද්ද තමයි, සංසාරයේ ජීවත් වෙනකොට, මේ විදිහට කුමන හෝ පහසුකම් ඇතුව ජීවත් වුණත්, අපේ මේ ශෝකය හා පරිදේවය කියන මානසික ධර්මතා දෙක, මෙය තමන්ගේ දුකට හේතුවන කාරණා දෙකක්. මේ ශෝකයයි, පරිදේවයයි අපේ මනසේ වැඩෙනවා. දැන් මේ බණ අහන වෙලාවේ වුණත් වැඩෙන්න පුළුවන්. බණ අහන, මෙව්වර හොඳ පින්කමක් කරනකොටත් ශෝකයට රිංගන්න පුළුවන් තමන්ගේ මනසට. වැඩෙන්න පුළුවන්. මේ ශෝකය වැඩෙනවා කියන්නේ වඩන ධර්ම අපි ළඟ තියෙන්නේ තුනයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුව වායාම, සති, සමාධි කියන දේවල්. මේ අංග තුන විතරයි වඩන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙනම් ශෝකයත් රිංගන්නේ ඔන්න ඔය අංග තුන හරහායි. දැන් ශෝකය කියන එක

දිගටම වඩන්න පුළුවන්කම තිබෙනවා. භාවනාව වඩන්න අපි ඉගෙන ගන්නවා. හුස්ම ගැන අවධානයෙන් ඉන්න ඉගෙන ගන්නවා. පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. මෙමක්‍රී භාවනාව දියුණු කර ගන්න ඉගෙන ගන්න ඕනෑ. පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. මේ භාවනාවක් පුරුදුවෙලා, මහන්සියෙන් යුක්තව, ඕනෑකමින් යුක්තව පුද්ගලයෙක් දියුණු කරගන්න ඕනෑ ගුණයක්. නමුත් භාවනාවට විරුද්ධ පැත්තේ ඉන්නේ ශෝකයයි. මේ ශෝකය කියන එක අපි උත්පත්තියෙන්ම, ජන්මයෙන්ම ගේනවා. ඒක නිසා කවුරුවත් ශෝකය වඩන විදිහක් ඉගෙන ගන්න ඕනෑ නැහැ. මේ ශෝකය ඉබේම වැඩෙනවා. උදාහරණයක් විදිහට, බණ අහන එක මහා විශාල කුසලයක් කියලා ඔබ දන්නවා. නමුත් මේ බණ අසන කාලය තුළ සමහර විනාඩි දෙක, තුන ඊට වැඩි ගණන් ඔබට ශෝකය වැඩෙන්න පුළුවන්. පුංචි දෙයකින් මේ ශෝකය ඇති විය හැකියි. මේ ධර්ම දේශනාවේ මම වචන කියනවා. මේ වචනයක් තේරුණේ නැහැ කියලා මනසට ආපු හැටියේ, අන්න ඒක ශෝකයට ආහාරයක්. දෑත් තේරුණේ නැහැ කියන එක වඩන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ තේරුණේ නැහැ කියන එක, මනසේ විනාඩි ගණනක් තියෙනවා.

දෑත් විනාඩි ගණනක් තියෙන්නේ කොහොමද එකම දේ? මේක තමයි වැඩිම තේරුණාද? අපේ ජීවිතේ ප්‍රබලම සතුරා මේ ශෝකයයි. ජීවත් වූ එක දවසක් ගත්තොත් පැය විසිහතර තුළ වැඩියෙන් යෙදිලා තියෙන්නේ ශෝකයයි. වැඩිලා තියෙන්නේ ශෝකයයි. දෑත් ඔය ශෝකයට අමුතු දෙයක් කරන්න පුළුවන් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දැනගත්තා. මේ ධර්මයේ ශෝකය අහක් කරන එක තමයි විපස්සනාවකින් කරන ලොකුම කාර්යය, කොහොමද අහක් කරන්නේ? හිතලා අහක් කරන්න බැහැ. කතා කරලා අහක් කරන්නත් බැහැ. සාකච්ඡා කරලා අහක් කරන්නත් බැහැ. පොත් කියවලා අහක් කරන්නත් බැහැ. ශික්ෂාවකින් අහක්

වෙන්වේ. ශෝකයත් වැඩෙන ධර්මයක්. ඒ වැඩෙන්නත් යොදා ගන්නේ වායාම, සති, සමාධියයි. මේ අනුව ශෝකය වඩන්න ඔබට පුළුවන්, භාවනා කරනවා වගේමයි. බලන්නකෝ ජීවිතය පිටුපස හැරීලා අනුන්ගෙන් භොයන්න ඕනෑ නැහැ. අනෙක් අය සංසන්දනය කරන්න එපා. තමන්ගේ ජීවිතය පිටුපස බලන්න. අතීතය බලන්න.

