



වසර 2500 පසු
මේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනයේ නැවත පිබිදීමයි.

ප්‍රායෝගික නිවන් මග හඳුනා ගනිමු
සානදිට්ඨික අකාලික ඒතිපස්සික පච්චුප්පන්න
ධර්මය



සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි

මුදලට විකිණීම සඳහා හෝ ලාභ ලැබීම පිණිස වන සියලුම ආකාරයේ උපුටා ගැනීම්, නැවත පළකිරීම් සපුරා තහනම් ය. මෙම දහම් පොත ධර්ම දානයක් ලෙස බෙදා හැරේ

ප්‍රායෝගික නිවන් මග හඳුනා ගනිමු

බුද්ධෝත්පාදේ ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණයට

<https://youtube.com/channel/ucwms400m8EsZc9foKtEajg>

අන්තර්ජාල ශ්‍රවණයට - website

buddhothpado.com

බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ශ්‍රව්ථ සංසදය - 2022 ඔක්තෝබර්

ධර්ම ශ්‍රව්ථය පිළිබඳ

විමසීම් Email: thanujafernando1975@gmail.com

Tel 077 2246 430

පරිගණක මුද්‍රණ සැකසුම

මාතෙට CREATIONS

අංක 32, ගාඵි පාර, පිත්වත්ත, පානදුර.

දුරකථනය 071 056 5013

මුද්‍රණය

මාතෙට CREATIONS

අංක 32, ගාඵි පාර, පිත්වත්ත, පානදුර.

දුරකථනය 071 056 5013



පෙරවදන



හැඳින්වීම



පුනර්නාමෝදන



පිළිම





පටුන

01	කායානුපස්සනාව	10
02	වේදනානුපස්සනාව	40
03	චිත්තානුපස්සනාව	55
04	ධම්මානුපස්සනාව	62
05	චතුරාර්ය සත්‍ය	83
06	සත්‍ය ඥාණ, කෘත්‍ය ඥාණ, කෘතක් ඥාණ	108
07	ස්කන්ධයන්ගේ උදය-වැය දැකීම	117
08	ලෝකෝත්තර භූමියට ප්‍රවේශ වෙමු	126
09	ප්‍රභාශ්වර සිත හඳුනා ගනිමු	135
10	ක්ෂණයක් තියෙනවා කිසිත් නැත	146
11	සියල්ලම හේතු ඵල දහම විතරමය	153
12	හතර මහා භූතත් සිතුවිල්ලක් විතරමය	154
13	චේතනාවට නිමිනැති ක්‍රියාවලිය දකින්න	163
14	ආර්යචරු රකින සීලය හඳුනාගනිමු	166
15	සබ්බාසව සුත්‍රය අනුව නිවන් මග	178
16	සංඛාර උපේක්ඛා ඥාණය	183
17	දස ඥාණ	191
18	“සතිය” පිහිටුවීම (සිත කුසලයේ පිහිටුවීම)	205
19	මොහොතට සිත වීම නැතිනම් සිත දමනය කිරීම	208
20	ශුන්‍යතාවය	215
21	ද්විත්වයක් නිසා ලෝකය වේ	237
22	අනවදානයේ සිතිය පිහිටුවීම	252





කායානුපස්සනාව

ඌපි මේ හැම දෙයක්ම කරන්නේ 'නිවන් දකින්නයි' නිවන් දකින්නේ මේ දැන් මේ මොහොතයි. නිවන කියන්නේ මරණින් මත්තේ ලබන දෙයක් නොවේ. ලෝකය තුළ හමු නොවන ලෝකයෙන් මිදුනු තැනැයි, නිවන් දකින තැන, වෙන ආකාරයකට කියනවා නම් නිවන කියන්නේ අවිච්ඡේද පටන් නෙවසඤ්ඤා ආදී ස්ථානයක නොවන බවත්, ඒ තිස්ඵක (31) ලෝක ධාතුව තුළ ජාති, ජරා, මරණ, සෝක පරිදේව ඇති බවත් ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම, අප්‍රියයන් හා එක්වීම, කැමති දේ නොලැබීම ආදී දුක පවතින බවත්, දුකේ අඬු, වැඩි වීමක් පමණක් වන බවත්, බුද්ධ වචනය අනුව පැහැදිලියි. පංච ශුද්ධාවාසයද දුකින් මිදුනු තැනක් නොවේ. ඕරම් භාගිය සංයෝජන ප්‍රභීන වුවත් උද්ධම්භාගිය සංයෝජනවලින් යුක්තයි. මේ සියලුම ලෝකවල උපත යනු එහිම මරණයක් ද වන බවයි. එහෙම නම් 31 භවයම ජාති, ජරා, මරණ ඇති ස්ථානම වේ. එහෙම නම් අකුසල කර්ම විතරක් නොවේ කුසල කර්මයද ප්‍රතිසංධිය ඇති කරනවා. පුඤ්ඤ, අපුඤ්ඤ ආනේන්ජාහි සංඛාර, එනම් කර්ම සංඛාර 31 භවයෙ හිම ප්‍රතිසංධි ප්‍රවෘත්ති ඇති කරනවා එහෙම නම් දුකින් මිදීමට නම් සියලුම කර්ම ඤය කළ යුතු වෙනව. මේ කර්ම විෂය ඉක්මවන්නත් කර්මයක් ඕනි. සුදුද නොවූ කඵද නොවූ කර්මඤය කළ යුතුය. ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේදයක් වැඩපිලිවෙලක් සතර සතිපට්ඨාන සුත්‍ර දේශනාව තුලින් බුදුන් වහන්සේ මනාව පෙන්වා දෙනවා.



ඒ විතරක් නොවේ එය අනුගමනය කරන කෙනෙකුට දින 7 ක් ඇතුළත නැත්නම් අවුරුදු 7 ක් ඇතුළත එහි ආනිසංස අනිවාර්ය බව බුදුන් වහන්සේ අපිට සහතික වෙනවා. ඒ මහා පංච විද ආනිසංස මතක් කලොත් සත්තානං විශුද්ධියාය, සෝක පරිදේවනානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සා නං අත්තගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ච කිරියාය.

නිවන ප්‍රත්‍ය කොටගෙන ඇති මේ පරම ශාන්තිය දුකින් මිදී ලබන සැපතකි. එහෙත් ගැටලුව නම් අද බොහෝදෙනා සතර සති පටිඨානය වඩන නිවැරදි ආකාරය නොදන්නා කමයි. කොහොමහරි සතිපටිඨානය වැඩුවා කියලා හරියන්නේ නෑ. තම තමන්ට ඕන විදියට කලා කියලා නිවන් දකින්න ලැබෙයිද? ඔබ හරි විදියට වැඩුවොත් විතරයි ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ. හිමිදිරි උදෑසන තණ අග පිනිබිදක් තුලින් දේදුන්නක් දකින්න පුලුවන්. හැබැයි ඊට නියමිත කෝණයට අනුව බැලුවොත් විතරයි ඔබට එය දකින්න ලැබෙන්නේ. ඔබට ඕන ඕන විදියට බැලුවට ජේන් නෑ. හැබැයි ඊටම අදාල වූ කෝණයෙන් බැලුවොත් ජේනවා ඒ වාගේ ඔබ හරි විදියට සතර සතිපටිඨානය වැඩුවහොතින් අවම දින 7 ක් ඇතුළත උපරිම අවුරුදු 7 ක් ඇතුළත ප්‍රතිපල ලැබෙන්න ඕනි. නැත්නම් ඔබ වඩන ක්‍රමයේ අඩුපාඩුවක් තියෙනවා. එහෙම නම් ඔබ ඔය වඩන විදිහ නැවත වරක් නුවණින් විමසා බැලිය යුතුමයි. ඔබ හරි විදිය දැන ගත යුතුයි.

සතර සති පටිඨානය නොවඩපු අය අඩන තැන, ඔබත් හඬා වැලපෙනවා නම්, ඒ අයට වගේම ඔබටත් කායික, මානසික දුක්ඛ දෝමනස්ස එනවා නම් පොඩ්ඩක්

හිතලා බලන්න මූලික කාරණාවක් නොමැති තැන මගඵල කෙසේ නම් ලබන්නද? හැමෝම නිවන අරමුණු කරගෙනයි. සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නේ, තමුන් ඔය වඩන සතර සතිපට්ඨානය මේ සාසනයේද? එතනයි ගැටලුව තියෙන්නේ. මේ සාසනයේ සතර සතිපට්ඨානය වඩන කොට විනෙයිය ලෝකේ අභික්ඛා දෝමනස්සානං එහෙම නම් අභික්ඛා දෝමනස්සය අතහැරෙනවා.

වර්තමානය තුල මංමුලා නොවී කොහොමද සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නේ. එහෙම නම් කායානුපස්සනාව වඩනකොට කයෙන් මිදීමක් වෙන්න ඕනි. වේදනානු පස්සනාව වඩනකොට ඉන් මිදීමක් වෙන්න ඕනි. චිත්තානු පස්සනාව වඩනකොට ලෝකය සත්‍ය නොවන ලෙස ඉන් මිදීමක් වියයුතුමයි. ධම්මානු පස්සනාව වඩනකොට විනෝය ලෝකේ අභික්ඛා දෝමනස්සයට පත්වෙන්න ඕනි.

අපි බලමු කායානුපස්සනාව වඩන ආකාරය.

‘කය’ එනම්, රූපය පිළිසිඳ දැකින කෙනා මාර්ගඵල ලබනවා. සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී වෙනවා. බාහිර ආයතන, අභ්‍යන්තර ආයතන නියෝජනය කරන්නේ කාම ලෝකයේ, කාම දුගතිය හා කාම සුගතිය. අපි ඉන්න මේ මනුස්ස ලෝකය සඳෙව් ලොවත්, සතර අපායත් යන එකලොස් භූමිය කාමලෝකය නියෝජනය කරනවා.

රූපය පිළිබඳ දැක්ක කෙනාට කාම ලෝකය
 අත හැරෙනවා (විනෝය ලෝකෝ) ලෝකයෙන් මිඳෙනවා.
 අභික්ඛා දෝමනස්සයට මොනම ඉඩක්වත් ඉතුරු වෙන්නේ
 නෑ. ආපසු කාම ලෝකයට එන්න හේතු නෑ. (න ආගාමී)
 එහෙමනම් නැවත ආගමනයකුත් නෑ. ලෝකයෙන්ම මිඳිලා.

රූපං අත්තනෝ සමනුපස්සති - රූපයමයි ආත්මය
 රූප වත්තානං වා අත්තනෝ - ආත්මයමයි රූපය
 රූපස්මිං වා අත්තානං - රූපය තුල ආත්මය
 අත්තනීවා රූපං - ආත්මය තුල රූපය

උදාහරණයක් ලෙස අපි ගමු පඹයෙක්,
 වෙල්යායක් මත ඉන්න පඹයෙක් දිහා බලලා මිනිස්සු
 නොයෙකුත් අදහස් ඉදිරිපත් කලා.

- ඔය මනුස්සයා මහා බ්‍රහ්මයා මැවුවා කියලා කෙනෙක්
 කිව්වා.
- ඔය මනුස්සයා ඊශ්වරයා මැවුවා කියලා කෙනෙක්
 කිව්වා.
- ඔය මනුස්සයා දෙවියන් මැවුවා කියලා කෙනෙක්
 කිව්වා.
- ඔය මනුස්සයා කවුරුත් මැවුවා නෙමේ ඉබේම
 හටගත්ත කියලා කෙනෙක් කිව්වා.



-
- ඔය මනුස්සයා හටගත්තේ පුර්ව කර්මයෙන් කියලා කෙනෙක් කිව්වා.
 - ඔය මනුස්සයා කොයිතරම් ලස්සනද මට ඇත්නම් කියලා කෙනෙක් කිව්වා.
 - ඔය මනුස්සයා මට ජේන්න බෑ මරලා දාන්න ඕනි කියලා කෙනෙක් කිව්වා.
 - ඔය මනුස්සයා දිහා බලාගෙන මෙහි වැඩුවා කියලා කෙනෙක් කිව්වා.
 - ඔය මනුස්සයා දිහා බලාගෙන කරුණාව වැඩුවා කියලා කොනක් කිව්වා.
 - ඔය මනුස්සයා දිහා බලාගෙන කේසා, ලෝමා, අසුභය වැඩුවා කියලා කෙනෙක් කිව්වා.
 - ඔය මනුස්සයා දිහා බලාගෙන (පඨවි, ආපේ, තේජෝ, වායෝ) ධාතු ලෙස බැලුවා.
 - ඔය මනුස්සයා දිහා බලාගෙන (අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම) අනිත්‍ය සිහිකලා.

දැන් මේ පිරිස අතරට එන නුවණැති සත් පුරුෂයෙක් කියනවා නුඹලා ඔක්කෝම මිත්‍යාදෘෂ්ඨිකයී කියලා; ඔය සියල්ලම ප්‍රතික්ෂේප කලා. ඔහු කියනවා අපි යං ඔය මනුස්සයා ලගට. කට්ටියම එක්කගෙන ළගට ගියා. හැමෝටම දකින්න ලැබුනේ පඬියෙක්. දැන් හැමෝටම මූලාව තේරුණා. සේරම මිත්‍යා සංකල්ප බව වැටහුණා. මෙතන මනුස්සයෙක් නැති බව වැටහුණා.



ඒත් දැන් මෙතන තව ප්‍රශ්නය තියෙනවා. හොඳට බැලුවොතින් මෙතන තියෙන්නේ මුට්ටියක්, ලණු කැලි ටිකක්, ලී කැලි, කෝටි එකක්, සරමක්. මේ ටික ගලවලා එකට ගොඩ ගැහුවා. දැන් පඹයා කෝ? අවයව ටික පඹයද නෑ.

1. අවයව ද පඹයා (පඹයයි, අවයවයි එකක් ද?)

2. පඹයා ද අවයව (පඹයා අවයව සහිත ද?)

3. පඹයා තුලද අවයව

4. අවයව තුලද පඹයා

කෝටි එක, ලණු, එකගොඩේ තිබ්බට අපිට පඹයෙක් හමු වුනේ නෑ. ඒ ටික නැතුව පඹයෙක් හමු වුනෙත් නෑ. ඇත්තටම පඹයා යන අදහස උපදින එකයි වෙන්නෙ. ඔය අවයව ටික ඔය ආකෘතියට පිහිටියොත් ඒ හැඩතලය හමු වෙනවා. ඒ හැඩ තලයට අපි සම්මුති නමක් හදාගෙන (ප්‍රඥාප්තියක්) පණවාගෙන මනුස්සයා කියලා කියනවා.

අපි දැනගත්තේ බාහිර තිබුණු දේ නෙමේ. ඇහැක් රූපයක් වක්බු විඤ්ඤාණයක් නිසා හටගත්ත ස්පර්ශය, එනම් වක්බු සම්පස්සය නිසා හටගත් වේදනාව විදීම (ප්‍රතිබිම්භය) ඇහැට වැටුනු පාට හැඩතල ටිකෙන් හැදුනු මිරිගුව (සඤ්ඤාව) නැවත නැවත විමසීම (විතර්ක කිරීම) තුළින් හඳුනා ගැනීමී, මායාව මෙය සාමාන්‍ය සිදුවන ක්‍රියාදාමය පෙර විපාක අවස්ථාවයි. එනම් ස්කන්ධ අවස්ථාවයි. කුසල් හෝ අකුසල් මේ අවස්ථාවේ සිදුනොවේ.

කුසල් නොවන අකුසල් නොවන කෙලෙස් නොවන විපාක ස්කන්ධ අවස්ථාවේ පහල වන සඤ්ඤාව රූප සඤ්ඤාවයි.

වක්ඛුඤ්ඤා පටිච්ච රූපෙව උපපජ්ජති වක්ඛු විඤ්ඤාණං

තින්තං සංගතිපසසෝ පස්ස පච්චයා චේදනා

යංචේදේති තං සංජානාති යං සංජානාති තං

චිතක්කේති යං චිතක්කේති තං චිජානාති

නාමය කියන කොට අඹ ගෙඩියේ රූපය මැවෙනවා. පුටුව කියන කොට රූපයක් මැවෙනවා. හැඩතලය කියන එක රූපයට අයිති එකක් නෙමේ නාමයට අයිති එකක්.

නාමය කියනකොට නිරායාසයෙන් හැඩතලය මැවෙනවා. හැඩතලය එනකොට ඊට හිමි නාමය නිකම්ම එනවා. මෙලෙස නොසිතාම ඉබේම නාමයට හැඩතලයක් හැඩතලයට නාමයත් සිහිවෙන අවස්ථාව ස්කන්ධ අවස්ථාවයි.

සඤ්ඤාවට (හැඩතලයට) විතර්ක කරල අපිම පනවගත්ත 'නම්' පැනවීමක් (හදාගත්තු සම්මුතියක්) නාමය. හැබැයි අපි හිතන්නේ බාහිර රූපයට නම් පැනවුව කියලා. නමුත් ඒ 'නම්' පනවල තියෙන්නේ මේ සඤ්ඤාවට.

යං සංජානාති තං චිතක්කේති

දැන් ඒ සිහි වෙන්නේ නාම මාත්‍රයක් ප්‍රඤ්ඤාප්ති මාත්‍රයක් හැම තිස්සෙම දැනගෙන තියෙන්නේ සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලා.

ඒ නාම මාත්‍රයමයි විඤ්ඤාණය දැනගන්නේ; විඤ්ඤාණය දැන ගන්නේ බාහිරේ තියෙන දේ නෙමේ

සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලා දැනගන්නෙ නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන්. විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම බාහිරේ වූවක් නෙමේ. බාහිරේ ඉන්න, තියෙන දෙයක් නෙමේ. සිතින් සිහිකළදේම දැනගන්න බවක් විතරයි තියෙන්නේ. අපි හැම තිස්සෙම ඉන්නෙ විඤ්ඤාණය නැමැති මායාවට මුලාවෙලා. අපිට හැමතිස්සෙම හමුවෙලා තියෙන්නේ දෙල්, කොස්, අඹඩ කෙසෙල්, කෙනෙක්, දෙයක්, වාහන, ගේදොර, දුවා, පුතා බාහිරෙන් ඉන්න තියෙන දේවල් ගහකොළ, ඉර, හඳ හැමදෙයක්ම එහෙමයි.

දැන් ඔබට නාම රූප කියල දෙපැත්තක් තියෙනව, පිළිසිඳ දකින්න.

දුක පිළිසිඳ දකින්න නම් මේ මායාව දකින්න ඕනි. මේ මායාව දෙපැත්ත තේරුම් ගන්න බැරි නිසා අපි නාමරූප දෙක එකතු කරගෙන සත්වයෝ ඉන්නවා, පුද්ගලයෝ ඉන්නවා, දෙයක් තියෙනවා, තැනක් තියෙනව කියන මේ ලෝකයක් අපිට බාහිරින් හම්බවෙලා තියෙන්නෙ.

අපිට හැම තිස්සෙම තියෙන රූපයි ජේන්නෙ, තියෙන ශබ්දයි ඇසෙන්නෙ, තියෙන ගන්ධයි දැනෙන්නෙ, තියෙන රූපය විදින්නෙ, තියෙන දේවල් දැනෙන්නෙ, ඒ කියන්නෙ අපිට බාහිරින් ලෝකයක් තියෙනවා ඒ විතරක් නෙමේ අපි කැමති දේ නම් ඉෂ්ඨ කාන්ත මනාප නම් ඇලෙනවා, අකමැති දේ නම් බාහිර ලෝකයෙන් හමුවුනේ, අනිශ්ඨ අකාන්ත නම් ගැටෙනව, ඒ දෙකටම අයිති නැත්නම් මැදහත් බවයි.



දැන් බාහිර ලෝකයක් හමුවෙන කොට ඒ ලෝකය තුළ ඔබට හමුවෙන දේට කැමති වුනත්, අකමැති වුනත්, මැදිහත් වුනත්, කෙලෙසිලා ඉවරයි. කැමති තැන රාගා නුශය, අකමැති තැන පටිගා නුශය තියෙනවා. මැදහත් අදුක්බම සුබ තැන මෝහ අනුශය තියෙනවා. එහෙම නම් අපි කල්පයෙන් මිදෙන්නෙ නෑ. බාහිරින් දෙයක් ලැබිලා නම් ලෝකයෙන් මිදිල නෑ. රූප අරූප ධ්‍යානවලින් මෝහ අනුශය අවිද්‍යා අනුශය තියෙනව.

එහෙම නම් අපිට දැන් තේරෙනව බාහිරින් ලෝකය හම්බ වුනොත් එක්කෝ කැමති වෙන්න වෙනව. එක්කෝ අකමැති වෙන්න වෙනව. බාහිරය හම්බ වෙනව නම් සත්වයන්ගෙ විශුද්ධියත් අපේක්ෂා කරන්න බෑ. හැබැයි අද බොහෝ අය නිවන කියල හිතාගෙන මග පටලවගෙන තාවකාලික සුවයක් හොයනවා ඒක වැරදීමක්. බාහිරෙන් රූපය අල්ලගෙන රූපය ඇත්ත කරගෙන නිවන් දකින්න බෑ. ඕන නම් අභිද්‍යා දොමනස්සයෙන් මිදිලා උපේක්කා සිතින් ධ්‍යාන සමාපත්තිය පිහිටලා හැඩිම්, වැලපිම් දුක්ඛ දෝමනස්ස කියන මේ අමිහිරි දෙය යම් කලකට අතහැරලා යම් සුවයක ඉන්න පුලුවන්, යම් කාලෙකට. හැබැයි දවසක ආයිමත් කායික, මානසික දුකට වැටෙනවා, වැලපෙන්න වෙනවා, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව එනවා. බාහිර ලෝකයක් ඇති බවට හම්බවෙන තැන ඇහැට, කනට, දිවට, නාසයට, කයට (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රසල පහස) අරමුණ ගන්න තැන එතනමයි. අභිද්‍යා දෝමනස්සයට ඔබ හසුවන තැන, ඔබ හසුවී ඉවරයි. ඉන් මිදීමක් කොයින්ද?

බාහිර ලෝකයක් හට නොගන්නා තැනමයි, ලෝකෙන් මිඳෙන තැනැත්, විනෙයිය ලෝකේ අහඬා දෝමනස්සය එතනමයි. මේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් කියලා දෙන්නෙ ඔය ටික අත් හරින හැටියි. ඇත හැරෙන්නැත්නම් අහිඬා දෝමනස්සයෙන් මිඳෙන්නෙ නෑ. ඕන නම් රූපය ඇත්ත කරගෙන ඇත්ත වුණු රූපය යටපත් කරගෙන තදංග වගයෙන් විශ්කම්භන ලෙස ඔබාගෙන මහාකල්ප අසුභතරදාහකට යටපත් කරගෙන සිටිය හැකිය. ඒත් නැතිවෙත් නෑ. අහිඬා දෝමනස්සය යටපත් කලා විතරයි. දවසක නැවතත් සසර දුකටම වැටෙනවා. සසරින් මිඳිලා නෑ.

නමුත් අපිට ඕනි නිවන් දකින්න. එහෙම නම් අප කල යුත්තේ සමුච්ඡේද ප්‍රභානායක්. අවිද්‍යා ගස මුලින්ම උදුරා දැමිය යුතුමයි. එහෙම නම් ලෝකයෙන් මිඳෙන, ලෝකය හට නොගන්නා ආකාරයටයි සතර සතිපට්ඨානය වැඩිය යුතු වන්නෙ. එනම්,

- කායෙ කායානු පස්සි විහරති**
- වේදනාසු වේදනාසු පස්සි විහරති**
- චිත්තේ චිත්තානු පස්සි විහරති**
- ධම්මේසු ධම්මානු පස්සි විහරති**

විහරති යනු අත්හැරීමයි. එහෙම නම් අත්හැරෙන තැන අත හැරෙන විදිහටයි, වැඩිය යුතු වන්නේ. **‘අනාභාවං ගමෙති’** නැවත හටනොගන්න ලෙස වැඩිය යුතුයි.

කොහොමද අත හැරෙන්නෙ. අපි පඬියාගෙ උදාහරණයෙ ඇත්තටම හිතීන්ම හදාගත්ත පඬියව අපි

කොහොමද බාහිරින් අල්ලලා බලන්න, දිවගාල බලන්න, ඉඹලා බලන්න, ඇහෙන් දකින්න, සැපදුක් විදින්න කොහොමද?

බාහිරින් හමුවෙන පඹයා සංකල්පයක් විතරයි. සංකල්පයක් අල්ලලා බලන්න පුලුවන්ද, දිවගාල, ඉඹල බලන්න පුලුවන්ද, සංකල්ප ඇහෙන් දකින්න බෑ. හැබැයි අපි පඹයා කියන සංකල්පය බාහිර ඇත්ත කරගත්තොත් බාහිරින් හමු වුනොත් බාහිර රූපට ගැට ගැහුවොත් ඒ සංකල්ප ටික ගැටගහල අල්ලගත්ත රූපෙ නිසා සැපදුක් විදින්න පුලුවන්. සංකල්පයක් හිතේ තියාගෙන බාහිර මුවටි, හට්ටි, කෝටි, කෝටු, කොහු අතගාල බලාවි, ඉඹල දිවගාල, ඇහෙනුත් බලාවි. ආ මේ ඉන්නෙ පඹයා තමයි. දැන් ඔය ඇත්ත කරගන්න රූපයේ අනිත්‍ය බලාවි, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස බලල මිදෙන්න උත්සාහ කරනව.

නමුත් ගැටලුව හිතේ පඹය කියන සංකල්පය තියෙන තාක් පඹයාගෙන් නම් මිදෙන්න බැරි වීමයි. ඒ පඹයා කැඩුනට, හිතේ තියෙන ආකෘතියට අලුතින් පඹයෙක් හදාගනිවි. දැන් මිදිල ද නෑ. පඹයා ඉන්නවා. ඒ තාක් ඔබට පුඤ්ඤාභි සංඛාරා, අපුඤ්ඤාභි සංඛාරා, ආනෙඤ්ඤාභි සංඛාර කර්ම රැස් කරගත හැකි. කර්මාක්ෂය කරන්න ඔහොම බෑ. අපිට ඕනි නැවත නුළුපදින විදියට සියලු කර්ම ක්ෂයකර දමන්න. එහෙම නම් පඹයා හටගන්න තැන හඳුනාගෙන පඹයා නොහට ගන්න තැනට වැඩ කරන්න ඕනි. අපිම හදාගත්ත සංකල්ප, සම්මුති, පුග්ග්‍යප්පි කරේ තියාගෙන ඒක කරන්න බෑ. ලෝකෙන් ඕනි., මාත් ඕනි., නිවන් දකින්නත් ඕනි., ඔය



ඔක්කොම එකට කරන්න බෑ. සියල්ල අත්හල තැනයි නිවන තියෙන්නෙ. එහෙම නම් ඔබ අල්ලගෙන ඉන්න දේ ද අත්හරිනවා කියන්නෙ ඔබ බාහිර සත්‍ය නොවන බව සිතට පෙන්වන බව හිතට පෙන්වන තැන බාහිර රූපයෙන් පඹයෙක් හටගන්නෙ නෑ. බාහිර දෙයක් නැති තැන බාහිර ලෝකයෙහුත් මිදිල. හිතේ හැදෙන ලෝකයත් සත්‍යයක් නොවන තැන එහි සත්‍ය, මායාව දැකපු තැන, සංකල්පයක්, දෘෂ්ටියක්, පඹයා යනු මූලාවක් බව දැකපු තැන එතනම හිතේ හටගත්ත ලෝකයෙන් ඔබ මිදෙනවා. එනම්, නාමය තුළත් පඹයෙක් හටගන්නෙ නෑ. නාමයෙහුත් මිදිල එදාට ඔබ රූපයෙහුත් මිදිල. ලෝකයෙන් මිදුණු ඔබට කර්ම ක්ලේශ ඉතුරු වෙන්නෙත් නෑ. එලෙසම සත්‍ය දකින කෙනයි නිවන් දකින්නෙ.

දැන් එපට පැහැදිලියි. අපිම හදිගත්ත සම්මුති බාහිර හතරමභා භූත හැඩතලයකට අයිති නොවන බව. අපි අපේම හිතේ හැඳුනු පඹයා කියන සම්මුතියට විතර්ක කරලා දැක්වු ඒ මායාව දෘෂ්ඨිය සත්‍ය කරගෙන සැපදුක් විදිනව. අපේම හිතේ තියෙන ක්ලේෂය නැවතත් බාහිරට දාලා බලනවා. බාහිරින් සැපදුක් විදිනවා.

ඇහැට පේන්නෙ වර්ණය පාට විතරයි. පඹයා කියන්නෙ වර්ණයද? නෑ. ඇල්ලුවාම දැනෙන තද ගතියද? නෑ. නාසයට ලංකලාම දැනුණු ගඳ සුවදද? නෑ. දිවගැවම දැනුණු රසය ද? 'පඹයා' නෑ.

කොයි පැත්තෙන් බැලුවත් දැන් ඔබට සත්‍ය හමුවෙනවා. එහෙනම් ඔබ දැන් ලෝකයෙන් මිදිල. එක්

ආයතනයක අත්දැකීම්, තව ආයතනයක අත්දැකීම් හා ගැට ගැසීම් නිසයි අපිට ලෝකයක් හමුවෙන්නේ.

එකිනෙක ලිහල හරියටම සත්‍ය හොයලා බැලුවොත් එදාට ඔබට නිවන ස්පර්ශවන ආකාරය දැනේවී. මෙලෙස ලිහල බලමින් එකිනෙක ගලප ගලපා හිතට සත්‍ය පෙන්වන වැඩ පිළිවෙලයි සතර සතිපට්ඨානය තුළ ඇති වැඩ පිළිවෙල. එවිට සංකල්පවලින් හැඳුනු ලෝකයෙන් ඔබ සදහටම මිඳෙනව.

**“ සංකප්ප රාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ
නතේ කාමායති චිතාති ලෝකේ”**

බුදුන් වහන්සේ අපිට කිව්වේ “විනෙය්‍ය ලෝකේ” ලෝකෙන් මිඳෙන මගක්. ජේන දේ අල්ලන්න බෑ. එක එක ආයතන ඒ ඒ අත්දැකීම වෙන්කර ගන්න තැනක අපිට ඇලෙන්න, ගැටෙන්න ලෝකයක් හමුවෙන්නෑ. ඇහෙන්න, කනෙන්න, දිවෙන්න, නාසයෙන්, ශරීරයෙන් අපි ලෝකයක් හදාගෙන ඉන්නේ.

එහෙම නම් ලෝකෙ අත හැරෙන විදියට බලන්න ඕනි. කයේ කය අනුව බැලුවොත් ජේන ජේන හැම තැනකම කෙලෙස් තවන වීර්ය ඇතිකර ගත්තොත්, සත්‍ය සිතට පෙන්නුවොත් ගහක කොළයක් දැක්කත් මේ බාහිර නෙමේ. මේ දකින්නේ මගේ හිතේම හටගත් සංකල්පමය රූපයක්, අඹකොළ බාහිර නෑ. අපියි එහෙම කියන්නේ. එහි තියෙන්නේ විපරිනාම වන හතරමහාභූත පමණි. මේ සත්‍ය හිතට පෙන්නුවොත් මෙබදු නුවණකින් විමසල බලන, මෙබදු

වීර්යකින් හිටියොත් එදාට ඔබට බාහිරින් කෙනෙක්, දෙයක් හමුවෙන් නෑ. එහෙම නම් ඇලෙන් න ගැටෙන් ලෝකයක් හමු නොවේ.

එහෙම නම් දැන් ඔබ කාම ලෝකයේ ඇත්ත දැකලා අත් හරිනව කියන්නෙ කාම ලෝකයෙන් මිදෙනව. එහෙම නම් මෙලෙස කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් ලෝකය ඇතිවෙන හැටින්, නැතිවෙන හැටින් බලමින් සත්‍ය හිතට පෙන්වමින් යනවිට ඇත්තක් වෙලාම දකින එදාට, ඔබ රූපයෙ කල කිරෙනවා. එහෙම නම් ඔබ රූපයෙන් මිදෙනවා. 'ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා'. මේ වැඩ පිළිවෙල සත්‍ය අනුව යන ඥාණයක්, සිහියෙනුත් නුවණිනුත් දැනීමත්, දකිමින් යන මේ ගමන ඔබටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වනව.



වේදනානුපස්සනාව

මේ සාසනයේ රූපයේ ඇත්ත දැකලා, රූපය හට ගන්න හැටි දැකලා, රූපය නිරෝධ කරන මාර්ගය දැකලා, රූප නිරෝධය දකින කෙනා රූපයෙන් මිදුනු කෙනා මරණින් පසු අසඤ්ඤා තලයේ සතර අරුඡී බඹලොව අරුඡී ප්‍රතිසන්ධියක් ලබනවා. අසඤ්ඤා තලය තුල වේදනා, සඤ්ඤා නැ. නමුත් යම් මොහොතක වේදනා සඤ්ඤා හටගන්න නම් එය අසඤ්ඤා තලයේ චුතවීමයි.

මේ සාසනයේ මනාකොට රූපයෙන් මිදෙන්න නම් රූපය පිළිබඳව නුවණ තියෙන්න ඕනි. “සතර නුවණක්” තිබිය යුතු වේ.

රූපං අභිඤ්ඤාය

රූප සමුදයං අභිඤ්ඤාය

රූප නිරෝධං අභිඤ්ඤාය

රූප නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාය අභිඤ්ඤා”

රූපය යනු කුමක් ද ? (රූපපන්තිති රූපපති)

රූපපණ යන අර්ථයෙන් රූපය යයි කියනු ලැබේ.

කුමකින් රූපනය වේද? ශීත, උෂ්ණ, මැසි මදුර ආදියෙන්, බඩගින්න, පිපාසය



රූප ප්‍රඥප්ති

එහෙම වෙනස් නොවේ. නමුත් අද ඔබට ප්‍රඥප්තිය ඇත්තක්ම වන ලෙස රූපය හමු වී තිබේ.

මැටි	- රූපය / වලං - ප්‍රඥප්තියක්
අවයව	- රූපය / පඹයා - ප්‍රඥප්තියක්
(රූපය)	(ප්‍රඥප්තිය)
මැටි -	වලං
අවයව -	පඹයා
(රූප්පනය වේ)	(රූප්පනය නොවේ)

වෙනස්වෙන හැඩතලයට අපි නම් පනවල තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ධාතු තානාත්වය නිසා සඤ්ඤා තානාත්වය නිසා සංකප්ප තානාත්වය සිදුවේ.