තමන්ට දැන් භාවනා කරන්න ගියොත් බඩගිනියි කියලා කරන්න බැහැ. සත්තු කෑ ගහනවා, මිනිස්සු කෑ ගහනවා, රේඩියෝ දාලා, ටීවී දාලා, භාවනා කරන්න බැහැ කියන එක තමයි අපි කියන්නේ. අනෙක් අය කරදර කරනවා, කතා කරනවා, ඒ නිසා භාවනා කරන්න බැහැ කියලා අපි කියනවා. භාවනාවක් වඩන එක බුදුරජාණන් වහන්සේට වැදගත් සංසාරය ඉවර කරන්න, විමුක්තියක් ලබා ගන්න. ශෝකය එහෙම එකක් නොවෙයි. සංසාරය හදලා දෙන න කරන භාවනාවක් වගේ එකක්. ශෝකය වඩනකොට ඔබට ඔය කියන කිසිම පහසුකමක් ඕනෑ නැහැ. සමහර විට අද විනාඩි පහ, දහය භාවනා කරනකොට ඔබට හුඟාක් අපහසුකම් දූනෙනවා. නමුත් බලන්න ජීවිතය පිටුපස. දවස් ගණන් ඇඳන් උඩ, පුටු උඩ, ඒ වගේ තැන්වලදී ශෝකය කොච්චර වඩලා තියෙනවාද? එවිට ඔය කියන ශබ්ද තිබුණට වැඩක් නැහැ. ගාණක් නැහැ. ටීවී දූම්මා කියලා ගාණක් නැහැ. තව කෙනෙක් කතා කළා කියලා ගාණක් නැහැ. ඇහෙන්නෙන් නැහැ. දූනෙන්නෙන් නැහැ. ඇඳක නිදාගෙන නම් ඉන්නේ නිදාගෙන නැගිටින්නේ නැහැ. කන්න ඕනෑ නැහැ. දවස් ගණනක් නොකා හිටිය හැකියි. නමුත් මේ පින්වතුන්ට එක වේලක් නොකා භාවනා කළ හැකිද? බලන්න අපේ දෙපැත්ත. ඔන්න ඔය දෙපැත්ත වෙනස් කරන එක තමයි බුදුපියාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානයෙන් කරන්නේ.

ශෝක අරමුණක් ආවොත් ඕනෑම කෙනෙකුට ඕනෑ තරම් කල්, ඕනෑ දෙයක් ඉවසගෙන ඒ අරමුණ වඩ වඩා

ඉන්න එක තමයි ශෝක වෙනවා කියන්නේ. එහි ප්‍රතිඵලය හැඩීම, වැලපීම වෙන්න පුළුවන්. දැන් පින්වතුන් නොකා නොබී හිටියා නම් කා එක්ක හරි තරහ වෙලා, ගෙවල්වල දෙමව්පියෝ කිව්වත් අහන්නේ නැතුව ඕනෑතරම් ඉඳලා ඇති, විවිධ පුද්ගලයන් එක්ක තරහ වෙලා, ඒ වගේ ඒවා මතක් කර කර ශෝකය තමයි ඔය වඩලා තියෙන්නේ. දැන් මේ ශෝකයට බුදුරජාණන් වහන්සේ අමුතු දෙයක් සනිපට්ඨානයෙන් කරනවා. සනිපට්ඨානයෙන් මෙය කරන්න නම්, පින්වතුන් කාලයක් බුදුපියාණන් වහන්සේ දුන් භාවනා ක්‍රමයක් ප්‍රගුණ කරන්න ඕනෑ. මේ ශෝකය කියන එකට උන්වහන්සේ දෙන විකල්පය තමයි 'සමතික්කමාය.' ඉක්මවනවා කියන එක තමයි මේකෙන් කරන්නේ. ශෝකය නැති කරන්නේ නැහැ. දැන් භාවනා කරගෙන යන පින්වතුන්ට තේරෙනවා ඇති ඉස්සරත් අපි ශෝක වුණා. විවිධ දේවල්වලට මුහුණේ අත ගහගෙන කල්පනා කර කර ඉන්නවා. ශෝක කරනවා කියන්නේ ඒකයි. දැන් ඔය වගේ විවිධ පැතිවලින් අපේ මනස කනස්සල්ලෙන් අතින් සමාජීය ස්වරූපයන් නැතුව නැදෑ හිත මිත්‍රයින් එක්ක ගනුදෙනුවක් නැතුව තනිවෙලා කරන මනෝමය රඟපෑම තමයි ශෝකය. ඔය ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු තත්ත්වයකට යන්නමින් හෝ ගන්නා නම්, මේ සතිය කියන එක ඉන්ද්‍රියයක් කියලා කිව්වනේ. සතිය ඉන්ද්‍රියයක් බවට හැරුණම, මේ සතියට ශක්තියක් තියෙනවා ශෝකය අහිබවා යන්න. ශෝක අරමුණ හඳුනා ගැනීම සහ එම ශෝකය දූනෙන කොට ඒක ඉක්මවනවා. කොහොමද ඉක්මවන්නේ? භාවනාවෙන් ඉක්මවනවා.