“ යං සංජානාති තං චිතක්කේති ”

සඤ්ඤාවට චිතර්ක කරලයි දැනගන්නේ. නාමය හරියට නොදන්න කම නිසා රූපය ජේනව. අපි සිහි කරන්නේ නාම ධර්ම. හැබැයි දැනගන්නේ බාහිර ඉන්න තියෙන දේවලී නාමය එනකොට අපිට මැවෙන සඤ්ඤාව බාහිර රූපය නොවේ. ප්‍රඥප්තිය අපේම හිතින් හදා ගන්න රූප ප්‍රඥප්තිය.



උදාහරණයක් ලෙස අපි ගත්තොත් ජනේලය ඇහැට, කනට, දිවට, නාසයට, කයට හම්බවෙලා නෑ ජනේලයක්.

ඇහැට පාට මිස ජනේලයක් හමුවුනේ නෑ.

දිවට රසය මිස ජනේලයක් හමුවුනේ නෑ.

නාසයට ගන්ධයක් මිස ජනේලයක් හමුවුනේ නෑ.

කනට ශබ්දය මිස ජනේලය හමුවුනේ නෑ.

අතට ධාතු තද ගතිය මිස ජනේලය හමුවුනේ නෑ.

එහෙම නම් බාහිරින් ජනේලයක් හම්බ වෙන්නෙත් නෑ. හම්බ වෙලත් නෑ. හැබැයි ජනේලයක් තියෙනව කියලා සංකල්පයක් හිතේ තියෙනව. ජනේලය හම්බ වෙනව නම්, ඒත් එක්කම ඇලෙන්න ගැටෙන්න පුලුවන්. කැමැත්තක් අකමැත්තක් උපදිනව. සැපයුක් විදින්න පුලුවන්.

ඇත්තටම අපිට බාහිරින් කෙනෙක් දෙයක් හම්බවෙන්නෙ නෑ. එහෙම හමුවෙනව කියන්නෙ ඒකමයි සක්කාය දෘෂ්ඨිය.

මේ ආයතන හයට නම් කෙනෙක්, දෙයක් හමුවෙන්නෙ නෑ. වර්ණ, ගන්ධ, රස ස්පර්ශ ශබ්ද ඒ ඒ ආයතනයට වෙන වෙනමයි දැනෙන්නෙ. මේ සියල්ල එකතු කරල ගන්න එක මනායතනයේ ක්‍රියාව. ඉස්සරහට අපි ඒ ගැන කතා කරමු.



රසයක් දිවට දැනෙනව. හැබැයි කෙනෙකුගෙ රසයක්, දෙයක රසයක්, කවදාවත් විදලා නෑ. අතීතයේ විදලත් නෑ. අනාගතේට විදින්න වෙන්නෙත් නෑ. විදලත් නෑ.

කෙනෙකුගෙ (ගන්ධයක්, ස්පර්ශයක්, ශබ්දයක්, රසයක්, පහසක්) අතීතයේ හම්බ වෙලත් නෑ. අනාගතයේ හම්බ වෙන්නෙත් නෑ. දැන් දැනෙන්නෙත් නෑ.

හැබැයි ඔබට හමු වුනොත් කෙනෙකුගේ, දෙයක තද ගතියක්, ශබ්දයක්, සුවදක්, පහසක්, ලස්සනක්, මිහිරක් එහෙම නම් ඔබ කෙනාව හොයනවා, ඒ දෙය හොයනවා, එතනමයි සක්කාය දෘෂ්ටිය.

කාය ගොඩ

- ඇස - රූප (වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ) ගොඩ
- කන - ශබ්ද (වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ) ගොඩ
- දිව - රස (වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ) ගොඩ
- නාසය - ගන්ධය (වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ) ගොඩ
- කය - පහස (වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ) ගොඩ

මෙලෙස ගොඩම ඒකක් ලෙස ඒකතු කර රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස පහස ගොඩවල් ඒකතු කර ගැනීම (කාය) ස්කන්ධය වේ.

සත් කියනව යන අරුත දේ - සක්කාය ගොඩම පවතින හැගීම ඇති කරවයි. ඒ නිසා ඒතන දෙයක් හට ගනී, කෙනෙක් හට ගනී. මෙය සක්කාය දෘෂ්ටියයි.



ඒහෙම නම් දැන් ඔබ ප්‍රඤ්ඤාප්තියෙන් රූපය වෙන් කර ගන්න. රූපය බාහිර හතර මහාභූත. ඒය උපාදාන කරගෙන හැදුනු ප්‍රඤ්ඤාප්තිය රූපයට අයිති නොවේ.

දැන් ඒහෙම නම් ඔබ බාහිරින් හිතේ තියෙන රූප භොයන්නෙ නෑ. ඒහෙම නම් ඔබට ලෝකය අහ හැරෙනව. දැන් ඔබට ලොකය තුල නොගැටී ඉන්න පුළුවන්.

ඔබ මැරෙන මොහොතේ ඔබට දෙයක්, කෙනෙක් හමුවුනොත් ඒත් ඒක්කම ඔබට තණ්හාව, ආශාව උපදීවි. ඒහෙම වුනොත් ඔබට දුගතිය උරුමයි.

සත්‍ය දන්නාතාක් ඔබට බාහිරින් වටින්, නොවටිනා දේවල් හමුවෙන් නෑ. බාහිරින් දෙයක් හමු නොවන තැන වටිනා දේවල් කොයින්ද?

රත්තුන් තියෙන්නෙ ඒබේ හිතේ. ඔබ සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල හදාගත්ත ප්‍රඤ්ඤාප්තියක් රත්තරං කියන්නෙ. මෙහෙම බලන ඔබට කායික මානසික දුක හට ගන්නේ නෑ.

දැන් ඔබ දන්නව කයෙන් කය අනුව කොහොමද ප්‍රඤ්ඤාප්තියත්, රූපයත්, වෙන්කර දකින්නෙ කියල.

දැන් ඔබට කරන්න දෙයක් තියෙනව. ඒ ලබපු දර්ශනය දකිමින් හිතට ප්‍රගුණ කරන්න ඔනි. ඒ ලබපු දර්ශනය ප්‍රායෝගිකව ඔබේ ජීවිතය තුලින් දකින්න ඔනි. ඔබේ ජීවිතයම මේ දහම වෙන්න ඔනි. සෑහෙන කාලයක් ඔබ හුරුවෙලා තියෙන්නෙ වැරදි දැකීමකින් කටයුතු කරන්න. ඔබ හුරුවෙලා තියෙන්නෙ වැරදි දැකීමකින් කටයුතු කරන්න. ඔබ ඔය බාහිරින් කෙනෙක්, දෙයක් භොයන මායාවට හුරු වෙලා

ඉන්නෙ. ඒ වැරදි ජීවිතයෙන් ඔබ ඔබව ගලව ගන්න ඕනි.

ඒහෙම නම් ඔබ හිත දිහා බලන්න. දවසකට හිතට ඒන අරමුණු දහයක් දහමට ගලපග බලන්න. ඊලග දවසෙත් තව අරමුණු පහළවක් බලන්න. ඊලග දවසේ විස්සක් බලන්න. මේ විදියට ටිකෙන් ටික පුහුණුව තුලින් දැකීම දියුණු කර ගන්න. මෙහෙම කඵරන කොට මුලින් ඔබට අපහසුවක් දැනේවි. ඒක් අරමුණක් ගලපනකොට අරමුණු දහයක් මග හැරෙනව දැනේවි.

ධර්ම මාර්ගය තුල ඔබේ දියුණුව රදාපවත්න්නේ ඔබේ ධර්ම වැඩපිළිවෙල මතයි.

“ අතාපි සම්පජානා සතිමා ”

අතාපි - බාහිර කෙනෙක් නෑ කියල අරමුණු ලිහමින් දකිමින් සත්‍ය හිතට පෙන්නන්න දරණ වීර්ය ‘අතාපි’

සතිමා - ඒහෙම දෙයක් නෑ කියල දකින නුවණ සතිමා

සම්පජානො - මෙලෙස බලන්න. සිහිය ස්ථාවර කර ගත යුතු වෙනව.

හමුවෙන හමුවෙන හිත අනික් පැත්තට ගෙවෙන විදියට දකින්න ඕනි. ඒ සඳහා ආරද්ධ වීර්ය අරඹන ලද වීර්ය ඉතාම වැදගත්.

මෙලෙස හිතට සත්‍ය පෙන්නව විට පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩෙනව. මෙලෙස ලෝකෙන් මිදෙන හිත එන එන අරමුණු කෙනෙක්, හට නොගන්න තැන අහික්කා

දෝමනස්සයෙන් හිත මිදෙන විට හිතේ උපදින ශ්‍රද්ධාව, එය ඉන්ද්‍රිය ධර්මයක් ලෙසින් ඔබේ හිත තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනව. මෙලෙස එන එන අරමුණු හිත පෙන්වීමට ගන්නා වීර්ය වීර්ය ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වෙනව. මෙලෙස කරගෙන යන විට මහා වීර්යෙන් කල බැලීම හිතටම පහසුවෙන් පෙනෙන ස්වභාවයකට හිත පත් වෙනව. එන එන අරමුණු මනා සිහියෙන් නුවණින් පහසුවෙන් ගලපන්නට හැකියාවක් ලැබෙනව. එතන සති ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාත්මකයි. මෙලෙස ටිකෙන් ටික සිහියත් නුවණත් දියුණු වෙමින් ගොස් මුළු ජීවිතයම දහමම වෙනව නම් එන එන අරමුණු ගැලපීම සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත් වෙනව. හිතට එන සෑම අරමුණක්ම ගැලපීමකින් සත්‍ය දකින ස්වභාවයටම හිත දියුණු වෙනව. මෙන්න මේ අවස්ථාව සමාධි ඉන්ද්‍රිය වැඩුණු අවස්ථාවයි.

මෙලෙසම පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පංච බල ධර්ම, බවට ද එනම් ඒ ඒ අවස්ථාවට අනුකූලව ඒ ඒ දියුණු අවස්ථාවන්හිදී මෙහෙය වීමකින් තොරව දහම සිත තුළ දියුණු වෙන අවස්ථාවයි.

මෙලෙසම සජ්ත බොජ්ජංග ධර්ම වැඩෙන ආකාරය ද පැහැදිලි වේ. එලෙසම සන්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම හිත තුළ වැඩෙන ආකාරය ද වේ. මේ කාරණා මනාව ඉදිරියේදී තවදුරටත් පැහැදිලි කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වෙනව.

මෙතෙතෙදී සමහර වෙලාවට බොහෝ අය මෙහෙම හිතට පෙන්වන්න පටන් ගන්නව. හැබයි එතනම ඉවරයි නතර වෙනව. එතකොට “(ආරම්භක ධාතූ)” පමණයි.

සමහර වෙලාවට ටික දුරක් ගිහිල්ල නතර වෙනව. නැවතත් ලෝකය ලෝකය විදියටම හමිබ වෙනව. (පරක්බම ධාතු එකයි අපි කිව්වේ ලෝකය හමු නොවන තාක් ඒ ක්ලේශය තැවෙනකම්, ගෙවෙනකම් විර්ය නුවණ සිහිය පවත්වන්න ඕනි. “පරක්බම ධාතු”)

හැබයි දැන් අපි මේ දහම දැනගන්න ප්‍රමාණයටයි මේ ගලපන්නේ. නමුත් ඔබට මේ දහම තවත් දැනගන්න තියෙනව. මේ ප්‍රමාණයටම අපි මේක ගලපන්න ඔනි එකයි. අපි මෙතනදි මෙහෙමෙ කතා කළේ අපි ඉදිරියේදී තවවිටත් කරුණු පැහැදිලි කර ගමු. මෙතනදි සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලයි දැනගන්නෙ කියන කාරණාව ඉතාම වැදගත්. සිතින්ම හැදෙන ලෝකයක අපි ජීවත් වෙනව. එහෙම නම් මේක ඇත්තක් ද, මේක මෙහෙමද වෙන්නෙ. ඔබටත් දැන් බලන්න පුලුවන් මේක තමා තුලින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගන්න පුළුවන්.. එතකොට තවදුරටත් ඔබ මේක විශ්වාස කරන දෙයක් නොවේ. එය ඔබේම අවබෝධයමයි. අකාලික, එහි, පස්සික, ඕපනයික මේ දහම මතු සසරකට දමන්නේ ඇයි... රජවරු රජකම් අත්හැරියේ සිටුවරු සිටුකම් අතහැරියේ මේ තුන් ලෝකයෙන් මිදිල දුකින් නිදහස් වෙන්න තියෙන එකම තැන මෙතන නිසා නේද... ඇත්තටම මෙහෙම කරගෙන යනකොට කෙනෙකුට මේ දුක අතහැරෙන බව දැනුනොත් ඔහුව තවදුරටත් නැවතිය හැකිද....

“ දිට්ඨිත් උජ්‍ජංකරොති ” - දිට්ඨිය සෘජු වෙන්න ඕන.

මේ සඳහා ඉන්ද්‍රිය සංවර වෙන්න ඕනි. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවරය සියලු පැති බලපානවා... අපේ අඩුපාඩුව කොතනද කියල බල බල හදන්න ඕනි. දන්න කෙනාටත් දැනගන්න කෙනාටත් තමයි මේ මග.

නැවතත් අපි අර මූලින් මතක් කරපු ධර්ම කාරණාවටම ටිකක් එමු. අපි දැන් කිව්ව සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලයි දැනගැනීමකට එන්නෙ කියල. එහෙම නම් අපිට ආත්මීය බවකින් හමුවෙන්නෙ ප්‍රඤ්ඤාප්තියමයි. ඔය හැඩතලය සඤ්ඤාවෙන් හදුනගෙන නම් කිරීමමයි ප්‍රඤ්ඤාප්තිය. එනම්, ප්‍රඤ්ඤාප්තියට නමක් දෙනව. කලක් යනකොට ප්‍රඤ්ඤාප්තිය ප්‍රකට වෙනව ඇත්තක් වෙනව. එතකොට බාහිරින් හමුවෙන්න ඕනිම නෑ.

සඤ්ඤාව සිහිවෙන කොටම නාමය මතක් වෙනව. නාමය ඇහෙනකොටම සඤ්ඤාව සිහිවෙනව. ඒ කියන්නෙ සඤ්ඤාවත් එක්කම මනසිකාරය එකට එකතු කරල තියෙන්නෙ. ඒක නිසා ධම්මාපස්සනාවේදි සඤ්ඤා, සංඛාර ස්කන්ධ දෙක එකට එකතු කරල ගලපල බලනව. එහෙම නම් හැඩතලය මැවෙනකොට නම සිහි වෙනව.

හැබයි, මේ සඤ්ඤාවවත් මේ මනසිකාරයවත් කෙලෙස් නෙමේ. ඒ කියන්නේ වක්ඛු ධාතු, රූප ධාතු, වක්ඛු විඤ්ඤාන ධාතු කෙලෙස් නෙමේ. සඤ්ඤාව එනකොටම නම සිහිකලා කියල ඒක වරදක් නෙමේ. ඒ කියන්නේ වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ විපාක ස්කන්ධ ටික කෙලෙස් නෙමේ. එහෙම නම් සඤ්ඤාවට විතර්ක කරන එක දෝෂයක් නෙමේ. ඒ විතර්කය අනුව දැනගැනීමක් එනව විඤ්ඤානයක්

එනව.

“ යං ජානාතිතං චිතක්චේති තං විජානාති ”

සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගත්තේ සඤ්ඤාව ගැනයි. දැනගැනීමකට ආවේ සඤ්ඤාවක් බාහිර ඇති දෙයක් නොවේ. මිරිගුවක්, ප්‍රතිබිම්බයක්, හිතේම හැඳුනු හැඩතලයක්. එකට විකර්ක කරල ගත්තු දැනගැනීමත් එහෙම නම් මායාවක්මයි. එලෙස විඤ්ඤාණයට දැනගන්න ලැබුණු මායාව දැන් නැවතත් බාහිරට දාල බලන මනසිකාරයක් හිතේ තියෙනව. අර තියෙන්නෙ කියල දැන ගත්ත දේ බාහිර දෙයකට දාල බලනව. ඒක තමයි හැඩතලයකට සඤ්ඤාවකට විතර්ක කරල හිතේ තියෙන දේවල් අනුව ගලපල දෙයක් හදාගෙන ඒක බාහිර දෙයකට රූපෙට එකතු කරල දකින ගතියක් මේ ක්‍රියාදාමය තුල සිදුවෙනව.

දැන් මේ විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීමට බාහිරෙන් හමුවෙන දෙයක් කෙනෙක් ඉන්නව, තියෙනව යන හැගීමමයි, හමුවීමමයි “හවය” එතනමයි. ඒ දෙයක් කෙනෙක් හටගන්න උපත ඒත් එක්කමයි. ඒ දේ විපරිනාම වනවිට ඇතිවෙන සෝක, පරිදේව, ජරා මරණ එතනමයි.

ඒ බාහිරින් දෙයක් කෙනෙක් හටගැනීමමයි “උපාදානය”. එතනමයි ලෝකය හැදෙන තැනත්. එහෙම නම් බාහිර ඇති දේ බලන්න නැවත ආයතන ටික හදාගන්නව. ආයතන හදාගෙන නැවත බාහිර ඇති දේ විදින්න ඇති කැමැත්ත - ඇලීම. බාහිර හමුවෙන දේට අකමැති නම් එතනමයි - ගැටීම. මේක තමයි කෙලෙස් හටගත්ත අවස්ථාව. දැන් ඔබට බාහිර සත්‍ය වෙලා. මායාවට ඔබ දැන් රැවටිලා.

“ සංකප්ප රාගෝ පුරිසප්ප කාමෝ
නතේ කාමානි චිත්‍රානි ලෝකෝ ”

චිත්‍රය තුළ කාමය නෑ. සංඛාරවලින් හැඳුනු මනසිකාර ලෝකයේ කාමය තියෙන්නේ.

හිතේම හැඳුනු ලෝකය දැන් ඔබට බාහිරින් රූපයෙන් හමුවෙලා. විඤ්ඤාණ මායාවට ඔබ දැන් රැවටිලා. ඒ දේවල් බලන්න ඔබට හැගීමක් ඇති වෙලා. ප්‍රභාස්වර සිතට මේ විඤ්ඤාණ මායාව දැනගන්න ඕනි. දැන් බාහිර හමු වූ දේ බලන්න ඇස ඕනි. කියන දේ අහන්න කන ඕනි. එහි ගඳ සුවඳ බලන්න නාසය ඕනි. එහි රස බලන්න දිව ඕනි. එහි පහස විචින්න කය ඕනි. මේ ආයතන ටික හදාගෙන යනව. නැවතත් ඒ හා විදපු විඤ්ඤාණයෙන් ආයතන හරහා එන විඤ්ඤාණයෙන් ස්පර්ශය ඇතිවෙනව. වේදනා විඳිනව. සඤ්ඤාවෙන් හඳුනා ගන්නව. ඒවාට වේතනා පහල වෙනව. ඇලෙන, ගැටෙන දැනගැනීමක් නැවතත් ඇතිවෙනව. ඇත්තද ඒක කියල තමාම හිත තුළ හැඳුනු මායාවට රැවටිලා. බාහිරින්ම දේවල් හොයනව. ඊට ඇතිවෙන කැමැත්ත අකමැත්ත මත කෙලේශය හටගන්නව. පුඤ්ඤාහි සංඛාර, අපුඤ්ඤාහි සංඛාර, ආනෙඤ්ජාහි සංඛාර රැස්කරගෙන නැවත කර්ම කෙලෙෂ හදාගෙන සසර දිය සුළියකට හසුව මැරෙමින් ඉපදෙමින් නැවත නැවත වටවලල්ලක කැරකෙමින් ඉමක් කොනක් නැති සසරට වැටිල සසර හව ඕසයට හසුව ගහගෙන යනව.

මේ කතාව තුළ පටිච්චසමුප්පාද විචරණය මනාව පැහැදිලි වෙනව. අවිද්‍යා ගත අදුරේ නොදන්නාකම නමැති අවිද්‍යා ගත අදුර ඇති තාක් කථාව මේකමයි.

- අවිද්‍යා පච්චයා සංඛාරා
- සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං
- විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං
- නාමරූප පච්චයා සලායතනං
- සලායතන පච්චයා පස්සෝ
- පස්ස පච්චයා වේදනා
- වේදනා පච්චයා තණ්හා
- තණ්හා පච්චයා උපාදානං
- උපාදාන පච්චයා භවෝ
- භව පච්චයා ජාති
- ජාති පච්චයා ජරා, මරණ

මෙලෙස කැරකෙන සසර ඕගස නිසාම ආශ්‍රව හටගනී. කෙලෙස් හටගෙන තැන්පත් වන කෙලෙස් මන්ඩි කිව්වොත් නිවැරදියි. කාමාශ්‍රව, භව ආසුව, අවිද්‍යා ආසුව දිට්ඨාසුව සසර යනතාක් ඔබ කැමැත්තෙන්මයි යන්නේ. එය දුකක් බව නොවැටහීමමයි එයට හේතුව. ඔබ සැපමයි ඒ ගමන තුළ සොයන්නෙ. බාහිර ලෝකය ඔබට ඇත්ත වනතාක් ඔබ බවය පතනව. බාහිර තියෙන දේවල් ඉන්න අය තුලයි කාමාසුවයන් තියෙන්නෙ යන හැඟීමමයි එයට හේතුව. මේ මායාව දෘෂ්ටියමයි ආසුවය. මෙහි සත්‍ය



නොදන්නකමමයි අවිද්‍යාසුවය.

දැන් ඔබට තේරෙනව නාමයත්, බාහිර රූපයත් ඇති බවට ඇති දැනීම, විඤ්ඤාණයත් මේ සසර දියසුලියේ මූලයම වේ.

විඤ්ඤාණය ඇති තාක් නාම රූප හටගනී. (ආයතන සාදයි.)

නාමරූප ඇතිතාක් විඤ්ඤාණයත් හටගනී.

නාමරූප නිසා හටගන්න විඤ්ඤාණයත්, විඤ්ඤාණය නිසාහටගන්න නාමරූපයත් එකිනෙක ප්‍රත්‍ය වේ.

බාහිර ඇති දේ දකින්න ආශාව කැමැත්ත වේතනාවයි. වේතනාව හටගත්ත කියන්නේ කර්මය වෙනවමයි. බාහිර ආයතන හැදෙනවාමයි. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ ක්ලේෂය ඒ අනුව හටගන්නවමයි.

නමුත් මෙහි සත්‍ය දකින කෙනාට බාහිරින් දකින රූපය සත්‍ය වෙන්නෙ නෑ. **රූපයට ප්‍රඤ්ඤප්තිය අලවන්නේ නෑ.** දෙක සිතින්ම වෙනවෙලා දකින නුවණක් පහල වෙනව. ඒ සඳහා සිහිය ඉතාම වැදගත්. අන්න ඒ කෙනා රූපයේ ඇලෙන්නෙත් නෑ. ගැටෙන්නෙත් නෑ. බාහිරින් රූපෙන් දෙයක් කෙනෙක් සත්‍ය වෙලා නෑ. ඔහු බාහිර රූපෙනුත් මිදිල ඊට නොඇලීම නිසා උපාධානයකුත් නෑ. ඒ කෙනාට බාහිරින් හෝ ඇතුළතින් හෝ ලෝකයයක් හමුවන්නේ නෑ. ලෝකයෙනුත් මිදිලා ඔහුට නාමයෙන් කලකිරිල අත්හැරෙනව. ඒ දෙක නිසා හටගන්න විඤ්ඤාණයත් ඔහුට අගයක් නැති හරයක් නැති නිකම්ම දැනීමක් විතරයි. එහි දෙයක් කෙනෙක් යන හැඟීම නොවේ.

ඒ "අනිසද්දන විඤ්ඤාණ" ධාතුව දර්ශන තලයක් නැති විඤ්ඤාණ ධාතුව බාහිරට පතිත



නොවේ. ඒ නිසාම එයට “අප්පටිත්ඨිත විඤ්ඤාණය” ලෙස ද හැඳින්වේ. ඒ සියලු කෙලෙසුන් නැසූ රහතුන් වහන්සේලාගේ විඤ්ඤාණ ධාතුවයි.

ලෝකයෙන් මිදුණු කෙනාට ඇලෙන් න ගැටෙන් දෙයක් නැ.

“ඉධ භක්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානු පස්සී

විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා

විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිකඛා දෝමනස්සං”

දුක පිළිසිඳ දැකිනකොට සමුදය ප්‍රභානස වෙනව. සමුදය ප්‍රභානස වීමෙන් නිරෝධය ශාක්ෂාත් වෙනව. දුක පිළිසිඳ දැකීම යනු භිතට සත්‍ය පෙන්වීමයි. වීර්යෙන් උත්සාහයෙන් නුවණින් සිහියෙන් සිතට සත්‍ය පෙන්වාගෙන යන මග මාර්ග සත්‍යයයි.

අපි මේ තාක් කතා කලේ කායානුපස්සනාව වඩන ආකාරය ගැනයි.

කායේ කායානුපස්සී විහරති

මෙලෙස කායානුපස්සනාව හරියට වැඩුව නම්, කයෙන් කය අනුව බලමින් (විහරති) කය අත් හැරෙන්න මිනි. මෙහි කය යනු රූපයයි. රූපයෙන් මිඳෙන කෙනාට ලෝකයත් අත්හැරෙනව. (විනෙය්‍ය ලෝකෝ) ඒ වගේම රූපෙන් මිඳෙනව කියන්නෙ අනාගාමී වෙනව කියන එකයි. මේ මග හරියට වඩන කෙනා මහා භාග්‍ය සම්පන්නයි.



සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළ දූක දකින වැඩපිළිවෙල මනාව දක්වා දී තිබේ. ආකාර හතරකට දැක්වුවත් එහි ඇත්තේ එකම වැඩපිළිවෙලක්මයි.

නමුත් අපි ඒ ආකාර හතරම හොඳින් මනාව ගලපා තිබීම තුළින් නිවන් මග යන අයට පහසුවක් වේ.

කායානු පස්සනාව වඩන විට රූප උපාධානස්කන්ධ පිළිසිඳ දැකීම වේ.

වේදනානුපස්සනාව වඩන විට වේදනාව උපාධානස්කන්ධ පිළිසිඳ දැකීම වේ.

චිත්තානුපස්සනාව වඩන විට විඤ්ඤාණ උපාධානස්කන්ධ පිළිසිඳ දැකීම වේ.

ධම්මානුපස්සනාව වඩන විට සඤ්ඤා, සංඛාර උපාධානස්කන්ධ පිළිසිඳ දැකීම වේ.

**“කායේ කායානුපස්සී විහරති
වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති
චිත්තේ චිත්තානු පස්සී විහරති
ධම්මේ ධම්මානු පස්සී විහරති”**

විහරති කියනකොට අත්හැරෙන්න ඕනි. ඒ නිසාමයි අපි නිස්සරණ මග කියල කියන්නෙ. (අත් හැරෙන මග) මේ අත්හැරෙන්නේ කොතනින්ද රූපයෙන්, නාමයෙන්, විඤ්ඤාණයෙන්.

වෙන විදිහකට කියනව නම් මේ අත්හැරෙන්නේ පුද්ගලභාවයෙන්. තවත් විදියකට කියනව නම් අත්හැරෙන්නේ ලෝකයෙන්.

එහෙම නම් ඔබ වේදනානු පස්සනාව වඩන්න ඕනි ලෝකය අත්හැරෙන පුද්ගලභාවය අත්හැරෙන විදිහටයි.



දැන් අපි බලමු කොහොමද හරි විදියට වේදනානුපස්සනාව වඩන්නේ කියල.

එදා බුදුසමය තුළ අන්‍ය සාසනවලත් වේදනානු පස්සනාව වඩල තියෙනව. සතර සතිපට්ඨානය වඩල තියෙනව.

එහෙම නම් අපි බලන්න ඕනි මේ සාසනයේ සතර සතිපට්ඨානය කොහොමද වඩන්නේ. ඒ අනුව අපි දැන් බලමු මේ සාසනයේ වේදනානු පස්සනාව වඩන ආකාරය ගැන.

අපිට වේදනාව (එන්නේ) හම්බවෙන්නේ ලෝකයත් එක්කමයි. වේදනාව එන්නේ අහවල් කෙනාගෙන්, අහවල් තැනින්, අහවල් රසයෙන්, අහවල් ගන්ධයෙන්, අහවල් රූපවලින්.

එහෙනම් අපට වේදනාව එන බාහිර පැත්තක් හමු වෙනව. යම් දුකක් වේදනාවක් දැනෙනව නම් දැනුණු තැනක් තියෙනව. අතගාල බලන්න පුලුවන්. වේදනාව තියෙන්නේ මෙන්න මෙතනයි කියල පෙන්න්න පුළුවන්. එහෙමනම් අපි මේ දෙයක් විදියට අරමුණු වෙන්නේ



රූපයමයි. වේදනාව රූපෙට සම්බන්ධ කරල වේදනාව තියෙන තැන සංඛාරය තියෙනව. ඒ කියන්නෙ කාය සංඛාරය තියෙනව, වචි සංඛාරය තියෙනව, මනෝ සංඛාරය තියෙනව.

කාය, වාග්, මනෝ සංඛාර ගොඩනැගෙන්නෙ අවිද්‍යාව මතයි. දැන් මේ වේදනානුපස්සනාවේදී මේ තුන් සංඛාරය අත්හැරෙන්න ඕනි. ඒ සඳහා ලෝකය අත්හැරිල තියෙන්න ඕනි.

ලෝකය අරමුණු කරගෙන ලෝක නිමිත්තක් අරමුණු කරගෙනයි කය, වචනය, හිත් ක්‍රියාවට නැගිල තියෙන්නෙ.

සිතේ නිමිත්තක් හටගන්නව, අපි නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන මෙතනින් නැගිටල යනව. (ගති, අගති, යාමි, ඊමි) සියල්ල ගොඩනැගෙන්නෙ ඕනින ඕය මූලාවෙන් ගත්ත නිමිත්ත නිසයි.

වේදනාව දැනෙන කොට වේදනාව දැනෙන්නෙ තනියම නෙවෙයි. වේදනාව පැමිණි තැන පෙන්නනවා මොකක්ද ඒ තැන. අල්ලන්න පුලුවන්, කියන්න පුලුවන්, හිතන්න පුලුවන් මෙතන තමයි වේදනාව තියෙන්නෙ කියල. මොකක්ද ඒ තැන. දෙයක් විදිහට ඒ අරමුණු වෙන්නෙ රූපයමයි. ඇත්තටම රූපය අරමුණු කරන්න බෑ. රූපය අරමුණු වෙච්ච බවට මූලාවක් ඇති වෙනව. දැන් වේදනාව තියෙන කයකුත් හම්බවෙනව. දැන් අපිට වේදනාව තියෙන කොන්දක් හම්බ වෙනව. දැන් අපිට වේදනාව තියෙන කකුලක් හම්බ වෙනව. දැන් අපිට වේදනාව තියෙන දණහිසක්



හම්බ වෙනව. දැන් අපිට වේදනාව තියෙන බඩකුත් හම්බ වෙනව.

දැන් මේ හම්බවුණා කියන්නෙ ලෝකයක් හම්බ වෙනව. ලෝකයට අයිති තැනක තමයි වේදනාව හටගන්නෙ. බාහිරින් වෙන්න පුලුවන්. අධ්‍යාත්මික වෙන්න පුලුවන්. අපිට වේදනාව ගැන තියෙන්නෙ මිත්‍යා සහගත අත්දැකීමක්. අපි දුක් විදින්නෙ අහවල් අය නිසා, අහවල් දේ නිසා, අපි ගැටෙනව, ඇලෙනව, මේ සැප වේදනාව එන්නෙ

අහවල් තැනින් කියල බාහිර ලෝකය අයිති කරගන්න මහන්සි වෙනව.

මේ සැප-දුක එන්නෙ අරය නිසා, මෙයා නිසා, මෙයා නිසා, අතන නිසා, බාහිරින් යම් යම් දේ හමුවෙලා. වේදනාව එනකොට ඒ නිසා අපි ලෝකයට ඇලෙනව. ලෝකයත් එක්ක ගැටෙනව. බාහිර කියන්නෙ ඇහට රූපය. කනට ශබ්දය. නාසයට ගන්ධය. දිවට රස. ස්පර්ශයට පොට්ඨබ්භය. හැබැයි ඒ ටික විතරක් නෙමේ. අපි අධ්‍යාත්මිකයි කියන තැනක් තියෙන්නෙ බාහිරමයි.

ඇස කාගෙද මගේ, කන, නාසය, දිව ඒවා මගේ. කෙස් මගේ. ලෝම මගේ, කියන්නෙ හිමිකමක්. බාහිර දෙයක් හිමි වෙන්නෙ. මම නෙමේ. අයිතිකරු නෙමේ. අයිතිකරුට ඇති හිමිකම මේ කියවෙන්නෙ.

මගේ ඇස්, මගේ කෙස්, මගේ නාසය, මගේ දිව, මගේ හිත, මගේ සිතුවිලි මගේ කියන්නෙ "මම නෙමේ". මට අයිති දෙයක්. එහෙනම් නෙමේ. ඒක බාහිර දෙයක්. දැන්



මගේ කිව්වත් වේදනාව තියෙන්නෙ බාහිරමයි. වේදනාව දණහිසේ නම් දණහිසත් මගේ නම් වේදනාවත් මගේ. අයිතිකරු විදින්න ඕනි. එහෙනම් එතකන් බාහිර නේද? එතනත් මම නෑ නේද? එතනත් සිතුවිල්ලක් නේ හිතනවටනේ මම කියන්නේ.

දැන් අපි මේ වේදනානුපස්සනාවේ, මේ මායාවෙන් නිදහස් වෙලා, සැබවින්ම සත්‍ය ලෙසම වේදනාව හඳුනාගන්න පුලුවන් වුනොත් වේදනානු පස්සනාව හරියටම වැඩුව වෙනව. එදාට වේදනාව මගේ වෙන්නෙ නෑ. වේදනාව තියෙන තැනක් හමු වෙන්නෙ නෑ.

වේදනාව වේනාවක් විතරයි. තැනක් අරමුණු වෙලා තියෙන්න බෑ. තැනක් තියෙනව නම් ඒ ලෝකය අරමුණු වෙලා. උපාධාන වෙලා. වේදනාව වෙන් වෙලා නෑ.

මේ සාසනයේ නම් අපි හොයන්න ඕනි මෙන්න මේ උත්තරය. නැත්නම් ඒක වේදනානු පස්සනාව නොවේ. මේ වේදනානු පස්සනාවේ යෙදෙනකොට කයක් හමුවෙන්න බෑ. අපි බලමු කොහොමද කයක් හමුවුණේ කියල.