මේක ප්‍රායෝගිකව ඔබට දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ කාලයක් භාවනාවක් බහුලීකත කිරීමෙන්. මෙන්න මේ වගේ තැනක් අනාගතයේ හරි ආවොත්, මේ ධර්මය තේරුම් ගන්න. වර්තමානයෙන් අත් දකින්න පුළුවන් භාවනා කළ අයට, සතිය ඉන්ද්‍රිය මට්ටමට බහුලීකත කරගත්තම.



සාමාන්‍ය ජීවිතය ගත කරන විට ක්‍ෂණිකව අපිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැනීමක් හෝ කය ගැන අරමුණක් නිකම් දැනෙනවා, ඒ කියන්නේ කායානුපස්සනාවේ අරමුණක් නිකම් දැනෙනවා. මෙන්න මේක වෙන්වේ කොහොමද කියලා තමයි බලන්න ඕනෑ. මේ ගුණ ඇති අය ඉන්නවා නම් මෙය වෙන්වේ, සතිය විසින් අර ශෝකයක් ආපු තැනක ශෝකය ඉක්මවන්න කරපු සටනක ප්‍රතිඵලය, ඒ සටන වෙන්වේ දියුණු වෙච්ච ඉන්ද්‍රිය ධර්මයයි, බල ධර්මයයි අපේ මනෝමය පැත්තෙන් කරන සටනක්. එහි ප්‍රතිඵලය විදිහට පින්වතුන් දකින්නේ මොකක්ද? පින්වතුන් භාවනාවකට හිටි ගමන් හැරෙනවා. ඒ හැරුණේ මොකද? නිකම් හැරුණා නොවෙයි. ඒක ඇතුළෙදී මුලින් අපිට ශෝකය වැඩෙන යමක් වෙලා තියෙනවා. මේක දැක්කේ සතියයි. ශෝකය එළවලා දාපු එක තමයි 'සමතික්කමාය' කියන එකේ තේරුම, තේරුණා නේද? ශෝකය එළවලා දාන්න පුළුවන් සතියට, සතිපට්ඨානය දියුණු කර ගත්තම. මෙය ප්‍රබල වීමෙන් ශෝකය එන හැම මොහොතෙම ආ හැටියෙම එළවන්න පුළුවන් කියනවා රහතන් වහන්සේට. ඒ හැකියාව නොවෙයි අපිට තියෙන්නේ. භාවනාවක් යමෙක් ටිකක් දුරට කළා නම් සාමාන්‍ය ශෝකයක් එළවලා, මේ සතිය ප්‍රකට වෙලා, භාවනාවකට හැරෙනවා. එවිට ඕනෑ නම් ශෝක වේලාවකදී අනෙක් පැත්ත ඔබට උත්සාහයෙන් ගන්න පුළුවන්. ශෝකයක් කියලා තමන් හඳුනා ගත්තොත් මේ වගේ කම්මැලි වෙලා, මුලුගැන්විලා ඉන්න එක, නැත්නම් හිතට අසහනයක් වැනි අවස්ථාවක, ඔබ උත්සාහයෙන් භාවනාවට ගියත් ශෝකය අහක්වෙනවා. තේරුණා නේද? ඒ හැකියාවයි පින්වතුන් ගන්න ඕනෑ. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම, බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙලා තියෙන කෙනෙක් නම්, ඒ හැකියාව ගන්නේ නැහැ. නිරායාසයෙන් අභ්‍යන්තර මනසෙන් කරලා දෙනවා. 'පරිදේවය' කියන්නේ ශෝකය ඉක්මවලා ගිහිල්ලා හැඬීම, වැලපීම වගේ දේවල්. දැන් මේවාගේ කායික විකෘති පේනවා. ශෝකය කියන එක සමහරවිට කායික විකෘති පෙනෙන්නේ