අපි භාවනා කරනකොට දැස් පියාගන්නවා. හිතමු අනාපාන සති භාවනාව වඩනව කියල. පර්යංකයේ වාඩිවෙලා ඉන්නකොට ටික වෙලාවක් යනකොට යම් වේදනාවක් දැනිල මෙන්න මෙතන කියල තැනක් හමුවෙනව. දැස් පියාගෙනම ඒ වේදනාව එන තැනට **අත ගෙහිහිල්ල අතගාල බලනව, හොලවල වෙනස් කරල බලනව.** දැන් එතනට අත ගියේ කය හැටියට, රූපය හැටියට එහෙමයි මනසට

හම්බවුනේ. නමුත් කායානුපස්සනාවේ හැටියට ඇස, කන, දිව, නාසය, කය අනුව බලන කොට වේදනාව ඇසට පේන්න බෑ. වේදනාව කනට ඇහෙන්න බෑ. වේදනාව දිවට බලන්න බෑ. නාසයට බලන්න බෑ. වේදනාව මෙන් මෙන කියල අරමුණු වෙලා තියෙන්නෙ. හමුවුණේ හිත පැත්ත බැලුවොත් **අත නොයාගෙන ගියේ වේදනාව.** එහෙම නම් මොකක්ද හිතට හමුවන අරමුණ 'නිමිත්ත' මිරිගුව වතුර වගේම පේනව. නමුත් වතුර නොවේ. වතුර නැත් පැත්තකට ධවටුනා වගේ විදීමක් ඇති තැන මනසට අරමුණක් වෙනව. මෙන් මෙනයි කියල මනසට යම් හැඩතලයක් මැවෙනව. ඊට විතර්ක කරනව. මනසිකාර කරනව. ඒ අනුව දැන ගන්නව දැනුණු වේදනාව ගැටගහනව මිරිගුවට, රූපයට. **“වේදනාව වෛතසිකයක් (රූපයට අයිති දෙයක් නෙමේ) වේදනාව හටගන්නෙ හිතේ.** නමුත් අපි ගැටගැහුව රූපෙට. වේදනාව මෙනෙයි කියල හඳුනගන්නා. මිරිගුව (සඤ්ඤාව) ඒ තැන මේ කියල නම් කලා. (නාමය) නම් කල දේ දැන ගන්නා. (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස පහස නෙමේ) මෙහෙම තියෙන අල්ලලා බලන්න පුලුවන් තැනක් හමුවුණා. රූපයට ගැට ගැහුව. දැන් රූපය කය ඇසුරු කරගෙන කායික වේදනාවක් ලෙස විදිනව. සෝමනස්ස, දෝමනස්ස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවේ තුන් ආකාරය රූපයට ගෙනාවෙ කය පිළිබඳ නොදැනීම නිසයි.

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස පහස අරමුණු නොවන තැනට ගෙනැල්ල. **මනසට රූප අරමුණු කරන්න බෑ. මනසට අරමුණු වෙන්නෙ ධම්ම.**

රූපය අරමුණු වෙන්නෙ ඇහට, චක්ඛු විඤ්ඤාණයටයි. මනසට රූප අරමුණු නොවේ. මනෝ විඤ්ඤාණයට රූප දැන ගන්න බෑ. ශබ්දය අරමුණු වෙන්නෙ සෝත විඤ්ඤාණයට, ගන්ධය අරමුණු වෙන්නෙ සාණ විඤ්ඤාණයට. රස අරමුණු වෙන්නෙ ජීවිතා විඤ්ඤාණයට. මනසට අරමුණු වෙන්නෙ ධම්ම. මනෝ විඤ්ඤාණයට අරමුණු වෙන්නෙ ධම්ම. පහස අරමුණු වෙන්නෙ කාය විඤ්ඤාණයට. මනසට නොවේ.

කාය විඤ්ඤාණයත් සමග එන ගැටීම මනසට අරමුණක් වෙනව (මනසට ධම්ම වෙනව). එතකොට ඒ විදීම, ධම්ම නැවත්ත් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් විදීමත් ඒ සඤ්ඤාවට හැඩතලයක්ම විතර්ක කරල බාහිර රූපයක් මවාගෙන, වේදනාව එන තැනක් හිතට එකතු කරල දෙනව.

එතකොට **කාය විඤ්ඤාණයත්, මනෝ විඤ්ඤාණයත් දෙකම එකතු වෙලා** එන වේදනාවකුයි අපිට හමු වෙන්නෙ. දැන් වේදනාවට රූපයක් තැනක් තියෙනව කයන්නෙ ලෝකය. මට වේදනාව දෙනව වෙනව. අපි විසින්ම නිමිත්ත අල්ලගෙන කායික මානසික ක්‍රියාවකට එනව. එතන එහාට මෙහාට වෙනස් කරල වේදනාව වෙනස් කරන්න බලනව. නමුත් මේ දහම දන්න කෙනා මෙතන සත්‍ය මෙතෙහි කලොත් **සිතින්ම හට ගන්න වෛතසික වේදනාව** නුවණින් හැදිනිය හැකියි. එවිට ඒ වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන එකක් නෑ. (කාය, වච්චි, මනෝ) සංඛාර නිරුද්ධ වෙනව. එවිට වේදනාව තියෙන තැනක් හමුවෙන් නෑ.

ඔබ හිටගෙන ඉන්න විට කකුලට වේදනාව කියල ඔබ ඉරියව් මාරු කරනව ඔබ වාඩිවෙනව, බාහිර රූපයකට කකුලට වේදනාව පවරල.හැබයි ඔබ වාඩිවෙලා ඉන්න කොට පස්සට වේදනාව එනව කියල ඔබ ඉරියව් මාරු කරනව. රූපයෙන් එනව කියල හිතනව. ඔබ ඇවිදිනව. ඇවිදින කොට නැවතත් කකුලෙන් වේදනාව එනව කියල ඔබ සැතපෙනව. මෙලෙස හතර ඉරියව් වෙනස් කරමින් වේදනාව බාහිරට දාල (කාය, වච්, මනෝ) සංඛාරවල යෙදෙමින් වේදනාවෙන් මිදෙන්න උත්සාහ කරනව. නමුත් ඔබ බාහිර රූපයෙන් ලෝකය ඇත්ත කරගෙන ලෝකයෙන් වේදනාව එනව කියල හිතන ඔය අවිද්‍යාව ඇතිනාක් ඔබට වේදනාවෙන් නම් ගැලවීමක් නෑ.

ලෝකය හමුවෙන්නෙ කොහොමද ලෝකය අතහැරෙන්නෙ කොහොමද කියල බලන්න ඕනි. ලෝකයත්, ලෝක සමුදායත්, ලෝක නිරෝධයත්, ලෝක නිරෝධ පටිපදාවත් දැන් ඔබට හමුවෙනව. වේදන්නුපස්සනාව වඩන කෙනාට ලෝකයෙන් වේදනාවක් වේදනාවක් හමු වන්නේ නෑ. චතුරාර්ය සත්‍ය දකිමින් ලෝකයෙන් මිදෙන ප්‍රතිපදාවටයි වේදනානු පස්සනාව වැඩිය යුත්තේ.

වේදනාව වෛතසිකයක්. එහෙමනම් මනසට අයිතියි. පස්ස පච්චයා වේදනා “ස්පර්ශයෙන් හටගන්න වේදනාවට” හිමිකරුවෙක් නෑ. වේදනාව වේදනාවක්ම විතරයි. සැප වේදනාවක්, දුක් වේදනාවක් වේදනාවේ නෑ.

වේදනාව අවබෝධ කල කෙනා අරූපය අවබෝධ කලා වෙනව. එහෙම නම් කාම ලෝකයත්, රූප

ලෝකයත්, අරූප ලෝකයත් අවබෝධය කලා වෙනව. සඤ්ඤාවත්, වේදනාවත් එකට එකතු නොවන තැන නිරෝධය වෙනව.

ඔහු රූපයෙනුත් මිදිල, නාමයෙනුත් මිදිල ඔහු විඤ්ඤාණයත් සමතික් ක්‍රමනය කරනව.

- **“සඤ්ඤා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට”** සමවදින ඒ උතුම් මුනිවරු අරහත්වය ශාක්ෂාත් කල අයමයි. ඒ උතුම් මුනිවරු පංචවිධ ආනිසංසයට පත්වෙනව.
- **“සත්තානං විශුද්ධියාය, සොක පරිදේවනා නං සමතික්කමාය”** දුක්කදෝමනස්සානං අත්තගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්චි කිරියාය.”

අපි කලින් කිව්ව මේ වේදනානුපස්සනාව වඩන කෙනා රහත්ඵලය දක්වාම යන බව. ඒ නිසාම කයට දැනෙන වේදනාව වගේම අනෙකුත් ආයතන (අෑස, කන, දිව, නාසය) වලට දැනෙන වේදනාන ගැනත් අපි කථා කල යුතු වෙනව.

වේදනාව තුන් ආකාරයයි. සෑප වේදනා සෝමනස්ස සහගත වේදනාව දුක් වේදනා දෝමනස්ස සහගත වේදනාව අදුක්ඛම සුඛ වේදනා.

අපි එතකොට කතාකලා වේදනාව හටගන්නේ ස්පර්ශයෙන් කියල. අපි එතන ඉදන් පැහැදිලි කරගමු. තව ටිකක් විමසා බලමු. ස්පර්ශය හටගන්නේ සලායතන මගින්. එහෙමනම් මේ ආයතන හේතු වෙනව වේදනාවට.

**චක්ඛු සම්පස්සථා වේදනා සොත සම්පස්සථා වේදනා
ඝාත සම්පස්සථා වේදනා පිච්චා සම්පස්සථා වේදනා
කාය සම්පස්සථා වේදනා මනෝ සම්පස්සථා වේදනා**

එහෙම නම් මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේම වේදනාව පවතිනව. වේදනාවේ තුන් ආකාරයම පවතිනව. ඇස නිසා ඇතිවන රූප මගින් සැප දුක ඇති වෙනව. කන නිසා හටගන්න ශබ්ද මගින් සැප දුක එනව. දිව නිසා ඇතිවෙන රසයෙන් සැපදුක එනව. නාසය නිසා ඇතිවන ගන්ධයෙන් සැපදුක එනව. කය නිසා ඇතිවන පහසෙන් සැප දුක එනව. මනසෙන් ඇති වන ධම්මාරම්මන මගින් සැපදුක එනව. උපාදාන හටගන්න පෘතග්ජන සිතේ ස්වභාවය මෙයයි. මනුස්සයෙක් කියන දෘෂ්ඨියෙන් මිඳෙන තාක් සත්වයා සැපේ දුකේ ඇලෙනව, ගැටෙනව. නොදන්නාකම නැමති අවිද්‍යා ගත අඳුරු ඇතිතාක් ස්වභාවය මෙය වෙයි. ඒ තාක් සසර දුකින් මිදීමකුත් නොවේ.

යථාර්ථය නම් සත්‍ය නම් සැපදුක් චක්ඛු සම්පස්සයෙන් ලබන්න බෑ. කලින් කොටසේදීත් අපි මේ ගැන කතා කළා. සැපදුක් බාහිරින් එනව කියල මූලාවකයි ලෝකයා ඉන්නෙ. මනුස්සයෙක් නිසා සැප දුක් විඳින්න බෑ. මනුස්සයෙක් හමුනොවන තැනක කොහොමද එහෙම වේදනාවක් හටගන්නෙ. සැප හෝ දුක් එන්න පුලුවන් එකම තැන **"කාය ස්පර්ශය"** ඒ ගැන අපි දැන් කථාකලා. කයට ගැටෙන පහසේ රළුව හෝ මෘදුකව මත සැප හෝ දුක් වේදනාව හෝ අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව එන්න පුළුවන්. ඒ හැර

අනෙක් ආයතනවලට එහෙම වෙන්න පුලුවන්ද කියලා අපි බලමු.

ඇස ඉදිරිපිට කෙනෙක් මනුස්සයෙක් ඉන්නවා කියලා දෘෂ්ටියක් හදාගෙන ඊට සාපේක්ෂව සැප, දුක, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා හිතේ හදාගන්න පුලුවන්. හැබැයි ඒක ඇත්ත නෙමේ. අවිද්‍යාව නොදන්නා කම වෙන දෙයක්. අර මුවා මිරිගුවට රැවටිලා වතුර කියලා දෑකලා සතුටු වුනා වගේ වැඩක්.

ඇසට පාට ටිකක් ගැටෙනවා. එතකොට වක්ඛු විඤ්ඤාණයට රූපයක් මැවෙනවා. රූපය අසවල් කෙනාගේ අසවල් දෙයින් ආවේ. දෑන් ඒ දේට සාපේක්ෂව ඒ කෙනාට සාපේක්ෂව අපිට සැප දුක් හට ගන්නව. **රූපයක් එක්ක අපිට ලෝකය ඇත්ත වෙලා.** ඒ රූපය ඇති කෙනා බලන්න ඕනි. ඇහ උපද්දවගෙන බලනවා. නැවතත් බාහිරින් ඒ හැඩතලයට සඤ්ඤාවට සමාන රූප හොයනවා. අල්ලල බලන්න ඕනි. දෑන් කය උපද්දවගන්නව. දෑන් මෙලෙස ආයතන ටික උපද්දවගෙන සැප දුක් අසුරු කරන්න පුලුවන් ලෝකයක් හම්බවෙලා තියෙනවා. **මේ සාසනයේ වේදනාව අභිතපයි... අභිතපයි... කියලා බැලුවට හැතිවෙන්නේ හෑ.** වේදනාව හදුනාගන්න ඕනි. වේදනාව අවබෝධ කරලා නැවත නොහටගන්න ලෙසට මුලින් උපුටාදාන්න ඕනි. එහෙම නම් වේදනාව අවබෝධ වෙනකොට බාහිරේ හමුවෙන්න විදිහක් නෑ. එහෙම නම්, නිරෝධයට යනවා. සියලු ආයතනවල කතාව මේකයි.

අපි මේ කාරණාව තව ටිකක් පැහැදිලි කරගමු. දැන් මේ වෙලාවේ බාහිරින් කනට ශබ්දයක් ගැටෙන්න පුලුවන්. එතකොට සෝන විඤ්ඤාණය ඉපදෙනව. දැන් ඇහෙනව කියන සීමාවේ අපිට විදින්න දෙයක් නෑ. අත්දැකීමක්වත් ලැබෙන්නෙ නෑ. කනට ශබ්දය ගැටෙනකොට සෝන විඤ්ඤාණයට ශබ්දය ශබ්දයක් විතරයි.

පස්ස පච්චයා වේදනා යං වේදේති තං සඤ්ජානාති ,

යං සඤ්ජානාති තං චිතක්කේති යං චිතක්කේති තං පජානාති

ශබ්දය අහවල් කෙනාගෙන් ආවේ, අසවල් දෙයින් ආවේ, ඊට සාපේක්ෂවයි අපිට සැපයුක් හටගන්නෙ. ශබ්දයක් එක්ක ලෝකය ඇත්ත වෙලා. ඒ ශබ්දය ආව කෙනාව බලන්න ඕනි. දැන් ඇස උපද්දවගෙන බලනව. ඒ ශබ්දය ආව කෙනාව අල්ලල බලන්න ඕනි. කය උපද්දවගෙන බලනව.

ශබ්දයත් එක්ක ශබ්දය හමුවෙන **“කෙනෙක්”** හමු වෙනකොට ඇහෙන්, කනෙන්, දිවෙන් සැපයුක් ඇසුරු කරන්න පුලුවන් ලෝකයක් හම්බවෙලා තියෙනව. යම් විදියකින් වේදනාවත් එක්ක **“පංචායතනයට ඉඩ විවර වෙනව නම් ඒ ලෝකය හම්බවෙලා ලෝකය විවෘත වෙලා”**.

බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලාට ඔය අවිද්‍යාව මත විදින සැපයුක අදුක්ඛම සුඛ මුකුත්ම නෑ. උන්වහන්සේලාට ලෝකයක් හමුවෙන් නෑ. ලෝකයෙන් මිදිල. ඒ නිසාම උන් වහන්සේලාට **ඒ හදාගෙන, මවාගෙන විදින සැප යුක් හෑ.** ඒ තමයි දුකින් මිදුන කියන්නෙ.

ස්කන්ධ දුක **‘උපදිශේෂ’** අර විපාක මට්මේ දුක වේදනාව එනව. හැබයි ඇහෙන්, කනෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන් විදින සැපයුක් වේදනා එන්නෙ නෑ.

රහතන් වහන්සේලාට සැපදුක් එන්නෙ කාය ස්පර්ශයෙන් විතරයි. අපිටත් සැපදුක් එන්නෙ ස්පර්ශයෙන් ඒත් අපිට ස්පර්ශය දෙසට හැරෙන්නවත් වෙලාවක් නෑ. වේදනාව එනකොටම සිහිවෙලා ඉවරයි. මේ වේදනාව එන්නෙ අහවල් දෙයින් කියල බාහිරට ගිහිල්ල ඉවරයි.

දැන් අපි මනස නවත්වන වැඩපිලිවෙලකට යන්න ඕනි. නැතිව නම් දකින්න බෑ.

වේදනාව එන්නෙ මෙතනින් කියල දකින මිත්‍යාවම බිඳ දමන්න ඕනි. ඒ සඳහා “කායානුපස්සනාවම භාවිතා කරන්න ඕනි”. මෙතනදී ත්‍රිවිධ ඥාණයේ අවබෝධය ඉතාම වැදගත්.

ශ්‍රැතමය ඥාණය - අසා දැනගෙන ලබන දැනුම (පරතෝගෝෂය)

චිත්තමය ඥාණය - අසා දැනගත් දේ ගැන හොඳින් හිතන්න ඕනි.

තමන්ගේ ජීවිතේ තුළින් මෙතෙහි කරන්න ඕනි.

භාවනාමය ඥාණය - තමා විසින් රුකිය යුතු නිවැරදි ප්‍රතිපදාවකින් පමණයි මේ දහම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වෙන්නෙ. මාර්ගය ගැන ඥාණයක් තිබීම වැදගත්.

කාමභූමියේ උපදින සියලුම සත්තු සැපයට කැමතියි. සැප තියෙන්නේ බාහිරේ කියල හිතන මෝහය මූලාව සත්වයා සසරටම බැඳ තබනව. ඒ සඳහා ආයතන හදාගෙන බාහිරටම යනව.

ඇසින් - දැකල තමයි සැප විදින්න පුලුවන්

කනින් - අහල තමයි සැප විදින්න පුලුවන්

දිවෙත් - රස දැනිල තමයි සැප විදින්න පුලුවන්

නාසයෙන් - ගඳ දැනිල තමයි සැප විදින්න පුලුවන්

කයෙන් - පහස දැනිල තමයි සැප විදින්න පුලුවන්

“බාහිරින් සැප එනව කියල හිතන තාක්කල් හිත බාහිරින් ගලවන්න බෑ.”

ඇත්තටම ඒ ඒ ආයතනයෙන් ඒ ඒ වේදනාව විතරයි දැනෙන්නේ, කියන නුවණ සිහිය පවත්වන්න ඕනි. එහෙමනම් දෙයක් හමුනොවේ. ආයතන සියල්ල එකතු කරල වේදනාව සියල්ල එකට එකතු කරාගන බාහිරින් එන දෙයකුත් හදාගෙන අපි මිත්‍යාවක, මූලාවක පැටලිලා ඉන්නේ. මිරිගුව පස්සෙ අපිත් යනව. සැප හමුවෙන දෙයක් හොයාගෙන.

අපි සැප දුක් විදින්නේ රූපයක් එකතු කරගෙන වේදනාවට, කායානුපස්සනාවෙන්, රූපයෙන් මිදුනම වේදනාව තනිවෙනව. ස්පර්ශයට සීමා වෙනව. ආයතන හදාගෙන බාහිරට යන්නේ නෑ.

ඇහෙන් පුලුවන්ද සැපදුක් විදින්න

කනෙන් පුලුවන්ද සැපදුක් විදින්න



නාසයෙන් පුලුවන්ද සැපයුක් විදින්න
දිවෙන් පුලුවන්ද සැපයුක් විදින්න
කයෙන් පුලුවන්ද සැපයුක් විදින්න

ඇහැට ගැටෙන්නේ “පාට ටිකක් විතරයි”
නම් ඒක “ජේනව විතරයි” නම් ඉන් එහා දෙයක් ඇස දන්නේ
නෑ.

ඔබ විනයක් දිහා බලාගෙන සැපයුක් විදිනව
නේද. මුහුදු වෙරලක්, මල් වත්තක්, ගෙදරක්, පුද්ගලයෙක්, ඔබ
විදිනව. මිරිගුවකට රැවටිල සැපයුක් විදිනව. ඇත්ත වැහිල අපි
ඇත්ත දැක්කොත් ඔතන තියෙන්නේ පාට දුකක් විතරයි.
ගහක් කොලක්, ගෙයක්, සතෙක්, සිතේම හැදුනු “ප්‍රඤ්ඡිතිය”
දෘෂ්ටියක් විතරයි. සැපයුක වින්දේ දෘෂ්ටියක් හදාගෙන.
ස්පර්ශය නිසා හටගත් වේදනාව, වේදනාවක්ම විතරයි.
“වේදනාව අධ්‍යාත්මික පැත්තෙන් ඇවිල්ලත් නෑ. බාහිර
පැත්තෙන් ඇවිල්ලත් නෑ.”

ස්පර්ශයට තියෙන්නේ ඇසත්, රූපයක් නිසා
හටගත් ඵලය, වක්ඛු විඤ්ඤාණ මායාව නිසයි ස්පර්ශය
හටගන්නේ. ගසත්, ආලෝකයත්, පොළවත් නිසා සෙවනැල්ල,
මායාව, විඤ්ඤාණය බාහිර ඇති දෙයක් නෙමේ. මායාවක්
නිසා හටගත් ස්පර්ශයත් බාහිරට අයිති නොවේ. එහෙම නම්
ස්පර්ශය නිසා හටගත් වේදනාවත් බාහිරට අයිති නෙවේ.
වින්තාමය ඥාණයෙන් වේදනාව හඳුනාගන්න ඕනි. දැනගත්
දේ දකින්න සමාධිය ඕනි.



“ආතාපි සම්පජාතෝ සත්මා” කෙලෙස් තවන වීර්ය
මිනි. ප්‍රතිපදාව නිවැරදි වෙන්න මිනි.

ලෝකය හැදෙන හැටි දකින කෙනා
ලෝකයෙන් මිදෙන හැටිත් දන්න කෙනා වෙනව. සතර සති
පට්ඨානය මනාකොට අවබෝධ කරගැනීම ඒ සඳහා
මහෝපකාරී වෙනව.



දැන් අපි බලමු විත්තානුපස්සනාව වඩන ආකාරය

විත්තානුපස්සනාව කියන්නේ බාහිරේ දෙයක් හමු නොවන විදිහට විඤ්ඤාණය දැනගැනීම “විජානනය කාත්‍ය” සීමාව හඳුනාගන්න එක.

විඤ්ඤාණය අරමුණු වෙන්න ඕනි. ලෝකය අරමුණු නොවන විදිහට. දැන් අපිට විඤ්ඤාණය අරමුණු වෙන්නේ ලෝකයත් එක්කමයි.

විඤ්ඤාණය කියන්නේ දැනගැනීම මාත්‍රය. අම්ම කියල දැන ගැනීම විජානනය විඤ්ඤාණය. හැබයි අද අපිට අම්ම කියල දැනගැනීම එන්නේ අම්ම කෙනෙක් එක්ක. ඉන්න කෙනෙක් එක්ක. හිටපු කෙනෙක් එක්ක, හැඩරුව ගතියුණ හොඳ නරක ලස්සන අවලස්සන එකතු වෙලා හැදුන කෙනෙක්.

හැබයි විඤ්ඤාණය කියල කියන්නේ. දැනගැනීමේ මාත්‍රය විතරයි. විජානනය

විඤ්ඤාණය - විජානනය - දැනගැනීම මාත්‍රය
සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල ඇතිවෙච්ච විඤ්ඤාණ
මාත්‍රයක්.



අම්ම කියල දැනගැනීමක් ඇතිවුනා රූපයටත් නැති, නාමයටත් නැති, දැනගැනීම් මාත්‍රය, "විඤ්ඤාණය."

වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර මනුෂ්‍යයෙකුත් නෙමේ. නමුත් මනුස්සයෙක් කියල දැනගැනීමක් සිදුවුනා විපාක වශයෙන්. අම්ම කියල දැනගැනීම නිසා ලෝකයට ඇහට, කනට, නාසයට, දිවට, රූපය සවිඤ්ඤාණක වෙන්න ඉඩ එනව. කායානුපස්සනාව නොදැනීමයි හේතුව.

මෙහෙත් අම්ම කියලා එනකොටම දැනගන්න කොටම අල්ලල බලන්න පුලුවන්, අහන්න පුලුවන්, දකින්න පුලුවන්, ස්පර්ශ කරන්න පුලුවන් අම්මව හමුවෙනව. කතා කරන්න පුලුවන්, බාහිරව ඇසුරු කරන්න පුලුවන් කෙනෙක්, දෙයක්, තැකන් හමුවෙනව. එකයි මේ ලෝකය හම්බවෙනවකියන්නෙ. අභිජ්ඣා දෝමනස්සයට වැටෙනවාමයි.

දෙයක් හමුවුනොත් එක්කො කැමති වෙන්න ඕනි. එක්කො අකමැති වෙන්න ඕනි. හැබයි හමුවුනු දේ අනිත්‍ය බැලුවට නිවන් දකින්න බෑ. දෙයක් හමුනොවන තැනයි නිවන තියෙන්නෙ. විනෝය ලෝකේ. එහෙම නම් දෙයක් හටගන්න ආකාරය දකිමින් ඊට ඉඩ නොදි සිත ඉන් මුදවගෙන දෙයක් හටගත්තත්, ඒ දේ බාහිරෙන් හමුවෙන්න බෑ. ඉන් මිදීමමයි නිවන.

යං වේදේති තං සංජානාති, යං සංජානාති තං චිතක්කේති, යං චිතක්කේති තං විජානාති.

වේදනාවෙන් වින්ද දේ සඤ්ඤාවෙන් හඳුනාගන්නව. හඳුනාගත් දේට විතර්ක කරලයි (සංජානාති) දැනගැනීමකට ආවෙ. එහෙම නම් මේ දැනගන්නෙ බාහිර තියෙන දෙයක් නෙමේ. සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලයි දැනගන්නෙ සඤ්ඤාව කියන්නෙ මිරිඟුවක්. මිරිඟුවක් ගැන හිතල දැනගන්න දේත් එහෙම නම් සත්‍ය නොවේ මායාවක්මයි.

“ආතපි සංපජානෝ සතිමා”

එතකොට කෙලෙස් හවන වීර්ය කියන්නෙ මොකක්ද

දැන් මේ විඤ්ඤාණය බාහිර ඉන්න කෙනෙක්, දෙයක්, තැනක් හමුවෙනව නම් ලෝකය හමුවෙලා. කෙලෙස් හටගෙන. දැන් එහෙනම් කෙලෙස් තවන්න ඕනි. එහෙ එලියෙ ඇති බවට හම්බ වුනේ මෙන්න මෙහෙම නේද කියල හිතට පෙන්නන්න ඕනි. මෙතන විජානනය විඤ්ඤාණය මෙහෙමයි හටගන්නේ, බාහිරයක් දැනගන්නා නෙවේ. දැන ගත්තේ සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල මෙහෙමයි දැනගත්තෙ. (හටගත්තේ) නාම රූප පච්චයා, විඤ්ඤාණං නාම රූපෙට දෙකට අදාල නැති දැනගැනීම් මාත්‍රයක් හටගන්නා.

මෙන්න මෙලෙස ගැලපීම, එන එන හැම අරමුණකම ඇත්ත හිතට පෙන්වීමමයි භාවනාව. මේ දේ නොදන්න කෙනාට මේ සාසනයේ භාවනාවක් නෑ.

දැන ගත්තොත් යමක් කියලා බාහිර තියෙනව කියල, නොදන්නකමට ගත්තොතින්, ආයතන ටික හදාගෙන



බාහිර තියෙන දේ තියෙනව ගත්ත මායාවට රැවටුනොත්, ඇස, කන, දිව, නාසය, කය හදාගෙන දැනගත් දේ ඇත්ත ද කියල බලනව. හොයනව. බාහිර “ඊට අදාල හැඩතලයක් හමුවුනොත් රැවටෙනව.” ආ.. අර තියෙන්නෙ මම දැක්ක දේ තමයි. මම ඒකට ආසයි. නැත්නම් ගැටෙනව අහිච්ඡධා දෝමනස්සයට හිත යනව.කෙලෙස් හටගන්නව.

**“අවිච්චි පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං
විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, නාමරූප පච්චයා
සලායතනං”**

අවිද්‍යාව නිසයි සඤ්ඤාවට (චිතර්ක කරල) චේතනා හටගන්නෙ. ඒ නිසාමයි (සංඛත) සකස් වුනු විඤ්ඤාණයක් හටගන්නෙ. විඤ්ඤාණය දැනගැනීම නිසාමයි නාමය රූපයක් හමුවන්නේ. ඒ නිසාමයි ආයතන හදාගෙන ඒ නාමය රූපය විඳින්නෙ. නැවත හමුවුණු විදීම නිසාමයි සඤ්ඤාවෙන් හදුන ගන්නෙ. “ආ.. මම දැක්කා”

මුලු පටිච්ච සමුප්පාදයම වටවලලේකමයි.

අපි දැන් කිව්ව බාහිරේ දෙයක් හමුනොවන විඳිහටයි කියල විත්තානුපස්සනාව වඩන්න ඕනි. ලෝකයක් හට නොගන්න තැන, ලෝකය අත් හැරෙන තැනයි.

දැන ගැනීම ආකාර හයකට සිදුවේ.

- වක්ඛු විඤ්ඤාණය - පාට දැන ගන්නවා පමණයි
- සෝත විඤ්ඤාණය - ශබ්ද දැන ගන්නවා පමණයි
- සාණ විඤ්ඤාණය - ගන්ධය දැන ගන්නවා පමණයි

ජීවිතා විඤ්ඤාණය - රස දැන ගන්නවා පමණයි

පොට්ඨබිභ විඤ්ඤාණය - පහස දැන ගන්නවා පමණයි

මනෝ විඤ්ඤාණය (වක්ඛු විඤ්ඤාණය, සෝත විඤ්ඤාණය, ජීවිතා විඤ්ඤාණය, පොට්ඨබිභ විඤ්ඤාණය) සියල්ලන්ම එකතුවෙන් හටගන්න සිතුවිලි - (ධම්ම) දැනගන්නව පමණයි)

මනෝ විඤ්ඤාණය - ධම්ම දැන ගන්නවා පමණයි.

ධම්ම විඤ්ඤාණය - සිතින් සිහිකල දේ දැන ගන්නව පමණයි. (සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගත් දේ)

විඤ්ඤාණය හමුවෙන කොට තැනක්, දෙයක්, කෙනෙක්, හමුවෙනව කියන්නෙ විත්තානුපස්සනාව වැඩෙන්න ඕනි කියන එකයි. තව විදිහකට කියනව නම් විත්තානුපස්සනාව වැඩිල නෑ කියන එකයි.

සිතින් උපද්දපු සිතුවිලි මිස මේ මනෝ විඤ්ඤාණයේ රූප අරමුණු කරන්න බෑ. ශබ්ද අරමුණු කරන්න බෑ. (සාණ,රසය,පහස අරමුණු කරන්න බෑ.)

වක්ඛු සෝත,සාන, ජීවිතා, කාය යන සියලුවිඤ්ඤාණ එකට කැටිකොට ගෙන හටගත් සඤ්ඤාවටයි විතර්ක කරල දැනගැනීමට ලක්වෙලා, සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් කියල අත්තවාද උපාදානය හටගන්නෙ. උපාදානයෙන් මිදීමෙයි නිවන කියන්නෙ.



බාහිරින් කෙනෙක් දෙයක් හමුවුනොත් මේ කෙලෙසීම ඇති වෙනව මයි. ඇලෙන ගැටෙන අවිද්‍යා දෝමනස්සයට එහෙම වුනොත් යනවමයි. එහෙම වුනොත් ඔබට දුකින් මිදීමක් නෑ. **ඒ කියන්නේ ලෝකයත්, ලෝකය හටගන්න විදිහත්, දුකත්, දුක හටගන්න විදිහත් ඒකමයි.**

විඤ්ඤාණයේ කෘත්‍ය සලකුණු කරගත්තොත්, මෙතනින් එහාට යන්න නොදන්නොත්, මේ ලෝකය අත හැරෙනව. ලෝකෙ නිරුද්ධ වෙනව. එහෙම නම් අපි කල යුත්තේ මේ ලෝකය හදන මායාවෙන් මිදීමයි. ඒ වෙනුවෙන් සත්‍ය හිතට පෙන්නල හැම අරමුණකින්ම **බාහිරට යන්න නොදී විඤ්ඤාණයෙන් දැගන්න දැනගැනීම සත්‍ය කරගෙන ආයතන හදාගෙන නැවත බාහිර ලෝකයෙන් එයට සත්‍ය නොවන්නට මායාව හෙලිකර සිතට පෙන්වීමයි.** මායාව හෙලිවූ විට සිත ආයතන හදාගෙන ලෝකයෙන් මායාව භෝයන එක අත්හරිනව. එවිට මායාව ලෝකයෙන් හමුනොවේ. **“සලායතන තිරෝධයවෙනව”** සලායතන ලෝකයත් අත් හැරෙනව.

එහෙම නම් සිතියත්, නුවණත්, යොදවා සිතට එන හැම අරමුණකම විඤ්ඤාණ මායාකරුගේ විජ්ජාව හෙලිකල යුතු වෙනව.

විඤ්ඤාණයට හසුවෙන්න එපා. විඤ්ඤාණය කියන්නේ දැනගැනීම මාත්‍රයක් විතරයි. දැනගන්න දෙයක්, කෙනෙක්, හමුවන්න විදිහක් නෑ. අපිට දෙයක්, නිමිත්තක් පහලවෙනව කියන්නේ විඤ්ඤාණය හටගෙන.

විඤ්ඤාණය දෙයක්, යමක්, හට නොගන්නා ලෙස රකින සීලය “ආර්ය කාන්ත සීලයයි”. මහරහත් උතුමන් රකින සීලය එයයි. උපාදානයට ලක් නොවන සීලය එයයි.