නැතුව මනසින් දුක් විඳීමක් විතරක් වෙනවා. මනසෙන් තැවෙනවා. හඬන එක පරිදේවයක්. එහෙම නැත්නම් සමහර ලක්ෂණ පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. සමහර කෙනෙක් පරිදේව එනකොට ඇවිදිනවා. ඒක කායික විකෘතියක්. මේ පින්වතුන්ගේ නැදැයෝ ඇති. පරිදේව වුණාම ඇවිදින අය ඉන්නවා. ශෝකවෙලා කැගහන අය ඉන්නවා. මේවා ඔක්කොම පරිදේව. කායික විකෘති ඇති කිරීම කියන එක පරිදේවය. දැන් මේ දේවල් ඔක්කොම 'සමතික්කමාය', ඉක්මවන්න පුළුවන්ලු සතිපට්ඨානය වැඩුවොත්. මෙය ලොකු ආනිසංසයක්. මේවා සම්මා දිට්ඨිය ලැබෙන්න ඉස්සරත් ලැබෙනවා. තේරෙනවා නේද? මේ ප්‍රතිඵල ටික ටික දකින්න ලැබෙනවා. තමන්ගේ ජීවිතයට සහනයක් ගේනවා. ඔය වගේ තත්ත්වයක් තියෙනවා. ශෝකය, පරිදේවය ඉක්මවන්න පුළුවන්. 'දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථච්චිගමාය' මෙන්න මෙතැන 'දුක්ඛ දෝමනස්සානං සමතික්කමාය' කියලා නොවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ, දුක්ඛ කියන්නේ, අපේ ශාරීරික දුක. ඒ කියන්නේ කයට දූනෙන දුක.

සාමාන්‍යයෙන් බණ අහන්න වාඩි වුණත් ශරීරයෙන් අපහසුතාවයක් දූනෙනවා. මෙය තමයි දුක. ඒ වගේම ශරීරයට උෂ්ණ, සීතල අධික ලෙස දූනෙන කොටත් අපහසුතාවයක් දූනෙනවා. මේක දුක. ඒ වගේම ශරීරය සිරිමි, තුවාලවීම්වලින් දුකක් හැදෙනවා. ශරීරය කැපීම, කෙටීම වගේ දේවලිනුත් දුකක් ඇති වෙනවා. මේක 'සමතික්කමාය' කරන්න බැහැ බුදුපියාණන් වහන්සේටත්. හොඳට මතක තියාගන්න. දැන් අපි නම් කරන්නේ දණිස්ස රිදෙනවා කියලා අපි ඒක මගේ කරගන්නවා. මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේට හැදුණත් ඒ විදිහමයි. රහතන් වහන්සේටත් ඒ විදිහමයි. ඒ වේදනාව, ඒ වේදනාවමයි. ශෝකය වගේ එකක් නොවෙයි. නමුත් රහතන් වහන්සේට හෝ බුදුරජාණන් වහන්සේට

පුළුවන්, ඒ ශාරීරිකව ලැබෙන වේදනාව ‘අත්ඵච්චගමාය’ කරන්න. ඒක එහෙම කරන්න පුළුවන් වුණේ කොහොමද? සතිපට්ඨානය වඩපු හින්දා. ‘අත්ඵච්චගමාය’ කියන්නේ තමාගේ එකක් නොවෙයි කිරීමයි. අපිට මේ අමාරුව, කායික රිදීම් වැඩිවෙලා තියෙන්නේ මොකක් වෙලාද? ඒ කයේ කොටස මගේ හින්දා. දැන් මගේ කකුල රිදෙනවා. මෙන්න මේ මගේ කියන සංකල්පය අහක් කරන එකයි ‘අත්ඵච්චගමාය’.