අපිට දැන් තියෙන්නේ ධම්මානුපස්සනාව ගැන කතා කිරීමයි

“ධම්මේසු ධම්මානු පස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා විනෙජය ලෝකේ අභිජ්ඣධා ධෝමනසසං”
“සත්ථානං විඤ්ඤියා සොක පරිද්ධවනාං සමතික්කමාය උක්ඛ ධෝමනසසානං අත්තගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්චකිරියාය.”

මාර්ගය නිවැරදි නම් ලෝකය අතහැරෙන විදිහට නම් වඩන්නේ පංචවිද ආනිසංසය සතියක් වැනි කෙටිකාලයක් තුළ සාක්සාත් වෙන්න ඕනි. උපරිම අවුරුදු හතක් තුළ ඔබ දුකින් මිදෙනවා නියතයි.

අපි කායානුපස්සනාවේදී රූපය ගැන විමසා බැලුවා, වේදනානුපස්සනාවේදී වේදනාව වෛතසිකයක් බවත් බලමින් හොඳින් විමසා බැලුවා.

චිත්තානුපස්සනාවේදී විඤ්ඤාණයේ සැබෑ ස්වරූපය බැලුවා.

එහෙමනම් අපිට දැන් ඉතුරු වෙලා තියෙනව සඤ්ඤා සංඛාර දෙක පිරිසිඳ දැක විමසා බලන්න. ධම්මානුපස්සනාවේදී ඒ සඳහා අපි උත්සාහවත් වෙමු. දැන් මේසඤ්ඤා සංඛාර දෙක පරිසිඳ දකින්න ඕනි, ලෝකය



අතහැරෙන විදිහට. නිවරණ ආදි කෙලෙස් හට නොගන්නා විදියට.

සඤ්ඤාවේ ස්වභාවය හඳුනාගැනීම. ඒත් ඒ හඳුනාගන්නේ බාහිර දෙයක් නම් නෙමේ. පාට ටිකක්, ශබ්ද ටිකක්, රසක්, ගඳක්, පහසක් විතරමයි. දෙයක් කෙනෙක් එතන හමුවෙන් නෑ. අපි කතා කලා සඤ්ඤාවට විතර්ක කරනව කියල. හැබැයි මේ කතාව දැන් තවත් ටිකක් පැහැදිලි කරගන්න ඕනි.

“රූපං රූපත්තාය සංඛතං අභිසංකරෝති”

“වේදනං වේදනත්තාය සංඛතං අභි සංකරෝති”

“සඤ්ඤා සඤ්ඤානත්තාය සංඛතං අභිසංකරෝති”

“සංඛාරාං සංඛාරත්තාය සංඛතං අභිසංකරෝති”

“විඤ්ඤාණං විඤ්ඤානත්තාය සංඛතං අභිසංකරෝති”

යමක් දෙයක් බවට පත් වෙන්නේ මෙන්න මේ අභි සංස්කරණය තුලිනුයි.

රෝදවලට, ලයිට්වලට, දොරවල්වලට, “අපි වාහනය” කියන්නෙ නෑ. නමුත් මේ සියලු අවයව එකතු කරල එක් ආකාරයකට තැබුවම අපි කියනව “ වාහනයක්” කියල. මේක තමයි සංඛතය සකස්කර ගන්නාකම. අපි විසින්ම රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස සියල්ල විඤ්ඤාණය කර එකට එකතු කර සාදාගත් හැඩතලයකට (මිරිගුවකට) සඤ්ඤාවකට මුලාවෙලා චේතනා පහල කරනව. “වේදනාවක්, සඤ්ඤාවක්” නැති නැත චේතනාවකුත් නෑ. මේ චේතනා නැවත නැවත සකස් වීමෙන් සංචේතනා බවට පත්වෙනව.

-
- රූප සංචේතනා - රූපය දෙයක් හැටියට ගැනේ.
 - ශබ්ද සංචේතනා - ශබ්දය දෙයක් හැටියට ගැනේ.
 - ගන්ධ සංචේතනා - ගන්ධය දෙයක් හැටියට ගැනේ.
 - රස සංචේතනා - රස දෙයක් හැටියට ගැනේ.
 - පොට්ඨබ්භ සංචේතනා - ස්පර්ශය දෙයක් හැටියට ගැනේ.

සංඛාර - සකස් කිරීම

අභිසංඛතං - වෙසෙසින් සකස් කිරීම

අභිසංඛාර - දැඩිව සකස් කරගත් සංස්කාර ශක්තිය (භවය හඳුනව)

කාය සංචේතනා - කයක් ඇති ලෙස ගත් කල සැපදුක් උපදිනව.

චචි සංචේතනා - චචනයක් ඇති ලෙස ගත් කල සැපදුක් උපදිනව.

මනෝ සංචේතනා - සිතක් ඇති ලෙස ගත් කල සැපදුක් උපදිනව.

කාය සංඛාරා - ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස මට්ටම විපාක මට්ටම නොවේ.

චචි සංඛාරා - විතර්ක විචාර මට්ටම විපාක මට්ටම නොවේ.



මනෝ සංඛාරා - වේදනා සඤ්ඤා මට්ටම විපාක මට්ටම නොවේ.

කාය සංඛාරං අභිසංඛරොති - සංඛාර විපාක මට්ටම කුසල අකුසල වේ.

චචි සංඛාරං අභිසංඛරොති - සංඛාර විපාක මට්ටම කුසල අකුසල වේ.

මනෝ සංඛාරං අභිසංඛරොති - සංඛාර විපාක මට්ටම කුසල අකුසල වේ.

පුඤ්ඤාභි සංඛාරා කුසල කර්ම බලයෙන් සුගති බවයක් සකස් වෙනව.

අපුඤ්ඤාභි සංඛාරා අකුසල කර්ම බලයෙන් දුගති බවයක් සකස් වෙනව.

ආනෙඤ්ජාභි සංඛාරා - නොසෙල්වෙන ධ්‍යාන ජවය නිසා අරූප ලෝකවල භවයක් සකස් වෙනව.

පෙල දහමට අනුව ගලපාගත් කල මේ කථාව මනාව පැහැදිලි වෙනව. සිත තුල වෙන මේ ක්‍රියාවලිය ඉතාම වේගවත්. නමුත් මෙහිදී එකිනෙක ලිහා බලා බුද්ධ වචනයට අනුව යමින් ගලපා බැලූවිට සියල්ල මනාව පැහැදිලි වේ. මේ මොහොතේ හිතෙන දේ නොවේ ඔබට ඊලඟ මොහොතේ හිතෙන්නෙ. සිතුවිලි මාරුවෙන වේගය වැඩි නිසාම අප හොඳින් සිහිය පවත්වා සමාධිමත් සිතින් මෙය නුවණින්ම විමසිය යුතු කාරණාවක් වෙනව.

සිතුවිල්ලක හට ගැනීම හා බිඳවැටීම බුදුන් වහන්සේ මෙසේ පැහැදිලි කරනව.



**“අනිච්චං සංඛතං පටිච්චසමුප්පන්නං ඛය ධම්මං
වයධම්මං විරාග ධම්මං තිරෝධ ධම්මං”**

අනිච්චං - පවතින එකක් නෙමේ. මහන්සි වෙලා උපදවගන්න ඕනි එකක් නැති වෙන්න පුලුවන්.

සංකතං - සකස්කර ගන්න දෙයක්. අර වාහනේ වගේ කැල්ල කැල්ල එකතු කරල හදාගන්න එකක්.

පටිච්ච සමුප්පන්නං - සකස් කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් සමූහයක් එකතු කර ගෙන තමයි දෙකේ වෙන්නෙ. (වාහනේ වගේ)

ඛය ධම්මං - එකතු කරල ගත්තට විසිරෙන විසිරෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. චේතනාවල බලයෙන් විතර්ක කරල, වාහනේ, දරුව, ගෙදර කියල හැදුනට යථාර්තය ඤය වෙලා යනව විසිරෙනව, පවතින්නෑ.

වයධම්මං - ඒ සිතුවිල්ල ගෙවිල යනව හිටින්නෑ.

විරාග ධම්මං - ඒ සිතුවිල්ල හිතේ මැකිලම යනවා.

තිරෝධ ධම්මං - දරුව කියන සිතුවිල්ල ඊට පස්සෙ නෑ. (නැතිවෙලා යනව)



මේ කතා කරන්නේ සිතේ උපදින දේ ගැන මිස බාහිරේ ඇති දෙයක් ගැන නොවේ. මැකිල යන්නෙ සිතුවිල්ල. ඊශාව මොහොතේ වෙන සිතුවිල්ලක් උපදිනව. රුවන්වැලි මහා සෑය සිහිවුනා කියල හිතන්න. එතකොට තියෙනතේ වෙන සිතක්. හැබයි, ඒකත් පවතින් නෑ. ඊලග මොහොතේ තවත් සිතුවිල්ලක් උපදිනව. ඝනනයක් ඝණයක් පාසා මෙලෙස වේගවත් ක්‍රියාදාමයක් මනස තුල වෙනව. හැබයි මේ එකක්වත් පවතින ඒවා නොවේ. ඒ නිසාම බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරනව මේ එකක්වත් දැඩිව ගන්න එපා. මේ සිතුවිලිවල බැහැගන්න එපා, ඊංගා ගන්න එපා කියල.

“සබ්බේ ධම්මං භාරං අභිනිවේසා”

සිතුවිලිවලට ඇලිල වටිනාකම දීලා ඒවායින් අපි රැකවරණයක් හොයනව. අපි ඉපදුනේ කම් සැප හොයන කාම භූමියක, කාමභවයක සිතුවිල්ලක් අල්ලගන්නෙන් ඝයවෙන, වැය වෙන ස්වභාවයට බියෙන්මයි. එල්ලෙන්න වැල් හොයන හිත සිතුවිලි අතහරිද.

දැන් මේ අපි ඔබට පෙන්නුවේ මේ ධම්මානුපස්සනාවේදී සංඛා, සංඛාර හා දෙයක් හටගන්නා ආකාරය. එනම්, ලෝකය හට ගන්නා ආකාරය. නමුත් අපි මේ සඤ්ඤා සංඛාර දෙක පිළිසිඳ දැක්වෙන ඕනි ලෝකය අතහැරෙන විදිහටයි. දෙයක් හටගැනීම යනු එහි උපතයි., ජාතියයි. ඒත් එක්කමයි මරණයත් හටගන්නෙ. දෙයක්, කෙනෙක් හටගන්නෙ “හිතේමයි” එහෙමනම් ජාතියත්, මරණයත් එක් සිතුවිල්ලක් තුලම පවතිනව.

හැබයි මේ සංඛාර අනුව යමින් දෙයක්, කෙනෙක් හදාගත්තොත් ඒ අවිද්‍යාවේ මෝහයේ නොදන්නා කමේ හේතුවෙන් **සඤ්ඤාවේ මිරිශුවට රැවටිලා** විතර්ක කරමින් වේතනා පහළ කරමින් කායික ක්‍රියාවට, වාචසික ක්‍රියාවට, මානසික ක්‍රියාවට යනව.

එහෙම නම් අපි අවිද්‍යාවෙන් මිදී අවිද්‍යාව මත ගොඩනැගෙන සංසකාරයෙන් නිදහස් වෙන්න ඕනි.

“ධම්මේසු ධම්මානු පස්සි විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා ධෝමනස්සං”

මේ “ධම්ම” කියන්නේ මොනවද සිතුවිලි. සිතුවිලි කියන්නේ මොනවද, වෛතසික. ඒ කියන්නේ **“වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර”**

දැන් එතකොට මේ **“වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර”** අරමුණු කරන්න විතරයි මනසට පුලුවන්. මොනම ලෙසකින්වත් අතීත වේවා, වර්තමාන වේවා, අනාගත වේවා **“රූප අරමුණු කරන්න”** මනසට බෑ.

එහෙමනම් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර හටගන්නේ කොහොමද”

“වක්ඛුංච පටිච්ච රූපෙව උප්පජ්ජති වක්ඛු විඤ්ඤාණං තිං නං සංගති පසසෝ පස්ස පච්චයා වේදනා යං වේදේති තං සංජානාති යං සංජානාති තං චිතක්ඛේති, යං චිතක්ඛේති තං පපංචේති, යං චිතක්ඛේති තං පංජානාති.”

දැන් මේ පෙළ අනුව බැලුවොත් හොඳට පැහැදිලියි ඇහෙන්න, කනෙන්න, නාසයෙන්, දිවෙන් නිමිති අනුව්‍යංජන ගත්තොත් නැවත නැවතත් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර වෛතසික ධර්ම හට ගන්නව.

හැබයි මේ

රූප අරමුණු කරන්න පුලුවන් ඇසට විතරයි
මනසට බෑ.

ශබ්ද අරමුණු කරන්න පුලුවන් කනට විතරයි
මනසට බෑ.

ගන්ධ අරමුණු කරන්න පුලුවන් නාසයට
විතරයි මනසට බෑ.

රස අරමුණු කරන්න පුලුවන් දිවට විතරයි
මනසට බෑ.

පහස අරමුණු කරන්න පුලුවන් කයට විතරයි
මනසට බෑ.

චිත්තානුපස්සනාව කොටසෙදීත් අපි යම්
පැහැදිලි කිරීමක් කලා. මනෝවිඤ්ඤාණයට අරමුණු
වෙන්නෙ ධම්ම විතරමයි කියල.

උදාහරණයක් ලෙස ගත්තොත් රුවන්වැලි
සෑය කියනකොට යම් හැඩතලයක් මනසට අරමුණු වෙනව.
හැබැයි ඒ “සිතුවිලි විතරයි” වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර විතරයි.

අතීත, අනාගත, වර්තමාන දෙයක්, තැනක්,
කෙනෙක් මනසට අරමුණු කරන්න බෑ. හැබයි කාමලෝකයේ
“නිමිති, හැඩතල, සඤ්ඤා” ලෙස හිතට හැඟෙනව.

සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල අපි බාහිර
ලෝකයක් හදාගන්නව.



දැන් වේදනාව ගත්තොත් වේදනාව මනසට අරමුණු වෙන්නක්. දැන් අපිට වේදනාවක් අරමුණු වුනොත් ඒ **වේදනාව ඔස්සේ ලෝකය හදාගන්න පුලුවන්.** මේ වේදනාව ආවෙ අහවල් කෙනා නිසා අහවල් කාලෙදී මේ වේදනාව ආවේ. ඉස්සරහටත් මේ වේදනාව එන්න පුලුවන්. මෙලෙස විතර්ක කරල අපි ලෝකයක් හදාගන්නව.

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස **“කාම වේදනාවක්”** ලෙසින්මයි එන්නෙ. නැත්නම් “පටිස වේදනාවක්” ලෙසින් එන්නෙ. ලස්සන රූපයක් ගත්තත්, මිහිරි ශබ්දයක් ගත්තත්, විඳීමක් වේදනාවක්මයි. එතනමයි ලෝකයත්. දැන් මේ සඤ්ඤාව ගැන ටිකක් බලමු.

සඤ්ඤාව (මිරිඟුව) අනුන්ව රවටල මුලා කරල මරාදාන අදහසක් මිරිඟුවට නෑ.

මිරිඟුව දකින “අනුවන මුවෙක්” රැවටෙනව. ඒක මිරිඟුවේ වරදක් නෙමේ. එහි ඇත්ත නොදකින කෙනාගේ දෝෂයක්.

ඔබ ඔය බාහිර දකින හැම දෙයක්ම ඔබගේ හිතේ හැදුනු සංඤ්ඤාමයි. මිරිඟුවමයි. ඔය හැඩතල දෙයක් කරගෙන ඒවාට නම් දීලා තියෙන්නෙ ඔබමයි. සඤ්ඤාවබාහිර තියන දේට සමාන වෙන්නේ නෑ. මොනම වේලාවකවත් නෑ. සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලා ගන්න රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස හැඩතලවලට අනුව අපි බාහිරේට දාල බලල හිතීන්ම හදාගත්ත සම්මුතී නම් යොදාගෙන ලෝකයක් මවාගෙන, ඒ තුල සැපදුක හදාගෙන, පුද්ගලයෝ,

සත්තු, දේවල් එක්ක හිටියට ඒවා “අපේම හිතේ හැදුනු මනසිකාර ලෝකයක් විතරයි.”

බලන්න ඔබ බාහිරින් ඇති සියල්ල. මේ දැන් ඔබේ ඉදිරිපිට ඇති සියල්ලටම නමක් තියනව. නමක් නැති දෙයක් ඔබේ ඉදිරිපිට නෑ. ඔය නම් **“ප්‍රඤ්ඤාප්ති”** ඔබ විසින්ම **“සම්මුති ලෝකයක්”** හදාගෙන. ඇත්තටම මා බාහිර ඇති සියල්ල කැඩෙන, බිඳෙන, පිච්චෙන, එනම් රුප්පනය වන **හතරමඟ භූත විතරමයි. වියමයි රූපය. ඔබ එය ඇසුරු කරගෙන සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරල හදාගන්න ප්‍රඤ්ඤාප්ති රූපය “උපාදාය රූපය” පවතින් හෑ. ඒ නිසාම ඔබට දුක ගෙනැල්ල දෙනව. ඔබ බාහිරින් හදාගත්තේ කුමක්ද. දෙයක් වේවා, කෙනෙක් වේවා, ඉන් ඔබට උරුම වන්නේ දුකම පමණයි.**

මිරිඟුව වතුර ගලනව වගේ ම පේනව. හැබැයි ඒ මිරිඟුව මිස වතුර නොවේ.

හැඩතල හමුවෙන කොටම ඊට අදාල නාමය සිහිවෙන එක ධර්මතාවයයි. සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරල හැඩතල හදාගෙන ඒ හැඩතල බාහිරෙන් හමුවෙනකොට ඒ හැඩතලවලට හිතීන්ම නම් හදාගෙන ඒව සම්මුති කරගෙන සියලු ආයතන වලට ගලපගෙන **ලෝකය හදාගෙන තියෙන්නෙ හිතීන්මයි. ඒ විඤ්ඤාණයේ මායාවයි. මායාලෝකය සත්‍යයක් නොවේ. සත්‍ය නම් විපරිනාම වීමයි. ඒ නිසාම ඔබට බාහිරින් දෙයක්, කෙනෙක් හමුවෙන කොටම හමුවෙලා තියෙන්නෙ දුකමයි.**

සඤ්ඤාව බාහිර තියෙනදේට සමාන වෙන්නෙ නෑ. මොනම වෙලාවකවත්. හැඩතලය එනකොටම නාමය සිහි වෙනව. ඒ වගේම නාමය ඇහෙනකොට හැඩතලය සිහිවෙනව.

කෙසෙල් කියලා ශබ්දක් ඇහෙනවා ඇහෙන කොටම හිතේ ඇඳිල තියෙන්න ඇහෙන්න බලන, අතින් අල්ලන, නාසයෙන් සුවඳ දැනෙන භෞතිකමය ආකෘතියක් සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරලා ගන්නව. හැබයි ඇහුනො ශබ්දයක්.

1) නාමය අනුව හැඩතලය මැවෙනවා සිතට

2) හැඩතලය අනුව සිතට නාමය සිහි වෙනව

- “හඬක් ඇහුනත් දෙයක් බාහිර ලෝකයෙන් මැවෙනව.” මෙතන තියෙන්නෙ සිතුවිල්ලක්. බාහිරට අදාල නෑ. හැබයි මේ හැඩතලයේ නාම නෑ. (හැඩතලය නාම කරගන්නව) අම්ම කියනකොටම හැඩතලය මැවෙනව. අඹ කියන කොටම හැඩතලය මැවෙනව.
- මේකෙ තව පැත්තක් තියෙනව. නාම මාත්‍රය ගැටෙන්නැතිවත් සිතටම හැඩතල අරමුණු වෙනව.

3) හැඩතලය සිතට අරමුණු වෙනකොටම නාමය සිහි වෙනව.

වෛතසිකවල සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් තියෙනව. (කෘත්‍යයක්, ගතියක්) කවුරුවත් කරනව හෝ



කරවනවා නෙමේ. ඒ ඒ වෛතසිකයන්ගේ වෛතසික ලක්ෂණය. නම සිහි වෙනකොටම හැඩතලය මැවෙනව. හැඩතල එනකොටම නාමය සිහි වෙනව.

“හැබැයි මෙතහ සිතුවිලි තියෙන්නෙ”

බැරිවෙලාවක් නිමිති අනුවාසඤ්ජන ගත්තොත් අභිජ්ඣා දුක්ඛ දෝමනස්සයට හේතු වෙනව. එහෙම වූනොත් අකුසලය උපදින්න හේතු වෙනව. කාමය පැත්තට එනව. රූප, ශබ්ද, පහස, ගන්ධ රස විඳින්න පටන් ගන්නව.

අපි “නිමිති” වශයෙන් ගත්තොත් අභිජ්ඣා දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ට හේතු වෙනව.

අපි නිමිති වශයෙන් අරගෙන තියෙන නිසා හඬ ඇහුණක් ‘ආ මේ හඬ ඇහෙන්නෙ මේ දේ නිසා, කියලා ලෝකයට අයිති බාහිර දෙයක සලකුණක්, සිතුවිල්ලක්, තියෙන්නෙ. මිරිඟුව වතුර වගේ ජේනව. හැබැයි වතුර නේ බාහිරට අදාල නෑ.

- වක්ඛුනා රූපං දිස්වා - ඇහෙන්න රූප දැකලා.
- සානේන ගන්ධා දිස්වා - නාසයෙන් ගඳ සුවඳ විඳල.
- සෝතේන සද්ධා දිස්වා - කනෙන් ශබ්ද අහලා.
- ජීවහේන රසා දිස්වා - දිවෙන් රස විඳලා.
- කායේන පොට්ඨබ්භං උපතිස්වා - කයෙන් පහස විඳලා.

අපි නිමිති අනුවාසන වශයෙන් ගන්නව.



“න න්මිත්තග්ගාහි න ව්‍යංජනග්ගාහි”

නිමිති ගන්න එපා. අනුව්‍යංජන ගන්න එපා කියලා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරනව. ගත්තොත් **“යථාපි කරණියං අභිජ්ඣා ඵෙමනස්ස පාපතා අකුසලා ධම්මාහි”**

එහෙම නිමිති අනුව්‍යංජන ලෙස ගත්තොත් පාපක අකුසලය උපදින්න හේතු වෙනව. මෙතන අපිට තව ටිකක් පැහැදිලි වෙනව; වෙන වෙනම ස්කන්ධ ගොඩවල් ලෙස ගලපල බලනකොට. ස්කන්ධ කියන්නේ **“රූප ගොඩක්”** අතීත, අනාගත, පච්චුප්පන්නං වා අජ්ජත්තං වා බහිද්ධාවා ඕලාරකංවා, සුබ්බමාවා හීනවා ප්‍රතීතාවා, යං දුරේ සංතිකේවා **අයං චුච්චති භික්ඛවේ ඛන්ධො”**

අතීත, අනාගත, පච්චුප්පන්නං වා බහිද්ධාවා ඕලාරකංවා, සුබ්බමාවා හීනවා ප්‍රතීතාවා, යං දුරේ සංතිකේවා සාසවා **උපාධානියේවා අයං චුච්චති භික්ඛවේ රූප උපාධාන ඛන්ධා.**

දැන් ඔබට පේනව මෙතන එකොළොස් ගොඩක් තියෙනව. එකට එකතු උනාම රූප ගොඩක්, වේදනා ගොඩක්, සඤ්ඤා ගොඩක්, සංඛාර ගොඩක්, විඤ්ඤාණ ගොඩක්

- | | |
|------------|-------------------------------|
| 1) අතීත | රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ |
| 2) අනාගත | රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ |
| 3) වර්තමාන | රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ |



4) ඇතුළත	රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ
5) පිට	රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ
6) ගොරොරෝසු	රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ
7) සියුම්	රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ
8) හීන	රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ
9) ප්‍රණීන	රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ
10) දුර	රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ
11) ළඟ	රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර විඤ්ඤාණ

දැන් මේ ගොඩවල් බාහිරේ තියෙනව කියලා නොගත්තොත් එයමයි **“ස්කන්ධ”** මට්ටම. විපාක මට්ටම මහරහත් උතුමන්ලාටත් පොදුයි, ලෝකය හට නොගන්න මට්ටම දුකෙන් මිදුණු මට්ටම.

හැබැයි දැන් මේ ගොඩවල් බාහිරේ තියෙනව කියලා ගත්තොතින් බාහිරින් හමුවුනොත් අන්න බාහිර අල්ලගත්ත **“උපාධාන මට්ටම”** ලෝකය ඇත්ත කරගත්ත මට්ටම, දුක උරුමයි.



මෙතන ස්කන්ධ මට්ටමේ දී විපාක වශයෙන් සඤ්ඤා, සංඛාර, ස්කන්ධ දෙක පහල වුණාට, ඒ නාම රූප සිහි වුනාට, සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගන්නා කියන “නුවණ” පවතිනව. ඒ නිසා බාහිරේ සත්‍යවීමක් වෙන්න නෑ. මූලාවීමක් වෙන්නේ නෑ.

හැබැයි මෙතන “මූලා වුනොත්” මේ වින්දෙ, කල්පනා කළේ, නම සිහි කළේ, බාහිර තියෙන දෙයක් කියලා මූලාවට පත් වුනොත් (සාසවා උපාධානියෙව) ඔන්න සඤ්ඤා උපාධානියෙවා කියන තැනින් බාහිරේ තියෙනව. ඉන්නවා කියන තැනට යනවා. එහෙම වුනොත් තියෙන බවට, ඉන්න බවට, හම්බවුනොත් කියන දේට සාපේක්ෂව හිතෙනව, කතා කරනව, එයට අනුව ඇවිදගෙන යනව. මූලාවට වැටෙනව.

උපාදාන ගැටය වැදුනොත් දිගටම ගැට ගැහෙනව. “සිබ්බනි” වෙනව. ඉදිකට්ටෙ ගැටය වදිනව නම් දිගටම මැහෙනව වගෙ. උපාදානයේ ගැටය ගැසුනොත් බාහිරේ ඇත්ත වුනොත් නාමයත්, රූපයත් ගැට ගැහුණොත් විඤ්ඤාණයේ මායාවට ඔබ හසු වෙනව. සැප දුක

හටගන්නවා, ලෝකය හමුවෙනවා. කෙනෙක්, දෙයක් හමුවෙනව. ඔබට සැප දුක උරුමයි. නමුත් ඔය මායාවේ සැබෑව නම් විපරිනාමයයි. එවිට ඔබට ඉතිරි වන්නේ දුක්ඛ දෝමනස්සය පමණයි.

දැන් මෙතන බාහිරේ සත්‍ය ගැන සොයලා බලමු.

නාමයත්, රූපයත් අතර සැබෑ කතාව ගැන බලමු.

අපි උදාහරණයක් ලෙස “මැටි” වලින් හැඳුනු විවිධාකාර භාණ්ඩ දෙස බලමු. කොරහ, මුවටිය, නැඹිලිය, ඇතිලිය, මල් වාස් එක. හැඩතලය වෙනස් වෙනකොට පේන විදිහ වෙනස් වෙනව. හැඩතලය වෙනස් වෙනකොට නමක් වෙනස් වෙනව. දැන් මේ හැඩ හැඩතලවලට (සඤ්ඤාවට) නමක් දෙනව. එලෙස අපි නම් කරනවා මුවටිය, නැඹිලිය, ඇතිලිය. නමුත් මෙතන තියෙන්නේ ඇත්තටම මැටි. මැටි මැටිමයි. ධාතුව ධාතුවයි. මේකට කියනව ධාතු නාතත්වය කියල.

ධාතුව වෙනස් වෙලා නෑ. පිහිටි ආකාරය වෙනස්වෙලා. **අපි නම දීම තියෙන්නේ හැඩතල වලට** විතරයි. අපේ හිතට මැවෙන මැවෙන විදිහට ඒ ඒ සඤ්ඤාවලට අනුරූපව අපි වෙන වෙනම නම් පනවලා තියෙනව. කෙනෙක් උපදිනකොට නමක් නෑ. අපි නමක් දානව. දැන් නම සිහිවෙන කොටම අර කෙනා මතක් වෙනව. හැඩැඩතලයි මතක් වෙන්නේ. නමක් නොදන්නොතින් අපිට වෙන්කරලා හඳුන ගන්න බෑ. ඒ නිසා නමක් දාගන්නව.

නමක් පනවනව. ඒවාට තමයි **“පුඤ්ඤප්ති”** කියන්න. “සම්මුති”

නම එනකොටම හැඩතල එනව. හැඩතලය එනකොටම නම සිහි වෙනව. හැඩතලය සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගැනීම. දැන් දැනගත්තේ, කෙනෙක් දෙයක් නම් ඒ දැනගැනීම අනුව කය උපදවගෙන බලන්න යනව. දැන් ආයතන උපද්දවගෙනබාහිරට යනව. දැකපු කෙනා බලන්න. සවිඤ්ඤානක කයක් උපද්දව ගන්නව. ඒ තියෙන දේ

බලන්න, අහන්න, ඉන්න අය උපද්ද්දව ගන්නව.

ඒ ගැන කතා කරන්න, බලන්න, විචාරන්න සවිඤ්ඤාණක කයක් උපද්ධව ගන්නව. ඒ කියන්නේ නැවත ආයතන උපද්ධව ගන්නව. ඒ පිළිබඳ නව සංඤ්ඤා පහල කර ගන්නව. (හිතනව) **“වේතනා පහල වෙනව”**

ඇහෙත් බලන්න පුළුවන් කෙනෙක්, දෙයක්, තැනක් හමුවෙනව. කනෙත් අහන්න පුළුවන් කෙනෙක්, දෙයක්, තැනක් හමුවෙනව. දිවෙත් රස විඳින්න පුළුවන් කෙනෙක්, දෙයක්, තැනක් හමුවෙනව. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ විඳින්න පුළුවන් කෙනෙක්, දෙයක්, තැනක් හමුවෙනව.

දැන් ඔබ “වේතනා පහල කරනව” කියන්නේ කාය සංඛාර, වචී සංඛාර, මනෝ සංඛාර (පුඤ්ඤාභි සංඛාර, අපුඤ්ඤාභි සංඛාර හටගන්නව)

මෙලෙස සසර ගමනට හේතු වෙන “කුසල් - අකුසල්” රැස් වෙනව. **මෙලෙස විඤ්ඤාණය දැනගත් දේ සත්‍ය කර ගැනීමමයි මුලාව.**

මේකට හොඳ උදාහරණයක් ධර්මයේ සඳහන් වෙනව. පොකුණකට වතුර බොන්න එබෙන බල්ලෙක් පොකුණේ තමන්ගේ ඡායාව දැකලා රැවටිලා තවත් බල්ලෙක් කියලා පටිඝ සිතක් ද්වේශයක් ඉපදිලා “බුරනව”. වචී සංඛාර රැස් කරගන්නව. නියපොතු උලුප්පමින් බිම පහුරු ගාමින් පනින්න හදනව. **“කාය සංඛාරය”** දැඩි කලහ ගතිය **“චිත්ත සංඛාරය”** රැස්කර ගන්නව. ටික වෙලාවක් පැත්තට ගිහිල්ල ආයීමත් එනව බලන්න. එයා තාම ඉන්නව. මම කලින් දැකපු

බල්ලා තාම ඉන්නව. “වේතනා පහල කරන ආකාරය” මේ සියල්ලම හටගන්නේ දියේ බල්ලෙක් ඉන්නවාමයි කියලා විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම මායාව, ඡායාවට රැවටීම නිසයි. ඔබට දැන් ජේනවද. අපිත් සැබෑ ලෝකයේ ඇත්ත කරගෙන ඉන්නේ ඔය විඤ්ඤාණ මායාවට රැවටිලා නොවේද.

බල්ලාත්, අපිත් අතර ඇත්තටම වෙනසක් නෑ. සංඛාරවලින් හදාගත්තු ලෝකයක් අපටත් තියෙන්නේ. සිතින්ම හදාගත්ත ලෝකෙක අපි ඉන්නේ. මිරිගුවක් පස්සේ දුවලා මුවා හති වැටිලා මැරුණා වගේ. සැප හොය හොයා ගිහිල්ලා හති වැටිලා අපිත් මැරිලා යනව.

“බාහිරින් අපි දකින්නේ අපේ හිතමයි” හිතන්මයි රූප දකින්නේ හිතමයි අපි දකින්නේ.

බල්ලා ඇත්ත දැන ගත්තොත් මගේම ඡායාවට මම රැවටිලා නේද කියල, දැන් බල්ලා වතුර බොනව ඡායාව ජේනව, හැබැයි රැවටෙන්නේ නෑ. ඒ වායාව තමන්ගෙමයි කියලා බල්ලා දැනගන්නව.

බුදු, පසේ බුදු, මහරහතන් වහන්සේලාටත් සංඤ්ඤා සංඛාර දෙක මකන්න බෑ. හටගන්නව. හැබැයි රැවටෙන්නෑ. නුවණයි. සත්‍ය දකිනව.

මේ ධර්මතාවය “දර්ශනය” දැකීමමයි ධම්මානු පස්සනාව

මෙතන තියෙනව අපිට කතා කරන්න පැහැදිලි කරගන්න තව සියුම් පැත්තක්. ධම්මේසු ධම්මානු පස්සි විහරති කියනකොට එහෙම නම් ලෝකය අත්හැරෙන විදිහටයි වෙන්න ඕනි.



අපි දැන් කිව්ව සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලයි දැනගැනීම කියල. එහෙම නම් කටහඬක් ඇහෙනකොට සඤ්ඤාවට අනුව විතර්ක කරමින් ඒ නාමය දැනගන්නව. ඒ විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම් මායාවට රැවටිලා ඔබ ඔතනින් නැගිටලා බලන්න යනවා නම් ඔබට ලෝකය හටගෙන.

මේ සෝත සම්පස්සයෙන් ආව සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගන්න විඤ්ඤාණ මායාවක් කියල හිතට සිහියක්, නුවණක් තිබුනොත්. ඔතනින් නැගිටින් නෑ. බලන්න යන්න හිතක් නෑ. **මේ දහම ගැලපුවොත් ඔබට සංඛාර හටගන් නෑ. ඔබ ආයතන හදාගන්නෙ නෑ කියන්නෙ. ඔබ සලායතන නිරෝධයට ගිහිල්ල. කර්ම හටගන් නෑ. ලෝකය හටගන් නෑ. "සබ්බ පාපස්ස අකරණං", "කුසලස්ස උපසම්පදා", "සචිත්ත පරියෝදපනං", "ඒතං බුද්ධානු සාසනං"**

මේ තැන අපිට ඉතාම වැදගත්. අපි රැවටෙන තැන මෙතනයි. ඒ නිසාම අපි හිතුව උදාහරණ කීපයක් අරගෙන ගලපන්න.