හැබැයි මේක කරන්න නිකම් බැහැ. සමථ භාවනාවකින් මෙය සැහෙන දුරකට කළ හැකියි. අපි කරන භාවනාවෙන් නම් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය, දියුණු වෙන්න ඕනෑ. මම නැති කරන එක තමයි ප්‍රඥාව කියන්නේ. ඉස්සර බණ අහන්න, භාවනා කරන්න ඉඳගෙන ඉන්න බැහැ. ටිකක්වෙලා යනකොට අමාරුයි. නමුත් කාලයක් යනකොට මොකද වෙන්නේ? ඒ රිදිල්ල එහෙමම තියෙනවා. නමුත් රිදිල්ල තමන්ගේ කියලා ගන්නේ නැහැ. ඒක ගණන් ගන්නේ නැතුව ඉන්නවා. ඒ රිදුම අඩුවෙලා නොවෙයි. තේරුණා තේද? අපිට සීමිත ප්‍රමාණයක් මෙය කරගත හැකියි, අසීමිත වෙනකොට කරන්න බැහැ. පීඩාවට පත්වෙලා අපි මානසිකව මහා පෙරළියකට පත්වෙනවා. රහතන් වහන්සේට කවදාවත් එහෙම වෙන්නේ නැහැ. දුක තියෙනවා. කායික දුක, ‘අත්ඵච්චගමාය’ කරන්න පුළුවන් නිසා දුක ඉවසගෙන ඉන්න පුළුවන්, අපිට ඉවසගෙන ඉන්න බැහැ. අපි තව එක්කෙනෙකුට දොස් කියනවා, වෙන වෙන හේතු හොයලා සංසාරයක් අලුතින් හදා ගන්නවා. එවැනි ස්වරූපයකට පත්වෙනවා. දුක ‘අත්ඵච්චගමාය’ කිරීමක්, නැත්නම් තමන්ගේ නොවෙයි කියලා තේරුම් ගන්න පුළුවන් මානසික ශක්තියක් මේ විපස්සනා භාවනාව වැඩිමෙන්, සතිපට්ඨානය වැඩිමෙන් කරන්න පුළුවන් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ‘දෝමනස්සය’ කියන්නේ හිතට ඇතිවෙන දුක, දැන් හිතට ඇතිවෙන දුක කියන්නේ මේවා ක්‍ෂණිකයි. කයට දූනෙන

දුකත්, එක මොහොතක ඇති වෙන්නේ. මේ පංචස්කන්ධය ඇතිවෙනකොටමයි දුක ඇතිවෙන්නේ. ඒ පංචස්කන්ධය නිරුද්ධ වෙනවා. අයෙත් ඒ වගේම පංචස්කන්ධයක් හැදිලා, ඒ දුක අඛණ්ඩව ගලා යන්නේ නැහැ. ඤාණිකව ටික ටික හැදී හැදී, හැදෙන හැදෙන පංචස්කන්ධය හරහා ඒ දුක ඒ විදිහටම තියෙනවා. ඒ විදිහටම රඳවා ගන්නේ වායාම, සති, සමාධි කියන වඩන ධර්ම තුනයි.

දෝමනස්සය කියන්නේ ඤාණිකව අපිට මොනවා හරි ඇහුණා කියන්නකෝ. දැන් ඔබට දුරකතන ඇමතුමක් ලැබෙනවා තමන්ගේම ඥාති හිතවතෙක් මැරුණා කියලා, මේ ඇමතුම ආපු හැටියෙම, අපිට මනසට ඇතිවන පීඩාව තමයි 'දෝමනස්සය'. හැබැයි ඒ පීඩාව ඒ ඇමතුම එන මොහොතේ විතරයි තියෙන්නේ. දෝමනස්සය වැඩිකල් තියෙන එකක් නොවෙයි. ඒ ඇමතුම ආවට පස්සේ පින්වතුන්ට ඒ ඥාතිවරයාගේ ගුණ මතක් වෙවී, නොයෙක් විදිහේ මානසික පීඩාවකට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ පීඩාව දෝමනස්සය නොවෙයි ශෝකය, එවිට ශෝකය එකදිගට වඩන්න පුළුවන්. දෝමනස්සය ඤාණිකව සිදුවෙන දෙයක්. මේ අනුව අපිට දෝමනස්සය මගේ එකක් නොවෙයි කියලා අහක් කරන්න පුළුවන්. අහක් කළේ නැත්නම් මොකද වෙන්නේ? නිවරණ විසින් අතීතයේ පැමිණි දෝමනස්සය ශෝකයක් බවට පහසුවෙන්ම හරවන්න පුළුවන්. ඉස්සර සිදුවීම් දැන් මතක් වුණොත් දැනුත් දුකයි. මොකද එහෙම වෙන්නේ? ඒ සිද්ධිය වෙලා ඉවරයි. දැන් ඒක සිදුවෙන්නේ නැහැනේ.