- 1) උදා: දැන් අපිට වාඩිවෙලා ඉන්නකොට කකුලෙන් වේදනාවක් එනව.

කකුලෙන් වේදනාවක් එන බවට මනසට ආවෙ **නාමයෙන්. සංඤ්ඤාවක්** හටගන්නා. හිමිහිට අත එතැනට යොමු කරල බලනව. **රූපයට යනව.**

කයත්, පහසත් කාය සම්පස්සයත් නිසා හටගත් වේදනාව කරණ කොටගෙන **"උපන් සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැන ගැනීම විඤ්ඤාණය"** බාහිර රූපයක්

හමු වූ නා, කකුලෙන් වේදනාවක් ඒත්තෙ දැන්. (මිරිගුව ඇති තැන වතුර පෙන්නල තියෙනව) වතුර සොයා යන මුඛා සේ එතනට අත යොමනව. **කාය සංඛාරයට යොමු වුණා.**

වේදනාව චෛතසිකයක්, සිතුවිල්ලක්, බාහිර රූපට ගැටගැහුව විඤ්ඤාණයේ මායාකරු නිසාමයි සංඛාරය හටගත්තේ.

2) අපි තව උදාහරණයක් බලමු.

උදා: මෙහෙම ඉන්නකොට මට ශබ්දයක් ඇහෙනව. ඒක බලන්න බෙල්ල හරවනව. **කනත්, ශබ්දයත් කනේ විඤ්ඤාණයත් නිසා හටගත් ශ්‍රෝත සම්පස්සයෙන් විදලා හඳුනාගත් සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගත්තු “කපුටෙකුගේ ශබ්දයක්” මේ පැත්තෙන් එන්නෙ. විඤ්ඤාණ මායාවේ දැනගැනීම සත්‍යය වුණා. බාහිර (කපුටෙක්) පැත්තක් හමු වුණා.** දැන් කර්මය (සංඛාරා සිද්ධ වෙනවා) ඇත්තද බලන්න බෙල්ල හරවන්න හිතෙනව. (පෙළඹෙනවා) (චේතනා කරනවා)

සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගත් මේ විඤ්ඤාණ මායාව. සිතියෙන්, නුවණින් දැක්කොත් ඔබ එය අතහැර දමනව, බලන්න බෙල්ල හරවන්න.

විඤ්ඤාණය නැමැති බාහිර ඉලක්කයක් පෙන්නල කාය සංඛාරයට, වචි සංඛාරයට, මනෝ සංඛාරයට අරගෙන යනව.

3) තව උදාහරණයක් කෙටියෙන් බලමු.

දැන් මගේ අත නවාගෙන ඉන්නේ, දිගු කලොත් සනීපයි කියල සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලා දැන ගැනීමක් ඇති වුණා.

මනසත් ධම්මත් මනෝවිඤ්ඤාණයෙන් හටගත්ත මනෝ සම්පස්සයෙන් හටගත් වේදනාවක් නිසා ඇතිවුණු “සංඤ්ඤාවක්” හේතුකොටගෙන විතර්ක කරල ඒ වේදනාව එන්නේ අතින් කියලා රූපයක් බාහිරින් හමුවුණා. ඒ අනුව සංඛාරයට යොමුවුණා අත දික්කළා.

සිහියෙන් නුවණින් දකිමින් වේදනා චෛතසිකයක්, සිතුවිල්ලක් කියලා බාහිරට නොගිය නම් විඤ්ඤාණය අත හමුවෙන්නේ නෑ.

මේ දහම ප්‍රශ්න වෙනවා නම් ලෝකයෙන් මිඳෙන්න ඕනි නම් ලෝකය හමු නොවන ලෙස හිතට සත්‍ය පෙන්වා ඒ ඒ තැන හටගත් සිතේ සත්‍ය සිතට පෙන්වා විඤ්ඤාණ මායාවෙන් සිත මුදවා ගත යුතුවේ.

නැතිනම් ආයතන උපදවගෙන කර්ම රැස් කරගෙන සසරටම වැටීම නැවතිය නොහැක. “බාහිරින් දෙයක් හමුවීම සමුදය වීනි දැණුම සමුදය ඤාණං” එහි නොදැනීම “සමුදය ආඤ්ඤාණං” මේ ලෙස තුන් ආකාරයට වතුරාරිය සත්‍ය මෙහෙහි කළ යුතු වෙනව.



චතුරාර්ය සත්‍ය

මෙකන කෙලෙස් හටගන්න ආකාරය අපි විකක් නුවණ විහිදුවා බලමු. අර කලින් කිව්ව උදාහරණයේ හැරිල බලනකොට කැමති දේ හම්බ වෙන්නත් පුළුවන්, අකමැති දේ හම්බ වෙන්නත් පුළුවන්, **අකමැති දෙයක් හමුවුනොත් අභිජීකා දුක්ඛ දෝමනස්සය හටගන්නව.**

අපි හිතමු දොරට කෙනෙක් තට්ටු කරනව කියල. අපි කැමත් කෙනෙක් හමුනොවුනොත්. දොර ඇරල බලනව. අභිකා දුක්ඛ දෝමනස්සය හට ගන්නවා. දුක ඒනව. දැන් මම සිහි කරපු කෙනාව නම් දොර ඇරපුවාම හමුවුණේ සතුටක්, ආශාවක්, දැනෙනවා. එහෙම නම් මේ හිතේ ගොඩනැගෙන සඤ්ඤා සංඛාර බාහිරෙ තිබෙන දේවල් නෙමේ. තිබුණු දේවල් නෙමේ නොවේ. හිතේම හැදුනු දේවල්.

විඤ්ඤාණයේ මායාව දැන් ඔබට පැහැදිලි ද. සිතේම හැදෙන මායාවකට අපි රැවටිලා ඉන්නෙ. දැන් අපි කෙනෙක් පිළිබඳව සංඤ්ඤාවකට විතර්ක කරල හිතුවොත් හැඩරැවක් මැවිලා දැනගැනීමට එන්නේ නැද්ද. හොඳයි එයා මැරිලා නම්,

දැන් ඇහැරලා බැලුවට හම්බවෙනවද නෑ.

මැරුණට එහෙම කෙනෙක් හිටියා දැන් එයා මැරිල මුලාව අවසන් නෑ. ඒකත් මුලාවමයි.



අතීතයත්, අනාගතයත්, වර්තමානයත් දැන් මේ මොහොතේ සිතක අරමුණු කළොත් එකත් වර්තමාන හිතක වේදනා, සඤ්ඤා ලෙසමයි හමුවන්නේ.

අපිට බාහිර රූප තෙවේ හමුවෙන්නේ “වේදනා සඤ්ඤා” පමණමයි. බාහිර රූප හමුවෙනව නම් අතීතය මිය ගිහිල්ල ඉවරයි. ආයි ගන්න බෑ. අනාගතයේ ඉපදිලා නෑ.

සිතට හමුවෙන්නේ “සඤ්ඤා” පමණයි. බාහිරය නොවේ. හැබයි අපි ළඟ මුලාව, මිත්‍යාව තියෙනව. ඒක නිසා අතීත රූපත්, අනාගත රූපත් අපි දකිනව.

අතීතයේ දැකපුව, දැන් දැකපු තැන්වලත් නෑ.

අපි සිහිකරන සඤ්ඤා දැන් එහි නොවේ. මේ මොහොතේ අතීතයත්, සඤ්ඤාවක් පමණයි. වර්තමාන සංඤ්ඤාවක් පමණයි. වර්තමාන දැනගැනීම් මාත්‍රයන් විඤ්ඤාණ මාත්‍රයක් පමණයි.

චිත්තානුපස්සනාවෙන් විඤ්ඤාණය හටගන්නේ මෙහෙමයි කියලා සිහි කරන්න බැරි වුනොත්, ඒ දැනගත්තේ බාහිරයි කියලා නිමිත්තක් හම්බ වෙනව.

බාහිර තියනව, ඉන්නව කියලා හම්බවුනොත් ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය උපද්දවගෙන ආයතන උපද්දවගෙන යනව බලන්න.

බැලීමේ, ඇසීමේ, දැනීමේ කර්මාන්ත ආශාවමයි. කර්මය වේතනාව “දුක්ඛ සමුදය” (තණ්හාව උපදිනවා)

ඇස ඉපදුණොත් බාහිරය හමුවෙනව. එක්බැ විඤ්ඤාණයත් උපදිනව. වේදනා, සංඤ්ඤා, සංඛාරයෙන් හටගත් මේ ස්කන්ධ ටික ආපහු වතාවක් උපදිනව. ඒ කියන්නේ “විඤ්ඤාණයේ මායාවට රැවටුණොත් නැවතත් “ආයතන හදාගෙන” බාහිරට ඇති දේ විඳින්න යනව. විඤ්ඤාණ මායාවට රැවටුණේ නැත්නම් චේතනා සකස් වීමකුත් සිදුනොවේ. විඤ්ඤාණ මායාවට රැවටුණොත් “චේතනා” පහළ වෙනවා. එහෙම වුනොත් “කර්ම රැස් වෙනව” ඒ කියන්නේ කෙලෙස් හටගන්නව. එහෙම නම් ආයතන හදාගෙන බාහිරය විඳින්න යනව. ඒ කියන්නේ ලෝකය හදාගන්නව, දෙයක් හට ගන්නව, කියන්නෙම දෙයක උපත මරණයත් තියෙනව. එයමයි “හවය”. එවැනි දේවල් ගොඩක් තියෙන ලෝකයක් තියෙන මේ හවයන් හැදුනෙ එහෙමමයි.

වර්තමානය දැනගැනීම මාත්‍රයක් පමණයි.

වර්තමානය විඤ්ඤාණ මාත්‍රයක් පමණයි.

විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම විත්තානුපස්සනාවෙන් සිහිනොකළොත් දැනගන්නෙ බාහිරයයි කියලා බාහිර හමුවෙනව. බාහිරෙන් නිමිත්තක් එතකොට හමුවෙනව. දැන් ආයතන උපද්දවගෙන යන්න ඕනි බලන්න. ඒ තියන දේ බලන්න ඇස උපදවගන්නව. ඒ තියෙන දේ අහන්න කන උපදවගන්නව. ඒත් තියෙන දේ ගඳ සුවඳ විඳින්න නාසය උපදවගන්නව. ඒ තියෙන දේ පහස විඳින්න කය උපදවාගන්නව. ඒ තියෙන දේ රසවිඳින්න දිව උපදව ගන්නවා.



අහසු, දැකපු, විදපු, දැනුණු දේට කැමැත්තක්, ආශාවක් ඇති වෙනව. චේතනා පහල කරගෙන බැලීමේ, දැකීමේ වර්තමාන ආශාව දුක්ඛ සමුදය හටගනී.

වර්තමාන සමුදයට හේතුවට ඵලය බාහිරට හමුවීම. ඇස ඉපදුනොත් බාහිරය හමු වෙනව. වක්ඛු විඤ්ඤාණය උපදිනව. වක්ඛු විඤ්ඤාණය ඉපදුනොත් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර හටගනී. ආපසු වතාවක් මේ ස්කන්ධ ටික ආයතන ටික උපදිනවා. දැන් අපිට ලෝකය අතහරින්න නම් ඕනි, ලෝකය හට ගන්නා ආකාරය අපි නුවණින් අරමුණු කළොත් ඉන් මිදීමත් එතනයි පවතින්නේ. විත්තානුපස්සනාව අඩුවක් නැතුව තේරුම් ගත් කෙනෙකුට විතරයි මෙය පහසු වෙන්නේ. විඤ්ඤාණය හටගත් ආකාරය දන්න කෙනා විඤ්ඤාණය බාහිරින් හදලා දෙන අරමුණක් ඇත්තක් නොවන බව මායාවක් බව දැනගන්නව. අන්න ඒ කෙනාට ආයතන හදාගෙන දකින්න, අහන්න, විදින්න කැමැත්තක් ඇති වෙන්නෑ.

විඤ්ඤාණය මායාවක් බව, සත්‍ය නොවන බවට නුවණක් පහළ වෙනව. අන්න ඒ කෙනාට සිහියත්, නුවණත්, අනුව ගිය **“යෝනිසෝ මහසිකාරය හමුවෙනව”**. මෙන්න මේ සත්‍ය දකිමු. **(දර්ශනය)** සත්‍ය ඥාණය ඔබව දුකින් මුදවනව. ඒ තැන මෙතනයි.

මේ ඇත්ත දැකපු කෙනා අවිද්‍යා භූමිය මත විඤ්ඤාණය බීජය හටගන්න තණහා ජලය වක්කරන් නෑ. විඤ්ඤාණය හටගන්න විදිහ හදුනාගෙන විඤ්ඤාණයේ හටගැන්ම බාහිරේ දෙයක් නොවන (අයිති නෑ) බව

දැනගන්නව. විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම බාහිරට අයිති නැ.සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලයි දැනගැනීම (විඤ්ඤාණය) සිදුවන්නෙ. විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම මනසින්ම හදාගත් මනසිකාරයක්, මායාවක් කියලා අවබෝධ කළ කෙනා නුවණින් විමසා සත්‍යය අවබෝධ කර ගන්නව.

විපාක භවය - (ස්කන්ධ) වේදනා සංඥා සංඛාර පෙර විපාකයෙන් සකස් වූවක්

කම්ම භවය - උපාදානස්කන්ධය, වර්තමානයේ විඤ්ඤාණ මායාව මගින් සාදන උපාදාන රූපය බාහිරට එකතු කිරීමයි. (විපාක, කර්ම, ක්ලේෂ)

විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගත් දේ බාහිරින් තියෙන, ඉන්න බවට හමුවුණොත් ඊට අදාළ මතු වූ විතර්ක කුසල/අකුසල වේ. ලෝකය හමු වෙනව ඊට කැමති හෝ අකමැති වෙනව කියන්නේ දුකමයි ඇති වෙන්නෙ. (කෙලෙස් හටගන්නව) මෙලෙස බාහිරින් දෙයක්, කෙනෙක් හමුවුණා කියන්නෙ සිතේ වූ උපදින දැනගැනීමට අනුව යමින් බාහිරට පතිත කරගැනීම, අල්ල ගැනීමමයි උපාදාන අවස්ථාව එයමයි කම්ම භව අවස්ථාව. එලෙස බාහිරින් අල්ලගත්ත නිමිත්ත අනුව යමින් හිතනව, කියනව, කරනව, කියන්නේ කෙලෙස් හටගන්න අවස්ථාව කුසල් අකුසල් රැස්වෙන අවස්ථාව. මෙතන මේ ටික එන්න හේතු වුණු ස්කන්ධ අවස්ථාව. හැමෝටම පොදු විපාක අවස්ථාව. දැනගන්නවා කියන තැන රහත් වුණත් පවතිනව. බුදු වුණත් පවතිනව. එහෙම නැත්නම්

දැකීම, ඇසීම, දැනගැනීම වෙන් වීදිහක් නෑ. මහරහත් උතුමන් වහන්සේලාටත් දැනගැනීම තියෙනව. හැබැයි ඊට ක්ලේෂය පතිත වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ “බාහිර රූපයත්, නාමයත්” (රූප ප්‍රඥප්තියක්) එකට එකතු කරන් නෑ. ඒ දෙක වෙන් කරනගෙන. ඒ නිසා සතර මහා භූත අල්ලගෙන කෙලෙස් රැස් කරන්නේ නෑ. ඒ රහතන් වහන්සේලාට නමුත් අපි බාහිර සතර මහා භූත රූපයට නාමය එකතු කරල හිතේ තියෙන දේ තමයි මේ කියලා රැවටිලා කෙලෙස් රැස් කරගන්නව. ලෝකෙ හදාගෙන ලෝකය තුළ කැමති දේ අකැමැති දේ හමු වෙනව ධම්මේසු ධම්මානු පස්සී විහරති විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං. ලෝකය අතහැරෙන විදියමයි ධම්මානුපස්සනාව වැඩිය යුත්තේ.

උදා: සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලා දැනගැනීමට ආවොත් එනම් විඤ්ඤාණය දෙයක් පතිත වුනොත්, යන්න ඕන බලන්න කියලා කය සවිඤ්ඤාණක කරගෙන ඒ පිළිබඳව හිතන්න මනසක් සක්‍රිය වෙන් යන තැන ඇත්ත විමසල, එහි ඇති මීට්‍යාව බිඳ ගෙන තමන්ගේ කය නොසෙල්වා එය ක්‍රියාවට නොයොදවා ඉන්න පුළුවන් වුනොත් ඒ බාහිරින් පෙන්වන අරමුණු භාර නොගෙන ඊට සාපේක්ෂ නොවී, ඊට සාපේක්ෂව වාචසික, මානසික ක්‍රියාකාරකමක් ගොඩ ගොඩනැගී තිබුන නම් එය අතහැර දානව.

එය අතහරිනව කියන්නේ **කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ඊතමිද්ධිය, උද්ධච්චය, කුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡාව, මෙහෙය වූ යම් “ නිවාරණයක් ” හටගන්න තිබුණ නම් එයින් නිදහස් වෙනව.**

“ සබ්බ පාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පදා

සචිත්ත පරියෝදපනං ඒතං බුද්ධානු සාසනං ”

බාහිර සත්‍ය කර නොගන්න කියන්නේ උපාධානයෙන් මිදුන කියන්නේ, ඔබ මෙ ලෙස ප්‍රගුණ වෙනවා නම් විරියක් ගෙන මේ සත්‍ය සැබෑවක් කරන්න වෙර දරනව නම්, ඒ කියන්නේ “සතර ඉර්ධිපාද වැඩෙනව”, “පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩෙනව”, “පංච බල ධර්ම වැඩෙනව”, “සජ්ත බොජ්ජංග ධර්ම වැඩෙනව”, “සතර සමාස්ප්‍රධාන විරිය වැඩෙනව”, “චතුරාර්ය සත්‍ය වැඩෙනව”, “ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩෙනව”, ඒ කියන්නේ සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වෙනව එහෙම නම් “සන්තිස් බෝධිපාශ්චික ධර්ම වැඩෙනව”.

එහෙම නම් භාවනා කල යුතු තැන මෙන් මෙතනමයි. “සමුදය ධම්මාපස්සිවා විහරති” “වාය ධම්මානු පස්සි විහරති” ඇතිවීමක් දකිනව. නැතිවීමක් දකිනව. “සමුදය වයධම්මානු පස්සි විහරති” ඇතිවීමක්, නැතිවීමක් යන දෙකෙන්ම එහෙම නම් හරයක් නෑ. දෙකෙන්ම මිඳෙනව එතනමයි “අනිත්‍යතාව” “ත්‍රිලක්ෂණය” මූලය යෝනිය “ප්‍රභව ස්ථානය” යෝනිසෝ මනසිකාරය” පිහිටිය යුතු ස්ථානය නුවණ පිහිටිය යුතු තැන මෙතනමයි.

මෙහෙම පුරුදු කරන කෙනෙක්ට, යම් මොහොතක මේ දහමම මුලු ජීවිතයම වුනොත්, තම ජීවිතය තුලින් මේ දහම ප්‍රත්‍යක්ෂ වුනොත්, ඔහුට නැවත මේ සසරේ පිහිටන්න තැනක් හිමි නොවේ. **අවිද්‍යා භූමිය, එනම් නොදන්නාකම ඇතිතාක් “විඤ්ඤාණ ධීපය පැලවේ, කම්මං**

බෙත්තං විඤ්ඤාණං ඛිජං තණ්හා සිනේනෝ” ඇත්තටම මේ හිතමනෙ, විඤ්ඤාණයමනෙ කියලා බාහිරින් හිත මිඳෙන කොටම බාහිර “හතරමහ භූතයකට” කෙලෙස් (ආශාවක්) ඇති වෙන් නෑ. ඒ කියන්නේ “තණ්හාව” නැමත් දියසිරාව විසලිල යනව. වතුර නැතිව “විඤ්ඤාණ ඛිජය” පැලවෙන්නෙත් නෑ. ඔබටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වන සත්‍ය කතාවක් මෙහි තියෙනව.

යම් මොහොතක ඔබට මෙය තහවුරු වුණොත් එතැනමයි “නිවන” “අකාලිකෝ, ඒතිපස්සිකෝ, ඕපහයිකෝ, පච්චත්තං වේදිතඛිබෝ විඤ්ඤාහිති”. මේකට මැරෙනකං ඉන්න ඕනේ නෑ. ඒ නිසාමයි උපාදානයෙන් මිදුණු මේ අවස්ථාව (කෙලෙස් මරණය) රහත් වූ මොහොත නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ මොහොත, “සෝ පාදිශේෂ පරිනිබ්බානය” ලෙස හඳුන්වා තිබෙන්නේ. නමුත් (මැරිල නෑ) කය පවතිනව. විපාක ස්කන්ධ ටික ඒතාක් පවතිනව. අන්න ඒ නිසා කය පොලවට දිරා වැටෙන දවස “අනුපදිසේස පරිනිබ්බාන” ලෙස අවස්ථා දෙකක් ධර්මයේ සඳහන් වෙන්නෙ. පිරිනිවන් පෑ අවස්ථා දෙකකට දක්වා ඇත්තේ මේ නිසාමයි.

උදා:

- මරණයේ අවස්ථා තුනක් අපි මෙහෙම දක්වමු, අපි හිතමු ඔබට මැරෙන මොහොතෙ රුවන්වැලි සෑය සිහි වුණා කියලා. මල් පූජා කළා කියලා හිතනා. හුස්ම ටික ගියා. “සුගතියට යයි” පුඤ්ඤාහි සංඛාරා.

- සපත්තුවක් හොරකං කලා මතක් වුනා මැරුණා “දුගතිය” අපුඤ්ඤාහි සංඛාරා.

හිත සිහිය නැවත ආවා. විඤ්ඤාණ මාත්‍රයක්නෙ. “පිරිනිවුනා” (හටගෙන නිරුද්ධ වන බව දැක්කා).

**බීණං පුරාණං නවං නත්ථි සම්භවං
චිරත්ත චිත්තා ආයතිකෙ භවස්මිං
තේ බීණ බීජා අචිරඤ්ඤිච්ඡන්දා
තිබ්බන්ති ධීරා යථා යං පදීපෝ ”**

බීජ නැවත පැළවෙන්නෑ.
හටගත්ත පොළොවක් නෑ.
විඤ්ඤාණය නිරෝධයි.

මෙයින් අපට පැහැදිලි වෙනවා “සතිය” පිහිටා කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් බව. “පජානාති ජානාති” කියන්නේ දැනගන්නව. පජානාති කියන්නේ නුවණින් දැන ගන්නව. කුමක් ගැනද. විඤ්ඤාණය හට ගත්ත හැටි නුවණින් දකිනව. සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරලයි දැනගන්නෙ. **සම්පජානය පිහිටා සිටී නම් නාම රූප වෙන්කර දැකීමේ** නුවණක් තියෙනව.

හටගෙන නිරුද්ධ වෙන බවක් නම් දැක්කේ ඒ ස්කන්ධයන්ගෙ බිඳීම වෙනව. **“ස්කන්ධයන්ගේ උදයක් වැයක්” දැකීමේ නුවණ මෙතෙයි.** සඤ්ඤාව නිසා හටගත් දැනගැනීම. එනම් විඤ්ඤාණය හේතුවෙන් හිතට **අරමුණු එනව.**

සඤ්ඤාව නිසා අරමුණ බාහිරව යන “සංඛාරය” නුවණින් දැක, විඤ්ඤාණයේ මායාව රැවටීමක් බව නුවණින් දැක හඳුනා ගත් කල “විඤ්ඤාණය බාහිර රූපයට පතිත වෙන්න” “අප්පත්තිධිත විඤ්ඤාණය” එනම් බාහිර රූපය මත පතිත නොවන විඤ්ඤාණය අපි කලින් පැහැදිලි කළ උදාහරණයේ ලෙස එළිය දෙයක් තියෙනවා කියලා දැනුනත් ඔලුව හරවල බලන්න. මගේ හිතමයි මට බාහිරිනුත් ජේන්න තියෙන තියෙන නුවණයි. විඤ්ඤාණ මායාවට රැවටෙන්න. ස්කන්ධයන්ගේ “උදය/ වැය” දැකීම යනු එතැනම හටගත් ස්කන්ධයේ එතැනම නිරුද්ධ වන බවට ඇති නුවණයි. “ධීණං පුරාණං නවං නත්ථි සම්භවං විරත්ත වින්තා ආයතිකෙ භවස්මිං.”

අනාගතභවය සඳහා ඉලක්කයක් හදාගෙන නෑ. “තේඛිණ ඛිජා අචිරුළ්භිච්ජන්දා” ඒ බිජය නැවත පැළ නොවේ.

එදිනෙදා ඔබම එන සියලු අරමුණු කෙරෙහි ඔබ සිහිය පිහිටුවා කටයුතු කළ යුතු වෙනව. ඔබට දැන් කරන්න දෙයක් තියෙනව. සත්‍ය ඥාණය ඇති කෙනාටයි කෘත‍්‍ය ඥාණය පැනවුවේ. යෝනිසෝ මනසිකාරය සියලු අරමුණු කෙරෙහි පැවැත්විය යුතුයි.

“ගච්ජන්තංවා ගච්ජාමිති
 ධිතෝම වි ධිතෝමිහිති
 සයානෝමිවා සයානෝමිහිති

නිසින්නෝවා නිසින්නෝමිහිති

යථා යථාව පජානාති

තථා තථානං වා පජානාති

අභික්ඛන් වා පටික්ඛන්තේ සමිජාන කාරිභෝති

ආලෝකිතේ විලෝකිතාතේ සමිපජාන කාරිභෝති

සමිඤ්ජිතේ පසාරිතේ සමිපජාන කාරිභෝත”

එ භාට මෙ භාට යන කොට, වටපිට බලන කොට, අතපය දිග හරින කොට, මල මුත්‍රා කරන කොට, සක්මන් කරන කොට, නිහඬව ඉන්න කොට, කථා කරන කොට සතර ඉරියව්වෙම **“සිහි නුවණින් කරන්න ඕනි”** සිහිය පවත්වන්න ඕනි. සතිය පිහිටුවා **“සති සමිපජන්‍යයෙන්”** යෝනි සෝ මහසිකාරයෙන් යුතුවයි සියලු කටයුතු කළ යුතු වන්නේ. මුලාවකට වැටිල කාය වාග් මනෝ ක්‍රියාවකට යන්න නොදි සතිය පිහිටියෙන් බුදුන් වහන්සේ ඇප වෙනවා අනාගාමී වෙනවා කියල. අඬුම සිත වැඩිම වුනොත් අවුරුදු හතක් ඇතුළත අභිචාර්යෙන් වෙනව. එහෙම නොවෙනවා නම් ඔබ ප්‍රගුණ කරන ඔය ක්‍රමවේදය තුළ කුමක් හෝ අඩුවක් තියෙනව. දර්ශනය නිසියාකාරව අවබෝධ නොකර මේ මාර්ගයේ එල ලබන්නට බෑ. ඒකත් හරියට ලිපිනය නොදැන යන ගමන වගේ **“පරතෝක්ෂෝභය”** ලබාගත් දැනුම (ශ්‍රැතවත් භාවය) ඒ දර්ශනය සත්‍ය කරගැනීම සඳහායි අපි භාවනා කළ යුත්තේ. අපි ඒ ගැන ප්‍රතිපදාව අවසන කතා කරමු. මාර්ගය ගැන කතා කරන්න අපට බොහෝ දේ තියනව. ඊට පෙර අපි කතා කරගෙන ආපු මේ පෙළ අනුව තව දෙයක් ගැන කතා කරන්න



ඉතුරු වෙලා තියෙනව. ඒ තමයි “උපාදානයෙන් මිදෙන තැන නිවහයි” ඒක හරි අපි එතනින් මිදෙන්නයි මේ හැම දෙයක්ම කරන්නෙ. එතනමයි දුකෙන් මිදෙන තැන. එහෙමනම් අපි මේ තාක් පැහැදිලි කර ගත් සියල්ල චතුරාර්ය සත්‍යයට ගලපල බලන්න ඕනි. පටිච්චසමුප්පාදයට ගලපලා බලන්න ඕනි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට ගලපලා බලන්න ඕනි. අවසන මාර්ගය තෙක්ම මේ පැහැදිලි කිරීම කළ යුතු වෙනව. එහෙම වුනොත් තමයි මුල, මැද, අග ගැලපු වූ අංග සම්පූර්ණව නිවන් මග පැහැදිලි කලා වෙන්නෙ.

එහෙම නම් දැන් මේ පැහැදිලි කරපු දේ චතුරාර්ය සත්‍යට ගලපලා බලමු. ඒ වගේම පැහැදිලි කලා උපාදානය වන ආකාරය. එතැනම තව කාරණාවක් තියෙනව. ක්ලේශය හැදෙන හැටි. පුද්ගලභාවය හැදෙන හැටි. මම හැදෙන හැටි ගැන දැන් අපි බලමු. අපි උදාහරණයක් විදියට මේ කතා කරපු කාරණාවේ ආරම්භක තැනට යමු. අර පඬියාගෙ කතාව.

පඬියෙක් දැක්ක තැන සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගත්තේ මනුස්සයෙක් බාහිරේ තිබුණු දේ නෙමෙයි දැනගත්තේ.

දැකීම නැත්නම් ඇස “වක්ඛු ධාතු, රූප ධාතු, වක්ඛු විඤ්ඤාණ ධාතු වක්ඛු සම්පස්සජා වේදනා සඤ්ඤා මනසිකාර, නාම රූප ප්‍රත්‍ය කරගෙන විඤ්ඤාණය මනුස්සයෙක් කියලා දැනගැනීමට ආවා. නාමය පැත්තෙන් හිත පැත්තෙන් මනුස්සයෙක් කියලා දැන ගැනීමට ආවත් ඒක

ඇත්තද කියලා මනුස්සයෙක් බලන්න ඕනැයි කියන කැමැත්ත උපද්දවගෙන බාහිරේ බලනව. ඇස උපද්දවගෙන බලනව. නමුත් හමු වෙන්නේ පඞයෙක් නමුත් අපි එහෙ මනුස්සයෙක් ඉන්නව කියල ගත්තාම කෙලෙස් හට ගන්නව. ඒ ඉන්න මනුස්සයා ලස්සනයි. හරි හොඳයි, නැත්නම් කැතයි. මම කැමති නෑ. අහිකො ධෝමනස්සයට යනව.

මනුස්සයෙක් හමුවීමම උපාදාන ස්කන්ධයමයි. එහෙම මනුස්සයෙක් කියල හිතාගෙන කරන හැම වාචසික, කායික, මානසික ක්‍රියාකාරකමක්ම කර්ම රැස්කර දෙනව. අපි තව උපමාවක් ගමු “තාප්පයක්” අපි කොහොමද කියන්නෙ. ඔය ජේන්නේ තාප්පයක් කියල. අපි බලමු තාප්පයක් තියෙනවද කියල.

අපි යනව ලඟට අල්ලලා බලනව. දිව ගාල බලනව. ඉඹල බලනව. තට්ටුකරලා ශබ්දය බලනව. බිත්තිය ලස්සනයි කියලා හිතෙනව. තාප්පයක් කියලා හොයල බලන්න අපිට වෙන විදිහක් නෑ. හැබයි අපිට තාප්පයක් හමුවෙලත් නෑ. ඇහැ, කන, දිව, නාසය ශරීරය අනුව බලන කොට එක එක් ආයතනයට වෙන වෙනම අත්දැකීම් මිස තාප්පයක් නම් හමුවුණේ නෑ. ආයතන පහෙන්ම එකට එකතු කරල පරිහරණය කරන්න පුළුවන් දෙයක් අපිට හමු වුණේ නෑ.

එහෙම නම් මේ තාප්පය කියන දැනගැනීම ආවේ කොහෙන්ද සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලමයි. දැනගැනීම් කියන එක තාප්පය කියා ප්‍රඤ්ඤාප්තියක් හමුවුණේ ඇත්තටම මේ දැනගැනීම් මාත්‍රය විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම් මාත්‍රය දෘෂ්ටියක් විතරමයි. මායාවක්මයි. එතකොට සඤ්ඤාවට

විතර්ක කරල දැනගත්ත තාප්පය කියන ප්‍රඤ්ඤාප්තිය මායාව එළියෙ තියෙනව. අරහෙ තියෙනව. අර තියෙන්නෙ කියලා සතර මහභූත හැඩතලයක් අල්ලගන්නව. නම් කරනව ආ මේ තාප්පය ගැනයි දැනගත්තෙ. දැන් තාප්පය ඇහෙන් බලන්න පුළුවන් අල්ලලා බලන්න පුළුවන් දිව ගල බලන්න පුළුවන්. සැප දුක් විඳින්න පුළුවන් හැබැයි එහෙම එකක් තියෙනවද කියලා ඇත්තටම නුවණින් විමසුවොත් හම්බ වෙන්නේ කනට දැකපු අත්දැකීම වෙනයි. ඇසට ලැබෙන අත්දැකීම් වෙනයි. කයට ලැබුණු අත්දැකීම් වෙනයි. ආයතන පහෙන්ම තාප්පයක් නම් හමුවෙන්නේ . එහෙම නම් ඒක කොහොමද ආවෙ. හටගත් දැනගැනීම ඇති වුනේ කොහොමද කියලා නාමය පැත්තෙවත් රූපය පැත්තෙවත් හම්බවුණු දැනගැනීම මායාව විඤ්ඤාණයමයි. දැන් මේ තාප්පය කියන විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම මායාව බාහිර දෙයකට ගැටගැහුවොත්, බාහිරින් හමුවුනොත් බාහිර ඇති සියල්ල සතර මහා භූත විපරිණාම වෙන ස්වභාවය එයටත් හිමියි. එහෙනම් (රූප්පනය) වන කැඩෙන බිඳෙන ස්වභාවය නිසාම දුක හටගන්නව. හිතේ හටගත් නාමයත්, බාහිර ඇති රූපයත් එකට එකතු වන්නේ නම් මේ සත්‍ය නොදන්නාකම ඇති තාක් පමණි. මෙලෙස නාම රූප දෙක එකට එකතු කරල, විඤ්ඤාණය මායාවෙන් ගැටගහලා කළු ගොනා සුදු ගොනා එකට ගැටගහලා වගේ අපි ලෝකයක් හදාගෙන බොළඳ සතුටක් ලබමින් යනව. අවිද්‍යාව මත හැදුනු ලෝකය **නාමයයි, රූපයයි එකට එකතු කරනවා කියන්නම් සංඛාරයයි.**

“ කම්මං බෙත්තං විඤ්ඤාණං ඛිජං තණ්හා සිනෙහෝ ”

නාම රූප දෙක එකට එකතු නොවුනොත් “කර්ම කෙන” නැති වෙනව. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යාව නැති වෙනව. එහෙම වුනොත් විඤ්ඤාණ බීජ පැළවෙන්න පොළොව නැතිවෙනවා තණ්හාදිය සිරාවත් නැති වෙනව.