දැන් ඔබගේ දූ දරුවෝ වෙන්න පුළුවන්, අම්මා, තාත්තා වෙන්න පුළුවන්, ඔවුන්ට සිදු වූ විපතක් මතක් වෙන මොහොතක් තියේද එය දෝමනස්සය ගෙනෙන දෙයක්. නමුත් මතක් වෙලා දිගට අරගෙන යන්නේ කවුද? ශෝකයයි. ශෝකය වඩන දෙයක්. දෝමනස්සය වැඩෙන්නේ

නැහැ. ඒක ඒ මොහොතේ නිරුද්ධ වෙනවා. දැන් නිරුද්ධ වුණත් ඔය 'දෝමනස්සය' බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙත්වනවා මේ සතිපට්ඨානය වඩනකොට දෝමනස්සය, 'අත්ථභිගමාය' කරනවා. මෙය තමන්ගේ එකක් කියලා ගත්තොත් තමයි ශෝකයට අවස්ථාවක් එන්නේ. එය ඉවත් වූ හැටියේ ශෝකය වඩන්න ඉතුරුවක් සිදුවෙන්නේ නැහැ. භාවනාව කරනකොට එවැනි දෝමනස්සයක් අත්ථභිගමාය වෙනවලු. ඒ වගේම මීළඟට එන්නේ 'ඤායස්ස අධිගමාය' කියන 5 වැනි ආනිසංසය. මේ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨියේ සිට ඉස්සරහට යන ස්වරූපයක්. එනම් ඥානය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතැන දෙන්නේ ලෞකික ඥාන නොවෙයි, ලෝකෝත්තර ඥානයයි. එවිට සම්මා දිට්ඨිය කියන චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ තියෙන ඥානය තමයි මේ ලැබෙන්නේ. මූලින්ම සතිපට්ඨානය වඩන කොට, සෝවාන් ආදී පුද්ගලයෙක් බිහිවෙන්නේ එහෙමයි. සෝවාන් වුණු අය සකාදාගාමී වෙන්න නම් කරන්න තිබෙන්නේ මේ සතිපට්ඨාන භාවනාවමයි. වෙන ඒවා හොය හොයා කරන්න යන්න එපා. කරන්න තියෙන්නේ මේ ඒකායන මාර්ගයමයි.

මේ පින්වතුන්ට මම කියා දුන් ආකාරයට, යම්කිසි දවසක සම්මා දිට්ඨියක් ලැබෙනවද, ඒ ලැබෙන්නෙන් ඔය මළමිනිය වගේ කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න එකෙන්මයි. එහෙම සම්මාදිට්ඨි ලාභියෙක් ඊළඟට සකාදාගාමී වෙනවද, ඒ වෙන්නෙන් ඒ ඉන්න එකෙන්මයි, සකාදාගාමී වුණු කෙනෙක් ඉන්නවද, ඔහු අනාගාමී වෙතොත් ඒකෙන්මයි. අනාගාමී වුණු කෙනා රහත් වෙන්නෙන් ඒකෙන්මයි. තේරුණා නේද? භාවනා ක්‍රම වෙනස් කරන්න ඕනෑ කියන එකක් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළ නැහැ. වෙන භාවනා ක්‍රමවල, වෙන වෙන තැන්වල, සමහර ගුරුකුලවල වෙනස්කම් තියෙන්න පුළුවන්. ඒ ගුරුකුලවල එහෙම කරන්නේ, ඒ අය හොඳට ශිෂ්‍යයා ගැන අධ්‍යයනයක් කරලයි. එවැනි පරිණත