උපාදානය නොවන තැන උපාදානයෙන් මිදුණු තැන එතැනමයි. දෙයක් හට නොගන්න තැන එතනයි. ලෝකයෙන් මිදුණු තැන. ලෝකයා හට නොගන්නා තැන නාමරූප පව්වයා විඤ්ඤාණං නවත්තන්න බෑ.

විඤ්ඤාණ පව්වයා නාමරූප නවත්වන්න පුළුවන්.

ස්කන්ධ මට්ටම පවතිනව. වෙනස් කරන්න බෑ. හැබැයි ස්කන්ධය අල්ලගෙන මෙහෙ හටගත් දේ අරහෙ තියෙනව කියලා බාහිර අරමුණු කරලා යන එක නවත්වන්න පුළුවන්. එහෙම වුනොත් ඒ අරඹයා (කර්ම හටගන්න එක) කෙලෙස් හටගන්න එකත් නතර වෙනව. නිරෝධයට යනව. හැබැයි ස්කන්ධ මට්ටම එනම් විපාක මට්ටම වෙනස් කරන්න බෑ. ඒ නිසාමයි නිරෝධ සමාපත්තිය ආකාර දෙකකින් දක්වන්නෙ සෝපාදිසේස නිබ්බාන ධාතු, අනුපදිසේස නිබ්බාන ධාතු ලෙස. කර්ම ක්ලේශ මට්ටම් එනම් උපාධාන මට්ටමින් මිදීම **“සෝපාදිසේස නිබ්බාන ධාතු”** ලෙස හා ඉතිරිවන ස්කන්ධ ශරීරය දිරා වැටෙන තෙක් පමණි. එනම් ශරීරය දිරා වැටෙන දින ස්කන්ධයෙන් ද මිදේ. එය **“අනුපදිසේස නිබ්බාන ධාතු”** ලෙසත් ගැනේ.

නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් විඤ්ඤාණය නැවත බාහිර රූපය මත පතිත නොවීම **“අප්පතිට්ඨ විඤ්ඤාණ”** ලෙස ධර්මයේ සඳහන් වේ. එලෙසම එම රූපය මත පතිත නොවන විඤ්ඤාණයට කර්ම කෙත නැමැති අවිද්‍යා භූමිය හමු නොවේ. එනම් චිත්‍රපටියට දර්ශනපථය අහිමි වේ. ඒ නිසා රූපඡායා නැමැති දේශනය තුළ **“අනිදස්සන විඤ්ඤාණය”** ලෙසත් එම විඤ්ඤාණය හඳුන්වාදී තිබේ. කේවට්ට සූත්‍රයේ අනිදස්සන විඤ්ඤාණ ගැන මනා පැහැදිලි කිරීමක් වේ. සූර්යාලෝකයත්, ගසත් නිසා ඇතිවන සෙවනැල්ල පතිතවන බිම නෑ. සිනමා ශාලාවේ දර්ශනපථය නෑ. එවිට චිත්‍රපටියක් නෑ.

අපි දැන් මෙතැන්දී කිව්වා තණ්හාවේ දිය වැටෙන්නෑ කියලා. ඇයි එහෙම කිව්වේ. බාහිරින් දෙයක් හමු නොවන තැන තණ්හාව ඇතිවෙන්නේ කුමකටද. තණ්හාව හට ගන්න නම් දෙයක් තියෙන්න ඕනි. තම හිතට එන විඤ්ඤාණයේ මායාවේ සැබෑව හෙළි වූ කළ මායා රංගනයට ආශාවක්, කැමැත්තක් ඇති වෙන්නෑ. ඒකත් හරියට මැජික්කරුවෙක් වෙන්න මැජික් එකේ මැජික් බව හෙළි වූව ගේ. පුදුම වෙන්න දෙයක් නෑ. මැජික් බවක් නෑ. බොරුවකට කවුරුත් කැමති වෙයිද, ආශා කරයි ද රැවටෙන්න හිතේ කැමැත්තක් නෑ. නොදන්නකම පහව ගිය කළ සත්‍යයේ ප්‍රඥාලෝකය බැබළෙනවා. එවිට අවිජ්ජා ගනදුර පහව යනව. සිතේ හටගන්නා හැම මනසිකාරයකම ස්වභාවය.

“අනිච්චං සංඛතං පටිච්ච සමුප්පන්නං
කය ධම්මං වයධම්මං නිරෝධ ධම්මං”

අපි කලින් මේ ගැන සඳහන් කළා. සිතුවිල්ල, විඤ්ඤාණය හටගන්න දැනීම, හටගන්න දෙයක්, හිටින දෙයක් නොවේ. නැතිවෙන්න පුළුවන් සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරල හදාගත් දෙයක් එකතු කරගන්න ගොඩක්, එකක් ලෙස හිතීම හදාගන්න මායාවක් ක්ෂය වෙනව, විසිරෙනව, (වයධම්මං) ගෙවිලා යනව විරාග ධම්මං ඇලීමක් ඇති වෙන්නෑ. නැතිවෙලා යනව. ස්කන්ධයන්ට අදාල මේ ධර්මතාවයන් ටික නැති කරන්න බෑ. තියාගන්න හිතුවට තියාගන්න බෑ. “යං පිච්චං නලබති තම්පි දුක්ඛං”

බලාපොරොත්තුව බිඳෙන තැන අපිට දුක ඇතිවෙනව. අපි මේ හැදුනු විඤ්ඤාණය බාහිරින් සැබෑවෙලා මූලාවට ගියොත් බාහිර රූපෙට එකතු කරලා තියෙනව, තියෙන මූලාවට ගියත් පවතින් නෑ. හටගන්නේ දුකක්මයි. අපි සැපක් තාවකාලික මායා සතුවක් විදින්න ගියත් එහි සැබෑ ස්වරූපය අනිත්‍යතාවයමයි. එනම්, ඒ නිසා ඇතිවන රැවටීමට පසුව දුක බවට පෙරළෙනවාමයි. එබඳු ලෙඩ වෙන, දිරන, ක්ෂය වෙන, වැයවෙන ජරා-මරණ, ධර්මතාවයක් අරන් තියෙනව මම මගේ කියල.

උදාහරණයක් විදියට රත් වූ යකඩයක් ගත්තොත් එය කොතැනින් ඇල්ලුවත් පිච්චෙනවාමයි. කුඩා ළමයෙක් දණගාගෙන ගිහිල්ලා රතුපාට දැකලා ගිනියම් වූ යකඩය නොදන්නකමට රතු පාටට ආසාවෙන් අල්ලනවා පිච්චෙනව, අඬනවා, දුක ඇතිවෙනව. ලස්සනයි කියලා දැක්ක තැන දරුවාට නොදැනුණු නොපෙනුණු ඇත්තක් තිබුණා. පිච්චෙන බව දුක් එන බව. ලස්සන බව ඇහැට

පේනව. නමුත් පිවිවෙන බව ඇහැට පේන් නෑ. නුවණින් බලන්න ඕනේ ටික නොබලා ඇහෙන් බලලා ගන්න තීරණය නිසා හඬා වැළපෙන්න වෙනව. ලස්සනට පෙනුණට පිවිවෙනව කියලා මෙහෙම සත්‍යතාවක් තියනවා කියලා නුවණ අර දරුවට ආවොත් එහෙම නම් ලස්සනට පෙනුණට ලඟට ගියාම අල්ලයිද නෑ ඇයි. දැන් එයා දන්නවා ලස්සන වුණාට ඇල්ලුවොත් පිවිවෙනවා කියලා පිවිවුනොත් දුකට වැටෙනවා කියලා අඬන්න වැළපෙන්න වෙන බවත් දන්නව. දැන් එයා ලස්සනට පෙනුණට අල්ලන්නෙ නෑ. දැන් ඔය ළමයා යකඩ ඇල්ලුවා වගේ තමයි අපි ඔයාලගේ ඉන්නේ ඔක්කොම. අපිත් දරුවෝ අල්ලගෙන ඉන්නවා. මගේ කියලා ඒත් ලෙඩ වෙන එක වෙනස් කරන්න බෑ. ක්ෂය වෙන එක මියයන එක වෙනස් කරන්න බෑ. එබඳු ඇත්තක් මේ කයේ තියෙනව. මේ රූපයෙ තියනව.

දරුව කියල ගන්න තැන ගිනියම් වෙනව. ගිනියම් වුනු යකඩය හයියෙන් ඇල්ලුවොත් පිවිවෙනව. බුරුලෙන් ඇල්ලුවොත් ටිකක් පිවිවෙනව. අතහැරියොත් පිවිවෙන් නෑ. ඇල්ලුවෙ නැත්නම් ප්‍රශ්නෙකුත් නෑ. දන්න කෙනා අල්ලන් නෑ. දන්නැති කෙනා තදකරල අල්ල ගන්නව.

දරුවා කියලා ගන්න තැන අපිට නුවණක් තිබුනොත් මේ දරුවා ගැන මට යුතුකමක් වගකීමක් තියෙනව. ඒක මා ඉටු කළ යුතුයි. නමුත් මට වෙනස් කරන්න බැරි ධර්මතාවයක් මේ කයත් එක්ක ජීවිතයත් එක්ක බැඳිලා තියෙනව. දිරන බව, ලෙඩ වෙන බව, මියෙන බව. ඒක මට වෙනස් කරන්න බෑ. ඒ බව දන්නා නුවණින් මම ඉන්නවා

යුතුකම් ඉටු කරනවා විනා හඬන්න, වැලපෙන්න දෙයක් මට හමුවෙන්නේ නෑ. බුදුන් වහන්සේ මෙලෙස උදාහරණ බොහෝ ප්‍රමාණයක් ධර්මය තුළ දක්වලා තියෙනවා. පලගැටියගේ කතාව. පහන් දැල්ලට පනින පලගැටියට කොයි තරම් පැහැදිලි කරත් පලගැටියා පහන් දැල්ලට පනිනවාමයි. පලගැටියාට දැනෙන්නේ එතැන සැප තියෙනවා කියලා. පලගැටියට ඒක සැප සංඤ්ඤාවක් කොයිතරම් පිවිචුනත් පලගැටිය ආයින් පහන් දැල්ල පනිනවා. පිවිච්ලා මැරෙනකම්ම පනිනවා. කොච්චර පිවිචුනත් පලගැටියට හිතෙන්නේ මේ පාර පිවිචුනා. නමුත් එතැන සැප නම් තියෙනවා. පිවිචුනාට කමක් නෑ. මම ආයෙන් පනිනවා කියලමයි.

අපිත් හරියට සැප හොයන්නෙ ඔන්න ඔය වගේ. මේ පිවිචෙනව. දුක එනව. ඒ චුනාට ආයින් එතනින්මයි සැප හොයන්නේ. බාහිර බඩු මුට්ටු දූ-දරුවෝ ගෙවල් දොරවල් යාන වාහන වලින්මයි සැප හොයන්නෙ. මේ ලෙඩ වෙනව. මේ බඩු මුට්ටු කැඩිලා දුක එනවා ඒත් ආයින් ඒවායින් ම සැප හොයනවා කවදාවත් පවතින සැපයක් නම් ලැබෙන්නේ නෑ.

අර පට පණුවගේ උදාහරණය වගේ. පටපණුවා දන්නේ නෑ තමන්ම විශාගන්න කෝෂය තුළ හිර වෙලා මැරෙන බව. මිනිස්සු පට නූල් හදාගන්න පටපණුවා කෝෂයක් එක්කම නටන උණු වතුරට දාලා තම්බනවා. උඟ පිවිච්ලා මැරෙනවා. අපිත් හරියට ඒ වගේ අපිම හදා ගත්ත කෙලෙස් පොදියකට හිර වෙලා අපිම දුක්විඳිනවා.



අර උරග ජාතකයේ තාත්තයි පුතයි ගියා හේනට සර්පයෙක් ගහලා පුතා මලා. දැන් කරන්න දෙයක් නෑ දර ගොඩක් ගහලා ලඟින් ගිය මගියෙකුගේ අතේ ගෙදරට පණිවිඩයක් යැව්වා එක බත් මුලක් විතරක් අරගෙන ගෙදර අනිත් අයත් එක්ක කියලා. ගෙදර අයත් ආව මිනිය ධවල අවසන් කලා. ශක්‍රයා අහනවා ඇයි අඩන් නැත්තේ කියලා. මෙයා අපි ළඟට ආවා කියලා නෙමෙයි. මෙයා අපිව දාලා ගියෙත් කියලා නෙමෙයි. ඉතිං එහෙම දේකට මං මොකටද අඩන්නේ. ඉතින් අපිත් දැනගත්තොත් නුවණින් බැලුවොත් වස්තු, දේපළ, දුවා, දරුවෝ මගේ කරගෙන මනසින් බැඳිලා දුකට වැටෙයි ද.

ප්‍රිය මනාප වස්තු දහයයි නම් අඩන්න හේතු දහයයි. ප්‍රිය මනාප වස්තු දාහයි නම් අඩන්න හේතු දාහක් තියෙනවා. දැන් ඔබ දුකත් දුක්බ සමුදයත් දන්නවා. දුකත් දුක හටගන්න විදිහත් දන්නවා. නිරෝධය නිරෝධ කරන මාර්ගයත් දන්නවා.

මේතාක් අපි ඔබට පැහැදිලි කළේ දර්ශනය ගැන. කුමක්ද මේ දර්ශනය සමාපත්තිය කියන්නේ කියලා. නැතිනම් යථාභූතඥානය කුමක්ද කියලා ඔබට අවබෝධයක් ඇති කරන්නයි අපි උත්සාහ කළේ. සතර සතිපට්ඨානය වඩන්න ඕනි දර්ශනය දැනගෙන මොකුත්ම දන්නැතුව සතර සතිපට්ඨානය වැඩුව කියලා නිවන් දකින්න ලැබෙන්නෙ නෑ. හැබැයි අපි තාම භාවනා කරන හැටි පැහැදිලි කළේ නෑ. එනම් මාර්ගය ප්‍රතිපදාව ගැන අපි තාම කතා කළේ නෑ. ඊට කලින් මේ තාක් අපි කතා කරපු සියලු කාරණා (සංමිප්තව)

කෙටියෙන් පොඩි ගැලපීමක් කරන්න කැමතියි. අපි කතා කලා නාමයත්, රූපයත් හැඳෙන හැටි. එනන්දී කිව්ව දැකීම කියන කාරණය රූපයට අයිති නෑ කියලා. ආලෝකයත්, ගසත්, පොළවත් නිසා සෙවනැල්ල. සෙවනැල්ල රූපයට අයිති නෑ. හේතු නිසා හටගත් දෙයක් ඇසත්, රූපයත් වක්බු විඤ්ඤාණය නිසා දැකීම (ස්පර්ශය) රූපයත්, ඇසත් වෙන්කර දැකපු මායාව වක්බු විඤ්ඤාණය, **“හේතු පටිච්ච සම්භූතං හේතු නිරුද්ධතා නිරුප්පත්ති”** අපි දකින රූපය මනසින්ම හැඳුනු මායාවක්. සිතුවිලිමය. නැතිනම් චිත්ත වෛතසික රූප අපි බාහිරට දාලා බැලුවට බාහිරින් හෙව්වට බාහිරින් පෙන්නුවට එය හට ගත්තෙ හිතේමයි. අපි දකින ලෝකය හැඳෙන්නේ අපේ හිතේමයි. ඔය දකින දේවල් ඔය වඩන දේ ඔය වටිනාකම් අපේ හිතේ හැඳුනු මායාවක් චිත්තමයි. එය සත්‍ය කරගෙන දුකට වැටෙන පෘථග්ජන භූමිය හඳුනාගන්න. රැවටෙන්න එපා. ඒකට වැටෙන්න එපා. ඇත්තටම අපි ගිනිගොඩක් උඩ. එකකොට බාහිර මොකුත් නැද්ද. (දෙයක්, මේසයක්) **තියෙනවා කිව්වත් ශාස්වත දෘෂ්ටිය හෘ කිව්වොත් උච්ඡේද දෘෂ්ටිය.** ඇත්තටම උත්තරය හේතු නිසා හට ගත් දේ හේතු නැති වන විට නැති වෙයි. **“ඉමස්මිං සති ඉදං හොති”** එහෙම හැඳුනු රූපය බාහිර තියෙනවා කියලා ගත්තොත් මගේ කරගත්තොත් එතැන මමත් ඉන්නවා. මගේ ආත්මයක් තියනවා. **“එතං මම එසෝහමස් මි එසෝ අත්තා”**

ඔය හදාගන්න **රූපයමයි.** මම කියලා ගත්තොත් **මමමයි.** රූපය කියලා ගත්තොත් ඔය **රූපය තුළ මම ඉන්නවා** කියලා ගත්තොත්, මං තුළ රූපය තියනවා කියලා ගත්තොත්,



“රූපං අත්තනෝ සමනුපස්සති
 රූප වන්තංවා අත්තනෝ සමනුපස්සති
 රූපස්මිං වා අත්තානං සමනුපස්සති
 අත්තනීවා රූපං සමනුපස්සති”

රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ ලෙස පංචස්කන්ධයටම ගලපා විසිඳාකාර සක්කාය දිට්ඨිය හැදෙනවා. (සත් කාය) ගොඩක් තියෙනවා. ගොඩම එකක් කරගන්නවා.

නාමයත්, රූපයත් එකතු වුණු තැන දැන ගැනීමක් වේ. දැනගැනීම නාමයටවත්, රූපයටවත් අයිති නොවේ. නාමරූප නැතිව දැන ගැනීමක් සිදු නොවේ. **තෙලුන් තිරන් නිසා ආලෝකයක් හට ගනී.** ඇසත්, රූපයත් නිසා වක්ඛු විඤ්ඤාණයක් ඇති වේ. මේ තුනම ඇති තැන දැකීමක් ඇති වේ. දැකීම නමැති ඵලය ද ඉතුරුවක් නැතිවම නිරුද්ධ වෙයි.

ධාතුව ධාතුව සමග ගැටීමෙන් පෙනීම වේ. ධාතුව යනු අනාත්ම ධර්මතාවයකි. ඒ නිසා හටගත් පෙනීමද අනාත්ම ධර්මතාවයකි.

කාම ධාතුව අවබෝධය නිසා කාම ලෝකයෙන් මිදේ. රූප ධාතුව අවබෝධ කළ කෙනා රූප ලෝකයෙන් මිදේ. අරූප ධාතුව අවබෝධ කළ කෙනා අරූප ලෝකයෙන් මිදේ. මේ තුන් ලෝකය අවබෝධ කළ කෙනා තුන් ලෝකයෙන් මිදේ. දැන් ඔය හිතේ හදාගත්ත රූපය මනසට අරමුණක් වෙනවා. මනා ආයතනයට මනෝ ධාතුවට ධර්ම ධාතුව හමු වෙනවා. මනසට අරමුණක්, මනෝ

විඤ්ඤාණය දැනගැනීමට එනවා මෙතන භෞතික අරමුණු නැතිවෙලා සිතුවිලි විතරයි.

“වක්ඛුං ලෝකේ ප්‍රිය රූපං

රූපං ලෝකේ ප්‍රිය රූපං

වක්ඛු විඤ්ඤාණං ලෝකේ ප්‍රිය රූපං”

මනෝ විඤ්ඤාණයට “පෙර මතකය” එනවා. රූප විචාරය, රූප තණ්හාව විතර්ක විචාර කරන මනෝමය අවස්ථාවේදී සිහි කරන්නේ “කාම භවයක්” මේ තියෙනවා කියලා බාහිර ගැන හිතුවට එහෙම එකක් නෑ දෘෂ්ටියක්. **රූප පේනකොට හම සිහි වෙනවා.** නම ඇහෙනකොට රූපය සිහිවෙනවා. රූප විචාරය. **“තණ්හාවට”** පාර හදලා දෙනවා. මේ ආකාරයට අර අපි පෙර කිවු ලෙස **“සතර ආකාර”** දෘෂ්ටියට වැටෙනවා, රූපය ආත්ම කොට ගන්නවා. මෙන්න මේ ආකාර දෙක අවබෝධ කළ කෙනා එනම්,

වක්ඛු ධාතු රූප ධාතු වක්ඛු විඤ්ඤාණ ධාතුවත් - 1

මනෝ ධාතු ධම්ම ධාතු මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුවත් - 2

අවබෝධ කළ කෙනාට, සියල්ල අවබෝධ කළ මිදුණු කෙනා **“කේවලී”** කියලා කියනවා. **“වමුක්තංහා”** බාහිරට නොයන හිත **“උපාදානයෙන් මිදුණු හිත”** **“හිවන් අවබෝධ කළ කෙනා”** ලෝකයෙන් මිදුන කෙනා **“විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සානං”** හේතු නිසා හටගෙන හේතු නැතිවන විට නැතිවන ධර්මතාවය දකින කෙනා. **රූපයේ ඇති විම දකිනව. රූපයෙන් නැතිවීම දකිනව. ස්කන්ධයන්ගේ ඇතිවීමත්, නැතිවීමත් දකින කෙනාට ලෝකයක් හසු**



නොවෙයි. ලෝකයට ඇලුම් කරන්නේ නෑ. ඇතිවෙන, හැතිවෙන, ධර්මතාවය දකිනවා. “යථාභූත ඥාන දර්ශනය” එයමයි. නිවන අසංඛත ධාතුව ලෙස හඳුන්වනවා. “අසංඛත” ධාතුව කියන්නේ නොහටගත් හිතේ හැදුණු “රූප ප්‍රඤ්ඤාප්තිය” බාහිර එකතු නොකළහොත් එය සිතටම සීමා වෙනවා. බාහිරින් හටගත් නෑ. ඒ කියන්නේ බාහිර රූපය සත්‍ය වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ බාහිරින් දෙයක් හටගත් නෑ. හැබැයි බාහිරින් දෙයක් හටගත්තොත් සංඛතයි. “සංඛතය” කියන්නේ ලෝකය. සංඛතය ලක්ෂණය තමයි දුක්ඛ ලක්ෂණය. ඒ කියන්නේ දෙයක්, යමක් ලෙස ගත්තොත් තමයි දුක ඇතිවෙන්නේ.

“පංච උපාදාන ඛන්ධා දුක්ඛා” කියනකොට නුවණක් තියෙන්න ඕනි. ඇයි එහෙම කිව්වේ කියලා. රූපය කියන්නේ පංච උපාදානයෙන් හැදෙන දැන ගැනීමක් ප්‍රඤ්ඤාප්තියක්. ඒ කියන්නේ වේදනාව, සංඤ්ඤාව, සංවේතනා, විඤ්ඤාණය කියන්නේ “ස්පර්ශ ප්‍රත්‍යයෙන්” හටගත් දෙයක්. “විඤ්ඤාණය” කියන්නේ “නාමරූප” ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් දෙයක්. රූපය කියන්නෙන් හටගත් දෙයක්. හටගත් දෙයක “උප්පත්ති ලක්ෂණය” තියෙනවා. ඒ නිසයි දුකයි කියන්නේ. “පංච උපාදානයේ ඛන්ධා දුක්ඛා” කියන්නේ මෙන්න මේ හේතුව නිසයි. දුකයි කියන්නේ හටගත් දේ ජාති, ව්‍යාධි සහිතයි, දුක්ඛ ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි. ඒ නිසා “දුක්ඛ ආර්ය සත්‍ය” කියන්නේ “ඉදං දුක්ඛං යෝනිසෝ මහසිකරෝති” මෙතන නුවණින් නොදැක්ක නිසා ප්‍රමාදය නිසා “දුක්ඛ

සමුදය ආර්ය සත්‍යය” හටගන්නා. එහෙම නම් දුක දුක හැටියට දැක්ක නම් “සමුදය දුරු වෙනවා” එහෙම නම් දුක; දුක හැටියට දකින කොට ගහක්, මලක්, දෙයක් කියල හමුවෙන්න. එයමයි “නිරෝධාර්ය ආර්ය සත්‍ය” මෙලෙස එන එන සෑම අරමුණක්ම නුවණින් මෙනෙහි කරයි නම් එහි පිහිටා සිටි නම් එයමයි. “දුකින් මිදීමට කලයුතු දේ” එනම් “දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය” ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීම සඳහා වෙන කළ යුත්තක් නෑ. ඒක නිසයි “ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ” කියල කිව්වේ.

දුක දුක හැටියට දකිනකොට සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් මම කියලා ගහක්, මලක් කියලා අදහසට ඉඩ නෑ. සාපේක්ෂතාවක් නෑ. කර්ම ක්ලේෂ කරන්න බිමක් නෑ. ඉඩක් නෑ. ඒ නිසා තණ්හාවට ඉඩ නෑ. දුක් වේදනාවයි නැති වෙන්නේ. මම, මගේ කියලා ගන්න බවමයි තණ්හාව. තණ්හාව නෑ කියන්නේ නිරෝධය. නිරෝධයේ පිහිටා සිටිනවා කියන්නේ මාර්ගය. එහෙනම් මාර්ගය කියන්නේ නිරෝධයේ පිහිටන බව. නිරෝධය කියන්නේ සමුදයේ ප්‍රභානය වන බව. සමුදය ප්‍රභානය වෙන්නේ දුක දුක හැටියට දැක්කහම.



සත්‍ය ඥාණ, කෘත‍්‍ය ඥාණ, කෘතක් ඥාණ

ච්ඡේද නම් “සත්‍ය ඥාණය” - දුක්ඛේ ඥාණං, දුක්ඛ සමුදයේ ඥාණං, දුක්ඛ නිරෝධේ ඥාණං, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාය ඥාණං,

“කෘත‍්‍ය ඥාණය” - දුක දුක හැටියට දැකීම, එන එන සිතට ඇති වීම, හැති වීම, පෙන්නීම දෙයක් හට නොගන්න ලෙස සත්‍ය පෙන්නීම. මෙතන සිතියෙන්, නුවණින් නොහිතන තැන සමුදය හටගන්නව. මෙතන සිතියෙන් නුවණින් හිටි තැන සමුදය හටගන්නේ නෑ. නිරෝධය හටගන්නවා මාර්ගය වැඩෙනව.

“කෘතක් ඥාණය” - අවසානයේ ඔබට කළ යුත්තක් නැති වෙනව. සියල්ල සංසිදෙනව. ඒ ඇලෙන, ගැටෙන ගින්නෙන් ඔබේ හිත මිදෙනවා. ඒ ශාන්ත ප්‍රණීත නිවනට ඔබේ හිත පත්වෙනවා. **එතං ශාන්තං, එතං ප්‍රණීතං, යදීදං සබ්බ සංඛාර සමථෝ සබ්බපදි පටිනිස්සග්ගෝ විරාගෝ, නිරොධො නිබ්බානං”**

සියලු සංස්ඛාර සංසිදී සියලු උපාදාන සියලු උපාදාන ගොඩවල් උපධි අතහැරී කිසිවකට නොඇලුණු සියල්ලෙන් මිදුනු ඒ ශාන්ත ප්‍රණීත නිවනට ඔබ හිත පත්වේ. ඒ අමා මහ ඵලයට පැමිණි බව ඔබේ හිතට දැනෙන දැනීමයි, කෘතක් ඥාණය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ. මෙලෙස සත්‍ය ඥාණ,

කෘතය ඥාණ, කෘතක් ඥාණ, ලෙස චතුරාර්ය සත්‍ය තුන් ආකාරයට බැලීමේදී දොළොස් ආකාරයකට අවබෝධවීම.

“නිපරවට්ටං ද්වාදසාකාරං” ලෙස ධර්මයේ සඳහන් වේ. එලෙසම බාහිරට නොයන සිත බාහිර දෙයක්, කෙනෙක් හට නොගන්නා තැන. දෙයකට කෙනෙකුට ඇති කැමැත්තක් හට නොගන්න තැන **“අප්පතිහිත චිත්‍රක්ඛියට”** එනම් කාම භූමියෙන් මිදීමයි. එලෙසම සිතේම හටගත් මායාව රූප ප්‍රඤ්ඤාප්තියත්, සකස් වුණු සංඛත දෙයක්, නොපවතින දෙයක් **“සඤ්ඤත”** ස්වභාවය අවබෝධ වීමෙන් **රූප භූමියෙන් මිදී** යයි. එලෙසම වේදනා, සංඤ්ඤා, සංඛාර ස්කන්ධයන්ට නිමිති වූ කිසිවක් හමු නොවන තැන හේතු නිසා හටගෙන හේතු නැති විට නිරුද්ධ වන **ස්කන්ධයන්ගේ සමුදය වැය ධර්මතාවය** අවබෝධවීමෙන්, නාමයෙහුත් මිදී යයි. එනම් **“නිමිත්තක්”** හමුනොවන **“අනිමිත්තක්”** වේතෝ චිත්‍රක්ඛියට පත් වේ. එනම් අවසාන අරූප භූමියෙන් ද හිත මිදේ. මෙලෙස **අනිමිත්ත, සුඤ්ඤත, අප්පතිහිත වේතෝ චිත්‍රක්ඛියට** සිත පත්වේ. තවද කාම භූමියත්, රූප භූමියත්, අරූප භූමියත්, යන තුන් භූමිය එනම්, තුන් ලෝකයෙන් මිදී නිවන් මග අවබෝධය සාක්ෂාත් කර ගනී, වෙනත් ආකාරයකට සසර බැඳ තබන සංයෝජන ධර්ම අනුව මෙය පැහැදිලි කරනවා නම් සක්ඛාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස යන ඕරම්භාගිය සංයෝජන තුන ප්‍රභාතය වීමෙන් සෝවාන් ඵලයට පත්වේ. එවන් අය දෙව් මිනිස් හව තුළ ආත්ම භාව හතක් පමණක් උපදී. තවද සංයෝජනයන්ගේම ප්‍රභාතයේ හේතුවෙන් සකාදාගාමී මාර්ගඵලයට ද පැමිණේ.



එවැනි අයෙකුගේ වියෝවක් සිදුවුවහොත් මනුලොව එක් අවස්ථාවක් පමණක් උපදින තැනැත්තා සකාදාගාමී ලෙස හැඳින්වේ.

කාමරාග පටිස යන ඕරම්භාගිය සංයෝජන දෙකද ප්‍රභානස වීමෙන් අනාගාමී ඵලයට පැමිණේ. “අනාගාමී” නැවත පැමිණීමක් නෑ. “පංචසුද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝක” වල ඉපදී එහි පිරිනිවීම සිදු වේ. මෙලෙස ප්‍රභානස වන ක්ලේශයන්ගේ ප්‍රමාණය අනුව සක්ඛාය දිට්ඨි, විචිකිච්චා, සීලබ්බත පරාමාස යන තුන් සංයෝජනත් ඉතිරි සංයෝජන ධර්ම පහ එනම් උද්ධම්භාගිය සංයෝජන වන **රූප රාග, අරූප රාග, මාහ, උද්දච්ච අවිජ්ජා** ප්‍රභීන වීමෙන් අරහත්භාවයට පත්වේ. නැවත උපතක් නොමැත. පිරිනිවීම හෙවත් සදා ශාන්ත සුවයට පත් වෙයි.

සෝවාන් වීම සඳහාත් සකාදාගාමී වීම සඳහාත් අනාගාමී වීම සඳහාත් අරහත්වය සඳහාත්, වෙන කළ යුත්තක් නැති බවත් කළ යුතු එකම දේ නම්, **“ස්කන්ධයන්ගේ උදය වැය දැකීම”** පමණක්ම බවත් ධර්මයේ සඳහන් වේ. නමුත් ස්කන්ධයන්ගේ උදය වැය දකින ආකාරය ඉතාම වැදගත් කාරණාවයි. එලෙස රූපය කායානුපස්සනාවේදීත්, වේදනාව වේදනානුපස්සනාවේදීත්, විඤ්ඤාණය චිත්තානුපස්සනාවේදීත් සංඤ්ඤා සංඛාරය ධම්මානුපස්සනාවේදීත් ලෝකයෙන් මිදීම සඳහා වැඩිය යුතු ආකාරය සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනය තුළින් මනාව දක්වා තිබේ. නමුත් ගැටලුව තිබෙන්නේ උයද, වැය නැතිනම් සමුදය අත්ත ගමය බලන විට අපි මූලාවට වැටෙන්නවා. නුවණින් බලන්න ගියාට ඒක කරන්න බෑ.

නීවරණ එනවා. ඒකට හේතුව සිතේ විසිරීමයි. එහෙම නම් මෙතන මුලා නොවී ඉන්න නම් සමාධිය ඕන වෙනවා එහෙම නම් හිත එකඟ කරන කමටහනක් වඩන්න ඕනි. ඒ කියන්නේ සිහිය පිහිටුවිය යුතුයි. ඒ සඳහා දස කසින දස අණුස්සති **“සතලිස් කමටහන්”** තුළින් තමාගේ සිතේ ස්වභාවයට අදාල කුමක් හෝ කමටහනක් වැඩිය හැකියි.

හැබැයි සත්‍ය ඥාණය ඇති කෙනාටයි මෙහෙම කිව්වේ. තමා දැකපු දර්ශනය සත්‍ය කර ගැනීම සඳහායි ප්‍රතිපදාවක් පැනව්වේ. සතර සතිපට්ඨානය පැනව්වේ. එහෙම නැත්නම් සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නේ කුමන කරුණක් අවබෝධ කර ගැනීමට ද කියලා ඔබ දන්නේ නෑ. මේ දැක්ම ඇතිවයි අරමුණක නිමිත්තක් හැටියට සමාධියක් වඩන්නේ. දැන් මේක දැකපු කෙනා ආනාපානසතිය තෝරගන්නවා. ආනාපානසතිය වඩන්නේ ඇයි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච විසිරෙන බව දුරු කරන්න සිත නිසල කරන්න ඕනි. දැන් මෙතන සමාධි දෙකක් තියනවා. අර එන ධර්මතාවයන්ගේ යථාර්ථය බලන තැනත් සමාධියක් ගොඩ නැගෙනවා. **“අනිමිත්ත සමාධිය”** නිමිත ලෙස ලෙස එකක්වත් ගත්තේ නෑ. හටගන්න හටගන්න ධර්මතාවයන්ගේම නිරෝධයයි බලන්නේ. එලෙස සිහියෙන් නුවණින් මෙනෙහි කරගෙන යන විට එන එන අරමුණු නිරායාසයෙන්ම සත්‍ය දකින ස්වභාවයට හිත පත්වෙනවා. ඇතිවීම නැතිවීම **“සමුදයත් අත්තගමයත්”** යන ධර්මතාවය පහසුවෙන් දකින අවස්ථාවත්, එලෙස දැකීමේ සමාධිමත් අවස්ථාවක් ඔබට හමු වෙනවා. එතන වෙත සමාධිය අනිමිත්ත සමාධියක්. එකම නිමිත්තක පවතින නිමිති සහිත සමාධියක් නොවේ.