ගුරුකුලයක ලියවෙව්වි පොතක් ඒ ගුරුකුලේ කිසිම ප්‍රබල ගුරුවරයෙක් ළඟ නැතුව කියවලා භාවනා කරන්න යන්න එපා. වෙනස්කම් කරන්න යන්නත් එපා. එයින් හානියකට එන්න පුළුවන්. පින්වතුන්ට දැන් ඉගෙන ගන්න තියෙන මේ ආනිසංස හතම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් ලැබෙන බවයි. ලෞකිකකත්වය ඉක්මවපු ලෝකෝත්තර මට්ටමේ තියෙන ආනිසංසය ගැන නම් ගැටළු වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ ආනිසංස සාකච්ඡා කරන්න බැහැ. අපේ ඉන්ද්‍රියයන්වලට අනුවෙන ස්වරූපයක් නොවෙයි. ඒ නිසාවෙන් අර මූලින් කියූ ආනිසංස 5, සත්තාතං විසුද්ධියා, සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථභිගමාය කියන මේ ගුණ තමන් කරන භාවනාවට සරිලන විදිහට යම්කිසි ප්‍රමාණයක දියුණුවක් තියෙනවා. ඒ දියුණුව නිසා භාවනාව ප්‍රිය වෙන්න, භාවනා කරන කෙනාට සැහැල්ලු ජීවිතයක් ගත කරන්න පුළුවන් වෙන්න ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්න. දැනුවත් වෙලා ඉස්සරහට ගෙනියන්න වෙනවා. දැන් අද දවසේ මේ දේශන මාලාව අවසන් කරනවා.

පින්වතුන්ට මතක් කරලා දෙන්න සිදුවෙනවා, මම පැහැදිලි කරලා දුන්නේ මූල ඉදලම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන විදිහක්. බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වඩන විදිහක්. එවිට සීල ශික්ෂාවක ඉන්නේ නැතුව මේ පින්වතුන්ට සමාධියක් දියුණු කරන්න බැහැ. තමන් ගෘහස්තව ඉන්නවා නම් පංචශීල ප්‍රතිපත්තිය ආරක්ෂා කරමින් ජීවත් වෙන්න ඕනෑ. ඒ ජීවත් වෙන ගමන් තමයි භාවනා පුහුණුවට උත්සාහ ගන්නේ. මෙන්න මේ උත්සාහය තුළයි දේශනා මාලාවේම ඉදිරියට පැහැදිලි කළ සියලුම ධර්ම කාරණාවලට යන්න පුළුවන්. නැතුව මේ ධර්ම කාරණා ඉගෙන ගත්තාට, ඒකෙන් යන්න බැහැ. යන්න ඕනෑ ශික්ෂාවෙන්, භාවනා පුහුණුවකින්. පුහුණුවකින් යනකොට

යම්කිසි විදියේ ගැටළු කාරණා එනවා නම් ධර්මය ඉගෙන ගන්න ඕනෑ. ධර්මය ඉගෙන ගැනීම මෙතැන ලොකුවට අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ හරියට පිළිපදින්න පුළුවන්නම්. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ කාලයේ ඉගෙන ගත්ත කෙනෙක් නැහැ. අභිධර්මය ඉගෙන ගත්ත කෙනෙක් නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන උපදෙස් ඒ අය පිළිපදිනවා. නැතිනම් රහතන් වහන්සේලා, වෙනත් භාමුදුරුවෝ දෙන උපදෙස් පිළිපදිනවා. වර්තමානයේ අපිට ඒක කරන්න බැහැ. මොකද අපේ දැනුම වැඩි නිසාවෙන් ඒ උපදෙස, උපදෙසක් විදිහට පිළිග න්නේ නැහැ. ඒ උපදෙස විතක්ක විචාරවලට ලක් කරන්න විශ්ලේෂණයකට ලක් කරන්න අපි යනවා. ඒකට යන්නේ වර්තමානයේ නවීන දැනුමක් උඩ. ඒ දැනුම පැත්තකින් තියලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් දුන් උපදෙස ඒ ආකාරයටම පිළිපැද්දොත් අදත් මේ ධර්ම මාර්ගය එසේමයි. අපිට පිළිපදින්න බැරි හේතුව, අපේ දැනුමයි. ඒ දැනුම උඩ, අපි එක එක සූත්‍ර, එක එක කෙනාගෙන් අහගත්ත මනස්ගාත ගොඩක් ඔළුවේ තියාගෙන ඒවා සංසන්දනය කරනවා. එයින් අපි තව තවත් උන්වහන්සේගේ ධර්මය පිළිබඳ සැක කරනවා, සැක සහිත වෙනවා, අවුල් සහගත වෙනවා. එය විසඳගන්න තියෙන්නේ තව තවත් සැක කරමින් විවිධ දේවල් ඉගෙන ගන්න යෑමෙන් නොවෙයි. බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මේ වතුරාර්ය සත්‍යයේ තිබෙන මූලික න්‍යාය වන, මූලික ස්වරූපය වන, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන්න. නැත්නම් ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා වඩන්න, එසේත් නොමැති නම් මේ සතර සතිපට්ඨානය වඩන්න. මෙන්න මේ වගේ භාවනා ක්‍රමයක් ඉදිරියට සිදුකරන්න. මේ ගැටළු අහක් වෙලා යනවා.

නැතුව යමෙක් කියන්න පුළුවන් භාවනාව වැඩක් නැහැ කියලා. වෙන දෙයක් තමයි ධර්මය දැනගන්න වැදගත් වෙන්නේ කියලා. සමහරවිට කියන්න පුළුවන් අභිධර්මය ඉගෙන ගැනීම තමයි වැදගත් වෙන්නේ කියලා. අනිත් දේවල්

වැඩක් නැහැ. මේවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුකූල වෙන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ උන්වහන්සේ භෝග්‍යා ගත් චතුරාර්ය සත්‍යය ලැබෙන්නේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥාවලින්. තව කෙනෙක් ලංකාවේ හෝ වෙනත් රටක, මෙන්න මේ ක්‍රමයකටයි චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙන්නේ කියනවා නම් ඒ එයාගේ එකක්. ඒ චතුරාර්ය සත්‍යය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ චතුරාර්ය සත්‍යය නොවෙයි. පැහැදිලිවම ඒ පුද්ගලයා හෝ ඒ කල්ලිය කියන චතුරාර්ය සත්‍යයක්. මේවාට අසුවීම තමයි සමාජයේ හුඟාක් සිදුවෙන්නේ. එය ඔවුන්ගේ සත්‍යයක් මිසක් සම්මා සම්බුදුවරයෙක් පෙන්වූ සත්‍යය නොවෙයි. මේ ගැනත් දැනුවත් වෙන්න ඕනෑ. දැනුවත් වූණේ නැතිනම් පින්වතුන්ට සමාජයේ වෙනත් රැවිලිටිවලට අහුවෙන්න වෙනවා. ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න. මේ දේශනා මාලාව මේ ආකාරයට සිදු කළා. ඔබ පුළුවන් තරම් ප්‍රයෝජන ගන්න. පින්වතුන්ට යම්කිසි විදිහක භාවනා සම්බන්ධව ගැටළු සහගත තැන් ඇත්නම් ඒවා නැවත නැවත ධර්මය සාකච්ඡා කිරීමෙන්, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඉගෙන ගැනීමෙන්, භාවනා කිරීමෙන් විසඳා ගන්න මහන්සි ගන්න ඕනෑ. හැමදෙනාටම ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යන්න පුළුවන් එක ක්‍රමවේදයක් මේ දේශනා 12 තුළදී පැහැදිලි කරලා දීලා තියෙනවා. මේ පැහැදිලි කිරීමත්, වෙන පැහැදිලි කිරීම් සමඟ ගැටුම් ඇතිකර ගන්නේ නැතුව ඒ වගේම ප්‍රශ්න ඇති කර ගන්නේ නැතුව වගකීමෙන් භාවනා දියුණු කර ගැනීම, තම තමන්ගේ යුතුකමක් වෙනවා. ඒ හැකියාව හැමදෙනාටම ලැබේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් ධර්ම දේශනා මාලාව අවසන් කරනවා.

**සැමදෙනාටම චතුරාර්ය සත්‍යය ලැබේවා!**

**(මෙම දහම් තොත කියවීමෙන් පසු තවත් අයෙකුට ලබා දීමෙන් ඔබටත් මෙම ධර්ම දානයට දායක විය හැකිය)**



## කර්තෘ හිමියන්ගේ වෙනත් දහම් පොත්

- මූලික භාවනා අත්පොත
- කායගතාසතියෙන් සංසාර විමුක්තියට
- කිංසුකොපම සූත්‍රය
- කලහවිවාද සූත්‍රය
- ආහාර සහ සංසාර විමුක්තිය
- ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රය
- සඛ්ඛාසව සූත්‍රය
- සෝතාපත්තිඅංග සූත්‍රය
- කඨින පිංකමේ පරමාර්ථ
- නිවන් දැකින කමටහන