නිමිති සහිත සමාධියේ දී එකක් අල්ල ගන්නවා. සිතිය විසිරෙන්න නොදී එක නිමිත්ත නියාගන්නවා. **“සති නිමිත්ත”** අල්ලනවා කියන්නේ ඒකටයි. හැබැයි මෙතන නිමිති වශයෙන් ගන්නවා කියන්නේ එතන **“උපාධානය”** තියෙනවා. **“උපාධානය”** ඇත්නම් එතන හවය තියෙනවා. **“හවය”** ඇත්නම් **“ජාතිය”** උපතක් තියෙනවා. **උපතක් තියෙනවා නම් විපතකුත් තියෙනවා. එහෙම නම් ජරා මරණ සෝක පර්දේව දුක්ඛ දෝමනස්සයක්”** තියෙනවාමයි.

අනිමිත්ත සමාධිය හඳුනාගත් කෙනාට එය වඩන්න බෑ හිත විසිරෙනවා නම්, එහෙම නම් සිත විසිරෙන නොදී තබා ගැනීම ඊට පහසුවක් වෙනවා. එහෙම නම් සතිය ඒ සඳහා වැදගත් වෙනවා. හැබැයි ඒ කෙනා **“සති සමාධිය”** වඩන්නේ අනිමිත්ත සමාධියට උපකාරයක් පිණිසයි. එහෙම නම් ඒ සඳහා **“ආනාපාන සමාධිය, බුදුගුණ සමාධිය, අසුභය, මෛත්‍රිය”** ඕනෑම කමටහනක් වඩන්න පුළුවන්. තමන්ට ගැලපෙන විදියට කමටහන් තෝරා ගෙන ඒ වඩන ඕනෑම කමටහනකින් ලබාගන්නා සතිය උපකාර කරගෙන අනිමිත්ත සමාධියටයි යොමුවෙන්නේ. මෙතන උපාධාන කරගන්න නිමිත්තක් නෑ. ඒ නිසාම ජාතී, ජරා, මරණ, සෝක, පර්දේව හටගන්න ඉඩක් නෑ. මේ **“අනිමිත්ත සමාධිය”** නිවන නැමුනකමයි පවතින්නේ. දැන් තමන් දන්නව අවශ්‍යතාවය, ආශ්‍රව කෂය වෙන්නේ වෙන මොකවත් කරල නෙමෙයි මෙතනයි සිතියෙන් නුවණින් බලන්න ඕනි තැන. වේගයෙන් ගලාගෙන එන කාම සිතුවිලි වලකාගන්න ඕනි. ඒ සඳහා සිතිය පිහිටුවාගැනීම එනම්, “සතිය” පිහිටුවීම එනම්,



“සති නිමිත්ත” සමග කටයුතු කිරීම ඉතාම වැදගත්. සති නිමිත්තක් සමග ඵදිනෙදා කටයුතු කරන්න පුරුදු වුණු කෙනෙකුට ස්කන්ධයන්ගේ උදයවැය දැකීමට පහසුවක් වෙනවා.

හැබැයි මේක ඉතාමත් ම දියුණු අවස්ථාවක්. සති නිමිත්ත සමගම ඵදිනෙදා කටයුතු කිරීමට පළමුව පුහුණු විය යුතුයි. මේ හැකියාව කෙනාගෙන් කෙනාගේ හැටියටයි කළ හැක්කේ. මේ සඳහා තමන්ට සතර සතිපට්ඨානය ගැන මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතු වෙනවා. සිතට නිවාරණය එන ආකාරය හඳුනාගෙන ඊට අදාළ කමටහන් දැනී නම්, ඒ ඒ කමටහන් වැඩීම තුළින් ඒ ඒ නිවරණ ධර්ම වලින් සිත මුදා ගැනීමට පහසුවක් වේ. උදාහරණයක් ලෙස ගත්තොත් **“කාමච්ඡන්දය” අසුභය වැඩීම “ථිත මිද්ධයට” සක්මන් භාවනාව වැඩීම “ද්වේශය” එන විට මෙෙහි භාවනාව වැඩීම** ආදිය ආකාරයට සිත නිවරණයන්ගෙන් මුදා ගැනීම ඉතාමත්ම වැදගත්. හැබැයි මෙහෙම කරගෙන යනකොට එයාට තේරෙනවා **ඇහැට දකින දේවල්, කනට ඇහෙන දේවල්**නේ මේ එන්නේ. එහෙම නම් **“ඉන්ද්‍රිය සංවරය** කරගන්න ඕනි. ඒ කියන්නේ දැන් එයාට සීලයක පිහිටලා ඉන්න ඕනි කියන කාරණය වැටහෙනවා. සීලයක පිහිටියේ නැත්නම් ඉන්ද්‍රිය සංවර කරන්න බෑ. දැන් එයා **“සීලය” සමාධියට උපකාර** පිණිස වඩනවා. **“සමාධිය”** වඩනවා **“දර්ශනයට, ප්‍රඤ්ඤාවට”** උපකාර පිණිස. **ත්‍රිශික්ෂාවටයි** කටයුතු කරන්නේ. ත්‍රිශික්ෂාව උපන්නා කියන්නේ මාර්ගය උපන්නා කියන එක. (සීල, සමාධි, ප්‍රඤ්ඤා) මාර්ගය. ඒ



කියන්නේ මේ කියූ කාරණා වලින් දැන් ඔබට ඉතා හොඳින්ම පැහැදිලි වුණා සති නිමිත්තේ සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් ස්කන්ධයන්ගෙන් උදය වෘය බැලීමෙයි, “මාර්ගය” කියන්නේ. මාර්ගය කියනකොට අපිට මතක් වෙන්නේ “ආර්යඅෂ්ටාංගික මාර්ගය” එහි පළමුවැන්න “සම්මා දිට්ඨිය” ඒ කියන්නේ දර්ශනය, සත්‍ය ඥාණය. “සත්‍ය ඥාණය” ඇති කෙනාට තමයි කරන්න දෙයක් පැනෙව්වේ. සත්‍ය ඥාණය නැතිව මේ මග වඩන්න බෑ. තව විදිහකින් කියනව නම් කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුරකින් අසා දැනගත් පරතෝගෝෂයෙන් ලැබුණු දැනුම තම ජීවිතය තුළින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමයි “කාත‍්‍ය ඥාණය” එනම්, භාවනාව පැනෙව්වේ. අද බොහෝ දෙනා මේවා පටලවගෙන තියෙනව. මොනවහරි කරන්න දෙයක් ඕනි එකපාරටම වාඩිවෙනව. භාවනා කරනව. ඊටපස්සේ කියනව කෝ ඔය කිව්වට නිවන් දකින්න බෑනේ කියල. ඔය බාල බොළඳ විදිහට වැඩ කරල නම් නිවන් දකින්න ලැබෙන්නේ නෑ. ඇත්තටම අද භාවනා පන්තිවල කරන්නේ මොනවද කියල ඇත්තටම ඒ අයත් දන්නේ නෑ. පොතක කොලයක කැල්ලක් අල්ලගෙන කියවනව විතරයි. මැරෙනකම්ම හුස්ම දිහා බලන් ඉදල මැරිල යනව එව්වරයි. ඉතින් මොනව කරන්නද ඔය කරන දේවල් වල හැටියට නිවන් ගියොත් තමයි පුදුමේ. ඔබ රැවටෙන්න එපා. “ආනාපානසතිය” වෙනයි. ආනාපානසති භාවනාව වෙනයි. ආනාපානසති භාවනා ගාමිණී ප්‍රතිපදාව වෙනයි. අවස්ථා තුනක් අපි කිව්වා මේ ප්‍රතිපදාව කියන්නේ “ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය” කියලා. සම්මා දිට්ඨිය කියන්නේ “දුක්ඛේ ඥාණං, දුක්ඛ සමුදයේ ඥාණං, දුක්ඛ



**නිරෝධ ඥාණං, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාය ඥාණං, ඉදන්
චුච්චති සම්මා දුට්ඨි.**

දැන් මෙතන ආනාපාන සතිය කියන්නේ සති කමටහන. සිහිය වැඩෙනවා. ඊට එහාට දෙයක් සිහිය තුළ ඔබට ලැබෙන්නේ නෑ. දැන් මෙතන ආනාපානසති භාවනාව කියන්නේ **සමුදය ධම්මානුපස්සී විහරති. වය ධම්මානුපස්සී විහරති. සමුදය වය ධම්මානුපස්සී විහරති. ඇතිවීම අනුව බලනවා. නැති වීම අනුව බලනවා. ඇතිවීමත් නැතිවීමත් අනුව බලනවා.**

එතකොට **සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිණී ප්‍රතිපදාව** කියන්නේ **“ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය” සම්මා දුට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි** මේ සියල්ලගේම අවසාන ප්‍රතිඵලය දුක පිළිසිඳ දැකීමයි. වෙන විදියකට කියනවා නම් වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීමයි සතර සතිපට්ඨානය තුළින් වෙන්නේ. මේ සියල්ලම එකක්මයි. එකම මගයි. ඒ නිසාමයි **“ඒකායන මග්ගෝ අයං භික්ඛවේ”** කියලා මහණෙනි එකම මගයි නිවනට තියෙන්නෙ කියලා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ.

1. දුක්ඛ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය
2. සමුදය සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය
3. නිරෝධ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය
4. මාර්ග සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය
5. දුක්ඛ සත්‍යයේ කෘත්‍ය ඥාණය



-
6. සමුදය සත්‍යයේ කෘත්‍ය ශ්‍රෝණිය
 7. නිරෝධ සත්‍යයේ කෘත්‍ය ශ්‍රෝණිය
 8. මාර්ග සත්‍යයේ කෘත්‍ය ශ්‍රෝණිය
 9. දුක්ඛ සත්‍යයේ කෘත්‍ය ශ්‍රෝණිය
 10. සමුදය සත්‍යයේ කෘත්‍ය ශ්‍රෝණිය
 11. නිරෝධ සත්‍යයේ කෘත්‍ය ශ්‍රෝණිය
 12. මාර්ග සත්‍යයේ කෘත්‍ය ශ්‍රෝණිය

සත්‍ය ශ්‍රෝණිය නම් ස්කන්ධයන්ගෙන් හටගැනීමට දුක්චීමට නොදන්නාකම නිසාම යමක්, දෙයක් ලෙස ගැනීමට ඒ දේට ප්‍රිය, අප්‍රිය වීම අවබෝධ කිරීමයි. **“සත්‍ය ශ්‍රෝණිය”**. කෘත්‍ය ශ්‍රෝණිය දුක දුක හැටියට දැකලා සමුදය ප්‍රභානිය කරන්න ඕනි. එවිට නිරෝධය ශාක්ෂාත් වෙනව. ඒ කියන්නේ මග වැඩෙනව. කළයුත්ත එකයි. දුක දුක හැටියට දකිනවා. එවිට **“ආක්‍රම කෘතිය වෙනවා”** කෘත්‍ය ශ්‍රෝණිය කියන්නේ, දුක අවබෝධ කලා. සමුදය ප්‍රභානිය කලා. නිරෝධය සාක්ෂාත් කලා. මාර්ගය වැඩුම අවිද්‍යාවත් භව තෘස්ණාවත් ප්‍රභානිය කලා කියන එකයි. **“කමිනා ජාති වුසිතං ධුභ්ම වරියං” කතං කරනියං නාපරං ඉන්ට්ඨායාති”** නැවත කළ යුත්තක් නෑ. ඒ කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කලා කියන්නේ සතර සතිපට්ඨානය බව මින් පැහැදිලියි.



ස්කන්ධයන්ගේ උදය-වැය දැකීම

ඒ පි දැන් බලමු. මේ ස්කන්ධයන්ගේ උදය වැය දකින ආකාරය, භාවනා කරන ආකාරය, සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරු කරගෙන බලමු. මේ ධර්මය දන්න ඇසුණු කෙනෙක් ගේ **කාම වස්තුවට ඇති ඇල්ම අඩු වෙනවා.** ඔහු **“විවේකයට”** යනවා. බාහිර ලෝකය ඔහුට තවදුරටත් සත්‍ය වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ ඔහුගේ සිත තුළ **“විරාගි”**, ලෝකෙට නොඇලුණු ශ්‍රද්ධාව උපදිනවා. **“ශ්‍රද්ධාව”** ඇති වූ කෙනා **“සීල” සම්පන්න** වෙනවා. ඒ කියන්නේ **“ඉන්ද්‍රිය” සංවරයෙන්** යුක්ත වෙනවා. ඇස, කන, දිව, නාසය ආදී ආයතන හයෙන් අරමුණු උපාදාන වන අයුරු නුවණින් දැක අත්හරිනවා. ඊළඟට ඒ කෙනා **“සති සම්පඤ්ඤයෙන්”** යුක්ත වෙනව. ඒ කියන්නේ සන්තුට්ඨී ගුණයෙන් යුක්ත වෙනව. මෙලෙස ඒ කෙනා කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්චාව එනම්, **“පංචභීවරණ ධර්මයන්ගෙන්” සිත මුදුවගන්න** උත්සාහ කරනවා. අන්න ඒ කෙනා **“ආරණ්‍ය ගතෝවා” රුක්ඛ මූල ගතෝවා, සුභ්‍යගාර ගතෝවා** හුදෙකලාවට යනවා. දැන් ඒ කෙනා පර්යංකයෙන් වාඩිවෙනවා. උඩු කය සෘජුව තබාගෙන විසිරුණු හිත තැන්පත් කරන්න උත්සාහ කරනවා. **“නිසීදතී පල්ලන්කං**



ආභූතීන්වා” දැන් මේ කෙනාගෙ හිතේ නීවරණ ටිකෙන් ටික යටපත් වෙමින් ‘ප්‍රමෝදය’ ඇතිවෙනවා. සැහැල්ලුව සතුව ඇතිවෙනවා. මෙලෙස ඇලෙන ගැටෙන ගින්නෙන් හිත ටිකෙන් ටික මිඳෙන නිසා ප්‍රමෝදය නිසාම හටගත් **“ප්‍රීතියක්”** හටගන්නවා. ප්‍රීතිය ඇති සිතේ කය සංසුන් වෙනවා. ඒ කියන්නේ **“පසසද්ධිය”** ඇතිවෙනවා. සන්සුන් කය නිසා සුවයක් දැනෙනවා. **“සුඛය”** ට පත්වෙනවා. මෙලෙස සිත නිවීමට පත්වීම නිවන් මගට මහෝපකාරී වෙනවා. දැන් ඔහු දන්න දහම ප්‍රායෝගිකව ප්‍රගුණ කරනවා. හැම තැනම දුවන හිත ටිකෙන් ටික එක අරමුණකට ගන්නවා. හුස්මට සිත ඒකාග්‍ර කරගෙන සතිකමටහනක් වඩන්න දැන් සූදානම්. **“පිරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා”** නාසිකාග්‍රයේ හුස්ම වදින තැනට නුවණත්, සිහියත් යොමනවා. හැමතැනම දුවපු පැතිරුණු හිත ටික ටික සීමා කරමින් අවම කරන්න ඕනේ. දැන් උත්සාහ කලාට එකවර සති නිමිත්ත අල්ලන්න අමාරුයි. එහෙමනම් බාහිරට විසිරෙන හිත බාහිර නිමිත්තකම උපායශීලීව රඳවගන්න ඕනි. අපි හිතමු අපි ඉදිරියේ බුදු පිළිමයක් තියෙනවා කියලා. ඊට සිත අරමුණු කරනවා. ඉහළ ඉඳලා පහළට බලනවා. නැවතත් පහළ ඉඳලා ඉහළට බලනවා. මෙලෙස කිහිප වතාවක් කරනකොට හිත පිටට දුවන එක අඩු වෙනව. දැන් හිත යම් දුරකට පාලනය වෙලා. දැන් හිත එක තැනක ටිකක් ඉඳලා, ඊළඟ තැන බලනවා. නළල් තලය, දෙනෙත්, නාසය දෙනොල්, නිකට බෙල්ල, දෙවුර, සිවුර, දෑත, බඳ, පරියංකය දැන් හිත වෙත අරමුණු කරා යන්නේ නෑ. මෙලෙස ඇටසැකිල්ලක් වුණත් කමක් නෑ. කුමන හෝ



කමචනකක් ඔබේ හිත විසිරෙනවා නම් මෙලෙස කරමින් සිත එකඟ කර ගන්න. දැන් ඔබ ඇස් දෙක පියාගෙන මෙනෙහි කරන්න කැමති නම් බුදු ගුණ සිහි කරන්නත් පුළුවන්. ඔබට යම් අවස්ථාවක් එනව මුලු බුදුරුවම සජීවී ලෙසම ජේනවා. ඔබ අරමුණු කළේ ඇටසැකිල්ලක් නම් තමන්ගේ කය ඇටසැකිල්ලක් විදිහට බලන්න. ඉඳු ගන්නකොට ඇටසැකිල්ලක් ඉදිරිපිටි ඉදුගන්න. සතර ඉරියව්වෙන්ම ඇටසැකිල්ලක් ලෙස ප්‍රකට වෙනවා. මෙලෙස පුහුණු වෙන්න කලින් සතලිස් කමචනන් තුළින් ඕනෑම කමචනකට සිහිය ඒකාග්‍ර කර හිත බාහිරින් මුදවා ගෙන තමාගේ කයට සීමා කර ගන්නවා. ඒ කියන්නේ ආධ්‍යාත්මිකයී කියන පැත්තේ අරමුණු වෙනවා. ඒ කියන්නේ බාහිරින් හිත මුදවගෙන ඉන් පිටතට යන්න නොදී අභ්‍යන්තරයට හිත තබා ගන්න පුරුදු කරන්න. තමාගේ “කයට අරමුණු” වුණු ඔය හිතට කියනවා “නිකේතසාර්” කියලා. (නිකේතනය කියන්නේ නැවතීම) මේ “ගෘහය තුළ හැසිරෙනවා” මේ ගෘහයෙහි දොරටුව තියෙනවා. ඇහැ, කන, දිව, නාසය, ශරීරය මේ හැසිරෙන්නා බලාගෙන ඉන්නවා අර දොරටු හයෙන් අරමුණු එනකම්. යම් අවස්ථාවක දොරටු හයෙන් යම් දොරටුවක් කම්පනය වුනොත් එතනට හිත අරමුණු වෙනව. මකුළුවා පැත්තකින් ඉන්නේ නිකම් නෙමේ. දැලට ගොදුරක් එයි කියලා බලාපොරොත්තුවෙන්. නිකේතසාරීව හිත අධ්‍යාත්මයට අරමුණු කරලා බැලුවත් බාහිර අරමුණක් අර දොරටුවේ වැදිලා කම්පනය වන විට හිත දුවන්න පෙළඹෙනවා. බාහිර අරමුණක් දොරටුවේ වැදුනත් කලබල නොවන තැනට හිත ගන්න ඕනි.



එතනයි “පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා කියන තැන” කාසිග්‍රයේ කාගේ මුඛ නිමිත්තේ ගැනීම දොරටුපාල උපමාව බලමු.

දොරටුපාලයා දොරටුව ළඟ ඉඳගෙන එහාට මෙහාට යන එන අය ගැන සිතියෙන්, නුවණින් බලන් ඉන්නවා. දැන් දොරටුව ළඟ නොහිට ඇතට වෙලා ඉඳගෙන දොරටුව ලඟින් ඇතුල්වෙන පිටවෙන අය දිහා බලන් ඉන්නවා වගේ වැඩක් සිදු වෙනවා. දොරටුව ළඟ ඉන්නව නෙමෙයි මෙතැනදී ඔබට හිතන්න සියුම් කාරණාවක් තියෙනවා. බාහිර අතහරිනවා පමණක් නෙමේ අධ්‍යාත්මික පැත්තක් අතහැරලා තියෙන්නෙ. මේ අවස්ථාව විෂ්කම්භන විදිහට කෙලෙස් යටපත් කළ අවස්ථාවක්. මෙලෙස මේ සති නිමිත්තේ හිත පිහිටන කෙනාට මේ දහම පැහැදිලිව දකින්න ලැබෙනවා. අපි දැන් ස්කන්ධයන් දකින්නේ මෙහි සිට නේද. මෙහි සිට බාහිරය දකින බවත් එය අත්හරින බවක් නේද. නමුත් මේ අවස්ථාවට පැමිණි කෙනා “බාහිර සිටම බාහිර අතාරින බවක් දැනෙනවා”.

දොරටු පාලකයා දොරටුවේ සිටිමින් ආශ්වාස/ප්‍රශ්වාස බලන එකත්, දොරටු පාලයා මෙහි සිටිමින් ආශ්වාස/ප්‍රශ්වාස මුඛ නිමිත්ත දකින එකත් සමාන නෑ. ඒකෙ තියෙනවා දෙපැත්තක් කඩයිම් දෙකක් තියෙනවා. දැන් නාසිකාග්‍රයට දැනෙන බවක් නැතිනම් තොල අගට දැනෙන බවක් තියෙනවා. හුස්ම ගන්නකොට, පිට කරනකොට බාහිරින් නිමිත්තක් හමු වෙනවා. මේ රූපය පැත්ත. තද ගතිය.



දැන් නාමය පැත්තෙන් දැනෙන බවක් තියෙනවා. ආශ්වාස, සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගැනීම “ආශ්වාස සති සංඤ්ඤා” ප්‍රාශ්වාසයට විතර්ක කරල දැනගැනීම “ප්‍රශ්වාස සති සංඤ්ඤා” නාමය පැත්තේ සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගැනීම, හැඩතලය තොල් ලග මැවිල දැනගැනීම මේ හැඩතලය, දෙනොල, සංඤ්ඤාවක් පමණයි මනසට.

දැන් කයත්, පහසත් කාය විඤ්ඤාණයත් නිසා දැනගැනීම දැනීම මාත්‍රය පමණයි අත්දැකීම, මනසට සංඤ්ඤාවක් පමණි. හැඩතලය කයට පහසට කාය විඤ්ඤාණයට අයිති නෑ. දැන් මේ නාමය පැත්ත දැනගැනීම තියෙන එකක්මයි කියල ගත්තොත් මේ තියෙන දෙනොලේ මේ තද ගතිය එන්නේ කියලා ගත්තොත් අර ලෝකය අරමුණු කරලා අභිඤ්ඤා දෝමනස්සයට යනවා, බාහිරට යනවා.

දැන් මෙතැන තියෙනවා “නාම රූප පරිච්ඡේදයක්” නාමයත්, රූපයත් වෙන්කරලා විඤ්ඤාණයට හසු වෙන්නෑ.

සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරල ලැබුණු දැනගැනීම බාහිරට අයිති නෑ. බාහිර “තොල” හැඩතලය හමුවුණොත්, ඒකම මුලාවක්, ලෝකය හට ගැනීම, මුළාවට වැටෙනවා.

හැඩතලය කියන්නේ සංඤ්ඤාව. ඒක මනස. මනසට රූපය අරමුණු කරන්න බෑ. (මනසට අරමුණු කරන්න පුළුවන් ධම්ම) සති නිමිත්ත බාහිර තොල් අගට එකතු කළොත්

ඒක වැරදියි. බාහිර එතකොට ඇත්ත වෙලා **එහෙම නම් නිමිත්තක් හිතීම හදාගෙන හිතීමයි බලන්නේ** ” යිත, උස්-ණ, තද ගතියට, සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරල ගන්න හැඩතලය එකතු කරනවා වගේ වැඩක්. මේ දෙක වෙන් කරන කොට කය පැත්ත වෙන්වෙනවා. නාම පැත්ත වෙන්වෙනවා (නාමරූප පරිච්ඡේදයක් සිදු වෙනවා) මේ දෙක එකතු කරගෙන නිමිත්ත මෙතනයි කියලා තොල අග හමුවුණා කියන්නේ බාහිරට ගියා කියන එකයි.

දැනගන්නේ සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරලනේ වේදනා සංඤ්ඤා අරමුණු වෙන්වේ මනසට. ධම්ම අරමුණු කරන්න පුළුවන් මනසට විතරමනේ. ඇසට රූප අරමුණු කරන්න බෑ. ඒක මනසෙන් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වෙන්වේ. එහෙම නම් නිමිත්ත හැඩතලය නාමය පැත්තෙන් තොල් අග තද ගතිය උණුසුමට අයිති නෑ.

එහෙම නම් මේ නිමිත්ත, තොල අගටත් හිමි නොවේ නම් කොතනටද අයිති (නාමය යනු මායාවක්) එහෙමනම් නිමිත්ත නාමයටත්, රූපයටත් අයිති නොවේ. **මායුපමංව විඤ්ඤාණං.** විඤ්ඤාණයේ මායාව මෙයයි. එය අවබෝධ කළා.

ගේ දොර, ඉඩකඩම්, යාන වාහන, සතා සිවුපාවුන්, මල්, ගස්, ඉර, හඳ, තාරකා, දරුවා, අම්මා, තාත්තා, හැමදෙයක්ම අපිට හමුවන්නේ **“මනසට නිමිත්තක්”** ලෙසයි. නමුත් නිමිත්තක්, මායාවක්, දෘෂ්ටියක් නම් අර ආත්ම දෘෂ්ටිය වගේ මම ඉන්නෙ කොහෙද එහෙම කෙනෙක් නෑ, එයත් දෘෂ්ටියක් කිව්ව වගේ. කිසිවක්ම හමුනොවන ඇතිවන,

නැතිවන හේතු නිසා හටගෙන හේතු නැති වීට නැතිවෙන මායාව ‘සංඛ්‍යා’ ස්වභාවය මෙයම වේ. මෙලොව පවතින එකම සත්‍ය නම් අසංඛ්‍ය නිවන පමණයි. අනිත්‍යතාව අවබෝධවීම නිවනයි.

මේ ආකාරයට හරියට මේ සති නිමිත්තෙහි පිහිටන්න පුළුවන් වුනොත් එදාට මේ දහම ස්කන්ධ ඇතිවෙන ස්වභාවය දකින්න ලැබෙනවා. සති නිමිත්තෙහි පිහිටපු කෙනා මේ දහම දකින ආකාරය වෙනස්. ඔහුට දැනෙනවා ඒ අවස්ථාව පැහැදිලි කිරීමට අපහසු තරම්.

අප දැන් ස්කන්ධයන් දකින්නේ මෙහි සිට නේද. මෙහි සිට බාහිරේ දකින බවක් එය අත්හරින බවක් නේද. නමුත් මේ අවස්ථාවට පැමිණි කෙනා **බාහිර සිටම බාහිර අත්හරින බවක්** දැනෙනවාද. නාමයෙහුත් රූපයෙහුත් මිඳෙන තැනක් මෙතන තියෙනවා. රූපයෙන් මිඳුනට මදි එහෙමනම් අරූපය අල්ල ගන්නවා. අරූපය කියන්නේ නාමයයි. සියලු කෙලෙස් නසන ඒ රහත් භාවයට පත්වෙන්නේ මෙන්න මේ අරූපයෙහුත් මිඳෙන කෙනයි. මෙය ඉතාම ගැඹුරු තැනක්. **මේ අවබෝධ කළ ධර්මය ධර්මයම නිමිත්තක් වෙනවා.** මිම්මක් වෙනවා. මේ තාක් අවබෝධ කළ දහමක් අත හැරෙන තැන මෙතනයි. රහතන් වහන්සේ මෙලොවෙහුත් මිඳිලා, එලොවෙහුත් මිඳිලා කියන තැන ඉතාම ගැඹුරු අදහසක් පවතිනවා. මේ තාක් මනස මෙහෙයවපු රටාවට භාත්පසින්ම වෙනස් කාරණාවක් මෙතන තියෙනවා. මනස, මනස අභිබවා යන තැන මෙතැනයි. මෙතැන තියෙනවා ශුන්‍යතාවක්.

අපි අවසානයේ මේ ගැන කතා කරමු. දැනට මේ කෙටි පැහැදිලි කිරීම බලමු. දොරටුපාලයා දොරටුවේ සිටිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස බලන එකත් දොරටු පාලකයා මෙහි සිටිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස බලන එකත් සමාන නෑ. ඒකේ නියතවා දෙපැත්තක් කඩයිම් දෙකක්. කෙනෙකුට සිතෙයි නාමයත්, රූපයත් නැති පැන විඤ්ඤාණයකුත් නෑ කියලා නමුත් උත්තරය ඒක නෙමෙයි.

විඤ්ඤාණය නැති කරන්න බෑ. එහෙම නම් මැරිල. මෙතන කතාව වෙනස්. නාමයත්, රූපයත් නිසා විඤ්ඤාණය හටගන්නවා. නමුත් මේ විඤ්ඤාණය නැතිනම් දැනීම වෙනස් නාමයටවත්, රූපයටවත් අයිති නෑ. ඒ විඤ්ඤාණය පිහිටන්න දර්ශන පථයක් නෑ. භූමියක් නෑ. රහතත් වහන්සේගේ විඤ්ඤාණය **“අනිදස්සන විඤ්ඤාණය”** ලෙස හැඳින්වෙන්නේ ඒ නිසයි. දීඝ නිකායේ කේවට්ට සූත්‍රයේ මේ ගැන සඳහන් වෙනවා.

- විඤ්ඤාණං අනිදස්සනං - අනන්තං සබ්බතෝපභං**
- ඒඵ ආපෝච පධ්වි - තේජෝ වායෝ භ ගාධති**
- ඒඵ චූඤ්ඤාච රසස්ඤාච - අණුං ටුලං සුභාසුභං**
- ඒඵ භාමඤ්ච රූපඤ්ච අසේසං උපරජඤ්ච**
- විඤ්ඤාණස්ස නිරෝධෙන චභේතං උපරජඤ්ච**

මෙතන දැක්වෙන්නේ බාහිරට පතිත නොවන විඤ්ඤාණය අප්පථිත්ථිත විඤ්ඤාණයමයි. අනිදස්සන විඤ්ඤාණය, සිනමා තිරයේ දර්ශන පථයක් නැතිනම් පෙනීමක් නෑ.

ඒ වගේ අනිදස්සන විඤ්ඤාණය, අර සිනමා තිරයේ හැම පැත්තෙන්ම දොරවල් ඇරියොත් ආලෝකයක් ආවොත් වික්‍රපටියක් නෑ. ඒ වගේ “අනන්තං සබ්බතෝපහං”

එහෙමනම් විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම මායාව බාහිරින් හමු නොවුණු තැන එනම්, සතර මහා භූත නොවන තැන පඨවි, අපේ, තේජෝ, වායෝ, දිග, කොට, අණු, ස්ථුල, කුඩා, මහත, සුබ, අසුබ ඒ ප්‍රඤ්ඤප්තීන් නෑ. එනම් නාමයත්, රූපයත් “**උපරුද්ධ**” වෙනවා. එනම් නැති වෙනවා. එහෙම නම් සළායතන හදාගෙන බාහිර තියෙන දේවල් බලන්න යන්නෙ නෑ. “**සළායතන නිරෝධෝ නිබ්බානං**” සළායතනයත් නිරෝධය වෙනවා. නාමරූප නැති තැන සළායතන නැති තැන නිවනයි.



**ලෝකෝත්තර භූමියට ප්‍රවේශ වෙමු.
සිතෙන් සිත මිඳෙන පුහුණුව හඳුනා ගනිමු.
අවබෝධ කළ දර්ශනය පුහුණු වෙන අයුරු**

නමුත් මෙතන පැහැදිලි කළ යුතු වැදගත් තැනක් තියෙනවා. මෙතන මේ නාමරූප වලින් මිදුණු තැන ආර්ය භූමියට පත් වන තැන, ලෝකෝත්තර භූමියට පත් වෙන තැන ලෝකික භූමියෙන් මිඳෙන තැන බාහිරය අත්හැරෙන තැන, බුද්ධ ශාසනය හමුවන තැන. මේ කොයි ආකාරයට පැවසුවත් කමක් නෑ. මෙතනයි දර්ශනය. මෙය අවබෝධ කරගැනීම පහසු නෑ. මේ දැනගැනීම් මාත්‍රයත්, භාෂිතයත් ලෝකිකමයි. මේ ගැන දැනගන්න පුළුවන් කතා කරන්න පුළුවන්. ඒත් ඔබ එතන හිත තියලා ඔබගේ ජීවිතය තුළින් මනසින් එතැන අත්විඳින්නැත්නම් ප්‍රායෝගිකව ඒ මග යන්නේ නැත්නම් එන එන අරමුණු ගලපමින් පුහුණුවෙන් නැත්නම් ඔබත් ඉන්නේ ලෝකික භූමියේමයි.

එහෙම නම් අවබෝධ ඥාණයෙන් තමා තුළින් ස්වයංභූ ඥාණයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ මගකයි, ලෝකෝත්තර නිවන් මග පිහිටන්නේ.

දැනුම කියන්නේ හිතනවා කියන්නේ වේතනා කියන්නේ සංඛාරයක්මයි. ඔබට හිතෙයි දැන් මේ කතාව ඉවරයි ඔබ නිවන් මග දන්නව කියලා. ඇත්ත කතාව

නම් තාමත් ඔබ හරිහැටි නොදන්නාකමයි. මෙතනයි ලෝකෝත්තර නිවන් මගේ ආරම්භක සංධිස්ථානය දැන් අපි කතා කරමු.

නැවත වරක් ඔබට සිහිපත් කරනව ප්‍රායෝගිකව නිවන් මග කටයුතු කරන අයෙකුගේ අත්දැකීම් ඉතාම සෘජුයි. නිවැරදි, ලිඛිත හෝ භාෂිත ඉදිරිපත් කිරීම තුළ දෝෂ තිබිය හැකියි. ඒ සියල්ල වේතනා මගින් උපදින්නේ සංඛාරවලට අයිති දෙයක්.

දැන් අපි කතා කලා විඤ්ඤාණයේ මිදීමක් ගැන බාහිරට පත්ත නොවන අනිදස්සන විඤ්ඤාණය ගැන. නමුත් කොහොමද එහෙම වෙන්නෙ සඤ්ඤාවට විතර්ක කිරීම තුළින් ඇතිවෙන දැනගැනීම නිරායාසයෙන්ම සිදුවෙනව. එය වැලක්විය නොහැකියි. එහෙම නම් මෙතන සංඛාරයයි හේතුව. වේතනා පහළ නොකිරීම තුළින්මයි වේතනාවේ නිවැරදිතාවය තුළින්මයි විඤ්ඤාණයේ මායාවට බොරුවට රැවටීමෙන් මිදීමට ඇති එකම මග. බාහිරේ තියෙන්නේ ඒ දේමයි කියලා ගත්තොත් මිරිඟු සංඤ්ඤාවට රැවටිලා සංඛාර කරලාලැබුණු වැරදි දැනගැනීමට මායාවට හසු වෙනවා.

“ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා” සිහියෙන් නුවණින් දකිමින් මිඳෙන කෙලෙස් තවන වේතනාවක් මෙතනම සකස් වෙනවා. එහෙම නම් මේ තාක් රැස් කළ සියලු කෙලෙස් සංඛාරවලට වටිනාකමක්, නොලැබීමක්, සියලු සංස්කාර නිෂ්ප්‍රභා වීමක්, සමනය වීමක්; මෙතන තියෙනවා. පුද්ගලයක මහන නම් මෙයත් සංස්කාරයකින්ම ඉපදුනු දැනගැනීමකින්ම ඔබේ සිතට ප්‍රත්‍යක්ෂ වීමයි.



මේ කිසි ලෙසකින්වත් සිතිය නොහැකි තරම් අතිශය සියුම් කාරණාවක් දැන් අපගේ උත්සාහය එහෙම නම් අනිදස්සන විඤ්ඤාණය උපද්දවන සංඛාරය හැඳින්වෙයි. මෙතනදී පැහැදිලි කළ යුතු තවත් කාරණයක් තියෙනවා. සංඛාරයේ දැනගැනීම. එනම් විඤ්ඤාණය. බාහිර රූපය මත පතිත වූනොත් ඒ සංඛාරය අනුව බාහිරින් හමුවූනොත් දෙයක්, කෙනෙක් ඒ දේට ආශා කරනවා. නැත්නම් ගැටෙනවා. කෙලෙස් හට ගන්නවා. ඒ කියන්නේ සංඛාර අභිසංකරණය වෙලා නැවත පුණ්‍යාභි සංඛාර, අපුඤ්ඤාභි සංඛාර අනෙත්ථාභි සංඛාර හටගෙන සංඛාර නැවත රැස්වීමක් සිදුවෙනවා. එලෙසයි ආශ්‍රව බවට එම සංඛාර රැස්වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ සසර හැඳෙනවා. ගැලවීමක් නම් නෑ.

මෙතැනදී බාහිරට නොයන අනිදස්සන විඤ්ඤාණයට හේතුවෙන සංඛාරය. එහෙම නම් නැවත රැස්වීමකට නොයන සංඛාරයක්. ඒ කියන්නේ තවත් ආකාරයකින් පැහැදිලි කළොත් සියලු සංස්කාර සමනය වීමත්, සමථයකට පත් වීමක් සිදුවෙනවා. ඒ නිසාමයි නිවන හඳුන්වන්නේ සබ්බ සංඛාර සමතෝ කියලා. “සබ්බුපදි පටිනිස්සග්ගෝ” කියනකොටත් පැහැදිලි වෙනවා උපාදානයෙන් අල්ලගත්ත උපධි ගොඩවල් අතහැරීමක්, ලිහා දැමීමක් සිදු වන බවත්, ඒ කියන්නේ සසර සැදීමට තිබූ සියල්ල අතහැරෙන බවමයි.

**“සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති” යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අට්ඨිබ්බන්ධති දුක්ඛේ පස මග්ගෝ විසුද්ධියා”**

සියලු සංස්කාර අනිත්‍ය බව යථාභූත
ඥානයෙන් දකින්න ඕනි. දුකෙන් මිදෙන්නට විසුද්ධිය පිණිස
(පිරිසිදු වීම පිණිස) එකම මග මෙයයි.

දැන් මේ කියන කාරණාව, ප්‍රායෝගික පැත්ත
ගැන හොඳින් විමර්ශනයක් කළ යුතු වෙනවා. අපේ ජීවිතයට
ලැබෙන අත්දැකීම්, අනුව මෙය ගලපල බලන්න ඕනි. අපේ
සිත ගලනා අනුසෝතගාමී මග වැටිල තියෙන්නෙ සසරට,
සසර හැදෙන රටාව අනුවයි. සොතය කියන්නේ “ගඟ” ගඟ
කොහොමත් ගලන අතට ගලනවා. නමුත් අපට වීර්යයක්
ගෙන උත්සාහ වෙලාමයි උඩුගම් බලා පිහිනිය යුතු වෙන්නේ.

එහෙම නම් ගඟ ගලන අතට සිත යන අතට
ගිහිල්ලා හරියන්නෑ. අපි යා යුතු මාවත පටිසෝතගාමී
ප්‍රතිපදාවකයි තියෙන්නේ. ඒ සඳහා ඔබ සිහියෙන් නුවණින්
යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් කටයුතු කළ යුතුයි.

අනුසෝතගාමී ප්‍රතිපදාව තුල ඔබ එදිනෙදා
කටයුතු කරනකොට පටිච්චසමුප්පාදයට අනුවයි කටයුතු
වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර
පච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, එහෙම
නම් අවිද්‍යාව නමැති නොදන්නාකම මතයි මේ සියල්ල සිදු
වෙන්නේ. සංඛාර එනම්, වේතනා හටගන්නොත්
දැනගැනීමකුත් වෙනවා. එනම් විඤ්ඤාණයකුත් වෙනවා. ඒ
දැනගැනීම අනුවයි නාම රූප හට ගන්නේ.

ඒ කියන්නේ හිතේ හටගන්න නාමයට අනුවයි
රූපය දිහා බලන්නේ. ඒ කියන්නේ නාමය එක් අන්තයකත්
රූපය අනිත් අන්තයේත් නම් විඤ්ඤාණය මේ දෙකටම
අයිති වෙන්න බෑ.



රූපයට සාපේක්ෂව කෙස්, ලොම්, නිය, දත් කියලා වේතනා කරල හිතලයි දැනගන්නේ. ඒ කියන්නේ ඉන්නේ නාමය අන්තයේ. කෙස්, ලොම් කැතයි කියලා බැලුවත් ඉන්නේ නාමය අන්තයේමයි. වේතනා හද හද බැලුවට නිවන් දකින්න බෑ.

නාමයයි, රූපයයි දෙකෙන්ම මිදෙන මනසිකාරයක් තියෙනවා නම් ඒක යෝනියෝ මනසිකාරයයි. රූපය ඇත්ත කරගෙන ඒකේ අනිත්‍ය බැලුව කියල නිවන් දකින්න බෑ. මේ සේරම තියෙන්නෙ මගේ හිතේ කියලා ගත්තත් ඒ ඉන්නෙ නාමය අන්තයේ. ඒත් නිවන් දකින්න බෑ. මේ අන්ත දෙකටම අයිති නැති භාවනාවක් එහෙමනම් අපි කළ යුතු වෙනවා. අපි බලමු.

- දිවට රස දැනෙන කොට දිව රූපය අන්තය රස නාමය අන්තය
- නහයට සුවද දැනෙන කොට නහය රූපය අන්තය සුවද රූපය අන්තය
- ඇසට රූපය පේන කොට ඇහැ රූපය අන්තය පාට නාමය අන්තය
- කනට ශබ්දය ඇහෙන කොට කන රූපය අන්තය ශබ්දය නාමය අන්තය
- කයට පහස දැනෙන කොට කය රූපය අන්තය පහස නාමය අන්තය

දිවක් ඇත. රසක් ඇත. ඇත නැත යන දෘෂ්ටියෙන් ගත්තත් කර්ම සහිතයි. විපාක සහිතයි. දෙයක්,

කෙනෙක් බාහිර සත්‍ය වෙලා. නාමයත්, රූපයත් එකතු වුණොත් ලෝකෙ ඇත්ත වෙලා දෘෂ්ටියට රැවටිලා. විඤ්ඤාණයේ මායාවට හසුවෙලා. අපි මේ තාක් පැහැදිලි කරපු සියලු කාරණා ගලපල බැලුවොත් ඔබට පෙනෙවි බාහිර තියෙන දේවල් නෙමේ අපේ **හිතින්නම හදාගත්ත රූප ප්‍රඤ්ඤාප්තියක් අපි බාහිරවුත් දකින්නෙ.**

එහෙම නම් **“පේනවා නෙමේ හිතෙනවා”** අපි දකින්නෙම සිතුවිලිමයි. අපි දකින හැම දේකටම හැඩතලයක් නමක් තියෙනවා. අපි දකින්නේ “නම්” අඹ ගස්, ගෙවල්, ළමයි. මේ සිතුවිලි හොඳට බලන්න. අපේ හිතමයි අපි බාහිරවුත් දකින්නේ. මෙතන ටිකක් ගැඹුරුයි. නුවණින් විමසන්න ඕන කාරණයක්. පේනවා නෙමේ හිතෙනවා කියලා ගත්තොත් රූපය අන්තය පනවන්නෑ. කර්ම සහිත විපාක සහිත විඤ්ඤාණය පහළ වෙන්නෑ. ඇසට පේනකොට රූපය අප්‍රකටයි, නාමය අප්‍රකටයි, සිතීන් හිතනකොට නාමය ප්‍රකටයි රූපය අප්‍රකටයි. පේනව කියල ගත්තතොත් එලියෙන්. ගෙවල්, වාහන, මිනිස්සු පණවන් නෑ. එහෙම නම් අන්ත දෙකම මිදුණු තැනයි තැනයි තිවන.

එහෙම නම් **රූපය ඇසුරු කරන සංඛාරයක් තියෙනව.** එහෙම නම් රූපය ඇසුරු නොකරන සංඛාරයකුත් තියෙනව. අන්ත නැති දෘෂ්ටි නැති සංඛාරයක්. එහෙම නම් නාම රූප ඇසුරු නොකරන අනිදස්සන විඤ්ඤාණය හටගන්නේ මෙන්න මේ සංඛාරයෙන්. ඒ නිසයි අර ගාථාව කිව්වේ. **“සබ්බේ සංඛාරා අභිච්චාති යච්චඤ්ඤාය පස්සති”** නාමරූප වලට අයිති නැති **“අභිච්ච”** සංඛාරය ගැන දැන

ගන්න කියන එකයි ඒකෙ තේරුම.

ඒ කියන්නේ අපි අර කලින් කිව්වා වගේ සංඛාරයන්ගෙන්ම සංඛාරයන්ගේ යථාර්ථය දකින දැනගැනීමයි.

එහෙම නම් අපි කළ යුත්තේ හැම මොහොතකම රූපය අන්තය හඳුනාගෙන, නාම රූපයට අයිති නැති සංඛාරය හඳුනාගෙන මනා සිහිය පවත්වමින් ඉන් මිදුණු සිතක් හදා ගැනීමයි.

සමුදය ධම්මානුපස්සිවා විහරති

වය ධම්මානුපස්සිවා විහරති

සමුදය වය ධම්මානුපස්සිවා විහරති

මෙතනයි භාවනාව තියෙන්නේ. සිත තුළ සමුදය හටගන්නා ආකාරය (දෙයක්, කෙනෙක්) දකිමින් ඉන් සිත මුදවා ගැනීමයි “විහරති” ලෙස දැක්වෙන්නේ.

ඒ ආකාරයෙන් දකින විට ඉන් මිදුණු සිත මිදුණු බවක් දකිමින් අතහැරීමයි විය යුත්තේ. එනම් නාමය පැත්තෙන් නොපවතින සංඛාරයක් මින් හැඟවෙනවා. ඒ අනුව නාම රූප යන අන්ත දෙකෙන්ම මිදුණු සිතක් දකිමින් අත්හරිමින් වාසය කරනවා.

“වක්ඛුං අසති රූපං අසති වක්ඛුං විඤ්ඤාණං අසති”

ඇස නැති කල්හි රූපය නැති කල්හි විඤ්ඤාණයන ගැනීමක් නොවේ.



**“දිට්ඨිංච අනුප ගම්ම සීලවා දස්සනේන සම්පන්නො
කාමේසු සුච්චෙනස ගේදං නභිජාතුගඛ්ඛි සෙය්ඨං පුනරෙහිති”**

දර්ශනය දකිමින්, දනිමින්, වස්තු කාමයෙන් මිදිලා ලෝකය පරිහරණය කරනවා. මෙලෙස දකිමින් දනිමින් වාසය කරන කෙනාට නැවත පුනරුප්පත්තියක්, පුනර්ජීවයක් හටගන්නෑ. ඒ සංඛාරය එතනම හට ගෙන එතැනම නිරුද්ධ වෙනවා. මෙලෙස යමෙක් පුහුණු වෙයි නම් මූලින් මේ අවබෝධය ඇති කරගෙන විර්යයෙන් කටයුතු කරයි නම්, ඔහුට නිමිති නැති මෙය දර්ශන සත්‍ය ප්‍රත්‍යක්ෂ වන අනිමිත්ත සමාධිය ප්‍රත්‍යක්ෂ නුවණින් දැකිය හැකියි. එදාට ඔහු අනිමිත්ත, ශ්‍රත්‍යතා, අප්‍රණිත වේතෝ විමුක්තියට පත් වේ.

මෙතන අවබෝධ කල දර්ශනය පුහුණු වෙන ආකාරය ඉතාම වැදගත්. සංඛාර ගැන මනා දැනුමක් ඇත්නම් එය පහසු වෙනවා. **විඤ්ඤාණයේ ස්වභාවය හටගෙන නිරුද්ධ වෙන ඛවයි.** පවතින විඤ්ඤාණයක් නෑ. නමුත් සංඛාරයේ ස්වභාවය රැස්වීමක් තියෙනවා. ඒ වගේම විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම වන්නේ සංඛාරයක් ගැනමයි. වෙන් ව දැනගැනීමක් වෙනවා. **සංඛාර කියනකොට සිතුවිලි, වේතනාත් සංඛාරමයි.** විඤ්ඤාණයට දැනගන්න පුළුවන් **එක් සංඛාරයක් පමණයි.** දිව්‍ය ලෝකේ, බ්‍රහ්ම ලෝකේ, මනුස්ස ලෝකේ, අපායෙ නිරයේ මේ සියලු දේ සංඛාරමයි. සිතුවිලිමයි. ඒව නෑ කියන එක නෙමෙයි. සිතට සිතුවිල්ලක් පමණයි. ඒ සියල්ල දැන ගැනීම විඤ්ඤාණයයි. ඉංග්‍රීසි, සිංහල, දෙමළ, පාලි, සංස්කෘත, ජපන් සියලු භාෂාවන් සංඛාරමයි.

සංඛාර කිසිදුක (සනවස්තු, සංඤ්ඤා) නෑ.
ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන නෑ. හිතනවා විතරයි. සිතුවිලි
විතරයි. “සංඛප්ප රාගේ පුරිසස්ස කාමො” පුරුෂයාගේ කාම
රාගය ඇලීම, ගැටීම, ලෝභය, ද්වේශය සංඛාරයක්ම පමණයි.
දැනුම, බුද්ධිය, කුසලතාව දන්නවා සියල්ලම සංඛාරමයි.



ප්‍රභාශ්වර සිත හඳුනා ගනිමු

උදය මෙහෙම කිව්වේ, සංඛාර හැඟි තැන
හිත “ප්‍රභාශ්වරයි” සංඛාර නැතිනම් දැනගැනීම නැතිනම් හිත
ප්‍රභාශ්වරයි. ක්‍රියාවට අනුවයි දැනගැනීම, කතාවට අනුවයි
දැනගැනීම. චේතනාවට අනුවයි දැනගැනීම. දැනගැනීම
කියන්නේ විඤ්ඤාණයයි.

දැනගැනීම නැතිනම් සිත ප්‍රභාශ්වරයි. සංඛාර
නැත්නම් දැනගැනීම නැත්නම් සිත ප්‍රභාශ්වරයි. කාය, වාග්,
මනෝ චේතනා ඇති බව දැනගන්නේ විඤ්ඤාණයෙන් ඒ
දැනගැනීමට අනුවයි ක්‍රියාකරන්නේ කතා කරන්නේ. එහෙම
නම්,

සිතින් හිතපු දේයි බාහිරින් හමුවෙන්නෙන්,
ඒ බාහිර තියෙන දේ බලන්න යන ක්‍රියාවත් සංඛාරයයි. ඒ බාහිර
දේ දැනගත්තේත් සංඛාරයෙන්මයි. නැවත ඒ ගැන
හිතෙන්නෙන් සංඛාරයෙන්මයි. නැවත චේතනා පහළ
කරගෙන ඒ අනුව සකස් කරපු අලුත් සංස්කාරය නැවත
බාහිරින් දැකින්නේ සංස්කාරයෙන්මයි.

සංස්කාර බාහිරින් හමු නොවුණු තැන
දැනගැනීම මායාවට නොදවටුණු තැනබාහිරින් මිදුණු තැන
නැවතත් කර්ම රැස් නොවේ. කෙලෙස් හට නොගනී. සියල්ල
නවතී. “පුරාණ මිදක් හික්බවේ කම්මං වදාමි” පුරාණ



කර්මයෙන් මිදුනු කෙනාට නව කර්ම හට නොගනී. සබ්බ සංඛාර සමථය වේ. සංඛාර සමථයයි. මෙය වක්‍රයක් වළල්ලක් බව දැන් ඔබටත් දැනෙනු ඇත. මෙය ආයතන හදාගෙන නාම රූප හදාදෙන වේදනා සඤ්ඤා හදාගෙන මේ වට වළල්ල කැරෙකෙන හැටි සතර සතිපට්ඨාන තුළින් දිගින් දිගටම පැහැදිලි කරගෙන ආව.

දැන් අපි කතා කළා “ප්‍රභාස්වර” මනස විඤ්ඤාණයට කාය, වාග්, මනෝ, චේතනා නැති බව, සන සංඤ්ඤාවෙන් මිදිලා. සංඛාර නැත්නම් දැනගැනීම් නැත්නම් කතා කරන්න බෑ. සංඛාර වලට දැනගැනීම් නැති තැන නාමරූප නෑ. **නාම රූප නැති තැන සලායතන නෑ. ඒ “ප්‍රභාස්වර චිත්තං භික්ඛවේ”** කියන තැන එතනයි. මේ කාරණා බුදුන් වහන්සේ මනාව පැහැදිලි කරල කියෙනවා.

එහෙම නම් **ප්‍රභාස්වර චිත්තනය අනුව ගිය විඤ්ඤාණයත් ප්‍රභාස්වරයි.** එතැන ජීවයක් පනවන්න බෑ. විඤ්ඤාණයෙන්නෙ මේ හැම දෙයක්ම දැනගැනීම සිදුවෙන්නේ. මනසේ සිදුවන සියලු කාය, වාග්, මනෝ, චේතනා ගැන දැනගන්නෙ විඤ්ඤාණය. හැබැයි මේ ප්‍රභාස්වර මනසේ විඤ්ඤාණයට කාය, වාග්, මනෝ, චේතනා නෑ. සන සංඤ්ඤාවෙන් මිදිලා. සංඛාර දැනගැනීමයි විඤ්ඤාණයෙන් වෙන්නේ.

අපි මුලා වෙලා ඉන්නේ අපේම සිතට. **සිතට අනුවයි දැනගැනීම අනුවයි රාග, ද්වේශ, මෝහ පහළ වෙන්නේ.** ඇඳ, පුටුව, මේසේ, වාහන, ගෙවල්, දොරවල්, ඉර, හඳ මේ

කිසිදු දැනගැනීමක් නැතිනම් සිත ප්‍රභාස්වරයි. රාග, ද්වේෂ, මෝහ නෑ. සංඛාර නැතිනම් දැනගැනීම් නෑ. තණ්හා, මාන, දිට්ඨි නෑ. මෙන්න මේ සංඛාර නිසයි අපිට එළියෙ සන වස්තු හමුවෙන්නේ.

එහෙම නම් **“රූපය දුක්ඛ සත්‍යයි.” “සංඛාර දුක ආර්ය සත්‍යයි”**

මම ඇලිලා තියෙන්නෙ මගේම චේතනාවටයි. මට කේන්ති ගියේ මගේම චේතනාවටයි. චේතනාව කර්මයක් වෙන්න විඤ්ඤාණය බාහිරට යන නිසා. සංඛාරයේ මෙන්න මේ ඇත්ත දැකලා ලෝකයේ වාසය කරන සිත **“ලෝකෝත්තර සිතයි”**.

නාම රූප සහිත දුක්ඛ සත්‍ය අන්ත සහිතයි දෘෂ්ටි සහිතයි.

නාම රූප සහිත දුක්ඛ සමුදය සත්‍ය අන්ත සහිතයි දෘෂ්ටි සහිතයි.

නාම රූප සහිත දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍ය අන්ත සහිතයි දෘෂ්ටි සහිතයි.

නාම රූප සහිත දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා සත්‍ය අන්ත සහිතයි දෘෂ්ටි සහිතයි.

නාම රූප නැති දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය අන්ත නෑ. දෘෂ්ටි නෑ.

නාමරූප නැති දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය අන්ත නෑ. දෘෂ්ටි නෑ.



නාම රූප නැති දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සමුදය සත්‍යය
අන්ත නෑ. දෘෂ්ටි නෑ.

නාම රූප නැති දුක්ඛ නිරෝධ පටිපදා මාර්ග සත්‍ය
අන්ත නෑ දෘෂ්ටි නෑ.

එහෙම නම් නාම රූප දෙක දුක්ඛ, නාම රූප
දෙක නැති තැන දුක්ඛ ආර්ය සත්‍ය **නාම රූප දෙකෙන් මිදුණේ
දුක්ඛ මිදීමට**. මේ නාම රූප දෙක නැත්නම් **ක්‍රියාවකුත් නෑ**.
එහෙම නම් නාම රූප දෙක ක්‍රියා සිතට අයිති ද නෑ. **“ක්‍රියා
සිත” කිසිදු තැනකට අයිති නෑ. රහතන් වහන්සේ ක්‍රියා සිත් තුළ
වාසය කරනවා**. මේ කතාවේ ගැඹුරු පැත්තක් තියෙනවා. අපි
මායාකාරී **නාමරූපවලින් මිදුනොත්. එතැන තියෙන්නේ
“ක්‍රියාවක්” විතරයි**. (ක්‍රියා සිත) රහතන් වහන්සේ ඇත්ත
දැකලා ඉන්නේ. අත සෙලවීම ක්‍රියාකාරීත්වයක් නාම රූප
වලට අයිති නෑ. හැමතැනම තියෙන්නේ ක්‍රියාකාරීත්වයක්
විතරයි.

මේ තාක් අපි කතා කරපු සියලු කාරණාවල
ඉතාම ගැඹුරුම තැන මෙතනයි. අපි කිව්ව සංඤ්ඤාවට
විතර්ක කරලයි දැනගැනීමට ආවේ කියලා. ඒ කියන්නේ
වේතනා නිසා විඤ්ඤාණය හට ගත්ත කියල. නමුත් මේ
විඤ්ඤාණය බාහිර රූපට නැවත පතිත නොවනතැන සිතට
සත්‍ය පෙන්වන තැන, **සංඤ්ඤාවක්, මිරිශුවක්** වන තැන, ඒ
හරහා ගොඩනැගුණු **වේතනාවද සත්‍යයක් නොවන තැන** ඔබ
මේ සියලු **මහසිකාරයෙන් මිදුණු තැන, ඔබට ක්‍රියාවක්** පමණක්
ඉතිරි වේ. කිසිවකට අයිති නැති හුදෙක් ක්‍රියාවක්ම පමණක්



ඇති ලෝකයකට සිත නතු වේ. මෙයයි **ලෝකෝත්තර භූමිය**.

මේකත් හරියට අර ගොඵවා ටීවී බලනවා වගේ වැඩක්. අන්ධයාට ටීවී බලනවා වගේ වැඩක්. අන්ධයාට රූප පේන්නෑ. ගොලුවට නාම නෑ. මේ දෙන්නම එකතු වුණොත් මාර්ගයේ යතහැකියි.

මේක පොඩි උදාහරණයක්. නාමරූප ඇති නැත මාර්ගය නෑ කියන්න. **“නාමරූප හැති තැන වේතනා හෑ”** සංඛාරවල හරයක් නෑ. අපි මේක මෙහෙම කියමු. සංඛාර නැති කරන්න බෑ. වේදනා, සංඤ්ඤා, සංඛාර, ස්කන්ධ රහතුන්ටත් තියෙනවා. එහෙම නම් **නාම රූප දෙකට අයිති හැති සංඛාරයක් තියෙනවා**. අන්න නැති රූප නැති, සංඛාරය හදුනාගෙන අන්න එතන සිහිය පවත්වන්න ඕනි.

“අන්ත දූෂ්ටි සහිත තැන සනිදස්සනයි.

අන්ත දූෂ්ටි හැති තැන අනිදස්සනයි”

රූපය සනිදස්සනයි.

රූපය අනුව ගිය නාමය සනිදස්සනයි.

රූපය අනුව ගිය වේදනාව සනිදස්සනයි.

රූපය අනුව ගිය සඤ්ඤාව සනිදස්සනයි.

රූපය අනුව ගිය සංඛාරය සනිදස්සනයි.

“රූපයෙන් මිදීම යනු ආයතන හයෙන්ම

මිදීමයි.” ආයතන හයෙන් මිදිලා කියන්නේ නාමයෙනුත් මිදිලා. ඒ කියන්නේ අන්ත වලින් මිදිලා. එහෙම නම් ඒ කෙනා කයෙනුත් මිදිලා. කය අයිති මාරයාට.



කය නිසා හටගත් රූපය මාරයාටයි අයිති
කය නිසා හටගත් වේදනාව මාරයාටයි අයිති
කය නිසා ගත් චේතනාව මාරයාටයි අයිති
කය නිසා හටගත් ආයතන මාරයාටයි අයිති

මෙන්න මේ පටිඨාන හතරෙන් මිදීම මාරයාගෙන් මිදීමයි. මාර්ගය තුළ ජරා, ව්‍යාධි, මරණ නෑ සෝක, පරිදේව දුක්ඛ, දෝමනස්ස නෑ.

සතර සතිපට්ඨානයෙන් මිදුනු කෙනා, පටිච්ච සමුප්පාදයෙන් මිදුනු කෙනා, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කළ කෙනා, “සසර දුකෙන්” මිදුණු කෙනයි, සිතින් මිදුණු කෙනයි.

“සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති

යදා පඤ්ඤාය පස්සති

අට්ඨිබ්බන්ති දුක්ඛේ

එස මග්ගො විසුද්ධියා”

සියලු සංස්කාර සමථය කරන නාමයටත් රූපයටත් අයිති නැති දුකින් මිදුනු එකම මග මෙයයි. නිවනට ඒ මග පිරිසිදු කරගමු.

“වක්ඛුංච පටිච්ච රූපෙව උප්පව්ඡති වක්ඛු විඤ්ඤාණං”

නාමයත් රූපයත් එකතු වීම නිවන නොවේ. පටිච්චසමුප්පාදයයි සසරට බැඳ තබන ගැට ගැසීම. අන්ත දෙකින් මිදීමයි නිවන. නාමයත් රූපයත් යන අන්ත දෙකෙන් මිදීමෙයි “මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව”, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මෙයමයි.



සතර සති පටිඨානයෙන් මිදුණු තැන නාමයෙනුත් මිදුණු රූපයෙනුත් මිදුණු නැවත පුනර්ජීවයක් හදන් නැති සංඛාරයක් හමුවේ. ඇත හෝ නැත කියන දෘෂ්ටිවලට වැටෙන්නැති ඒ සංඛාරය එතනම හටගෙන, එතැනම නිරුද්ධ වේ. **තණ්හා, මාන, දිට්ඨි, භැති රාග, ද්වේශ, මෝහ භැති ප්‍රපංච හදන් භැති, වේතනා වලින් මිදුණු “අනෝප්පා වේතෝ විමුක්තිය” වියයි.**

අපි දැන් කතා කලා සිතට සත්‍ය පෙන්වන තැන එන එන අරමුණු ගලපන තැන සිතේ සත්‍යය අවබෝධ වන තැන හටගන්නා සංඛාරය ගැන. ඇත්තටම ප්‍රායෝගිකව ඔබ මේ මග වඩන කෙනෙක් නම් ඔබට මේ ගැන අත්දැකීම් තිබිය යුතුමයි. **මෙතනට ක්‍රියා සිත කිව්වත් නිවැරදියි.** ඔබේ වේතනා වලට ඉඩක් නොලැබෙන අවස්ථාවක් ඔබේ හිතින්ම පැන නගිනවා. මේ අවබෝධය ඇති වෙනකොට සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලයි මෙය දැනගන්නේ. **මගේම සිතුවලියි මම මේ බාහිරෙන් දකින්නේ කියලා සිතින්ම හදා ගත්ත නම් නේද මේ. “ප්‍රඤ්ඤාප්ති සම්මුති”** නේද මුළු ලෝකෙම කියලා ඔබට දැනෙන අවස්ථාවක් එනවා. ඒත් සමගම ඔබ තවදුරටත් රැවටෙන්න කැමති නොවන තැනට ඔබේ සිත පත්වෙනවා. සිතට එන හැම අරමුණක්ම හොඳින් සිහියෙන් නුවණින් දකිනවා. බාහිරින් ඒවා සත්‍ය කරගන්න යන්නේ නෑ. නමුත් **ඔබ ක්‍රියාවන් කරනවා. භැබැයි වේතනාවට අනුව හෙවෙයි.** ඔබට ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික වේතනා වලින් බැහැර ක්‍රියාවල වැඩිවීමක් දක්නට ලැබෙනවා. ඔබට මේ අවස්ථා වන විට ඔබේ හිතේ උපදින සංඛාර නුවණින් සිහියෙන් හොඳින්

දැනෙනවා. ඒ සංඛාර පස්සේ ඔබ දුවන්නෑ. ක්‍රියා කරන්නෙන්
නෑ. සියලු ක්‍රියා හුදෙක් වටිනාකමක් හැති ක්‍රියා පමණයි. මගේ
දරුව කියන ඇල්ම, ගැටීම යුතුකමක් ලෙස කරනවා. මේ ගැන
තව ටිකක් පැහැදිලි කරනවා නම් අර පොඩි ළමයගේ ක්‍රියාව
වගේ හරියට.

ඉපදුන ගමන් ලේ කැටි දරුවෙකුට රස දැනෙන්නේ
නෑ. ජීවිතා ඉන්ද්‍රිය නෑ. සුවඳ දැනෙන්නෑ. පාට පේන්නේ නෑ.
ශබ්ද දැනෙන්නෑ. දැනෙන්නෑ කියනවට වඩා ප්‍රඤ්ඤාප්තිය
හඳුනාගැනීමක් නෑ; දැකීම දැකීමක් විතරයි. හඳුනාගැනීමක්
නෑ. ඇසීම ඇසීමක් විතරයි. ප්‍රඤ්ඤාප්තිය නෑ. ගැලපීමක් නෑ. ඒ
නිසාම එපාවීමක් ඕන වීමක් නෑ. තව විදිහකින් කිව්වොත්
නිමිති අනුවාංඡන ගන්නේ නෑ. චිත්ත වෛතසික රූප
හටගන්නේ නෑ. ඒ දරුව දන්නේ නෑ. කෙස්, ලොම්, නිය,
ඇටමිදුළු, වලින් හැදුනු කයක් ගැන. ඒ දරුව දන්නේ නෑ රූප
කයක් ගැන ආමාශ බඩවැල් අඩුම ගානේ ඇහැ කන දිව
නාසය බඩ කට ගැනවත් මේ වූටි දරුවා දන්නේ නෑ. අපි මේ
කතා කරන්නේ ඉපදුණු ගමන්ම කුඩාම දරුවෙක් ගැන. ඒ
දරුව දන්නේ නෑ රූපකායක් පිලිබඳව. හැබැයි නමුත් මේ
දරුවාගේ ආයතනයන්ගේ හේතුඵල ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා.
ඒ දරුවාට මම කියන, මගේ කියන දැනීමක් නෑ. ඒ දරුව
අඩනවා. අඩනව කියන්නේ දවේශයේ කෘත්‍යයක් අඩන්නේ
ඇයි. දුක් වේදනාවක් ඇවිල්ල. දවන තවන (තේජෝ ධාතු)
ස්වභාවය. නමුත් මේ අම්මා තේරුම් ගන්නේ බඩගිනි වෙලා
අඩනව කියලා. අම්මා කිරි දෙනවා. දැන් දරුව අඩන් නෑ. දැන්



මේ දරුවාට රාගය උපදිනවා. ඇගේ දාහය නිමෙනව. කාය විඤ්ඤාණයෙන් උරණ බව, ජීවිතා විඤ්ඤාණයෙන් රස බව එනවා. දැන් මේ දරුවාට රාගය උපදින්නේ ස්කන්ධ පංචකය නිසයි. ඒ දරුවාට බඩගිනියි කියලා අදහසක් නෑ. කිරි තියන බවක්වත් දරුවා දන්නෙ නෑ. හැබැයි දරුවාට පංචස්කන්ධ ක්‍රියාකාරිත්වයක් තියෙනවා. අපිට කියන්න ඕන වුනේ ලේ කැටි දරුවාට ප්‍රඤ්ඤාප්ති නාම නෑ. මේ දරුවා ලොකු වෙනකොට ප්‍රඤ්ඤාප්ති රූප හට ගන්නවා. ඒ කියන්නේ මමත්වය හට ගන්න කලින් හටගන්නේ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන හේතු ඵල ක්‍රියාවලියක් පමණයි.

මෙන්න මේ ස්කන්ධ පංචකය කියන එක මේ දැනුත් අපි ළඟ තියෙනවා. ප්‍රඤ්ඤාප්ති නාමවලින් වහගෙන ඉන්නේ. අපි පුද්ගල භාවයෙන් මිදුනොත් ඔන්න ඔතනය අපට ඉතුරු වෙන්නේ.

ප්‍රඤ්ඤාප්ති රූප ටික අයිත් කරගෙන ඔන්න ඔය පංචස්කන්ධයටයි සිත් ක්‍රියා කියන්නේ. ඒවායේ ඇස් නෑ, කන් නෑ,නාස නෑ, ලේ කැටි දරුවාට ඇස් නෑ, කන් නෑ,නාස නෑ, හැබැයි ඒ පංචස්කන්ධ ක්‍රියාවලිය ලේ කැටි දරුවා තුළ සිදු වෙනවා. ඒක බාර ගන්න කෙනෙක් නෑ. නමුත් අද අපි ප්‍රඤ්ඤාප්ති නාමවලින් වහගෙන මම කියලා අල්ලගෙන ඉන්නේ.

මේ ලේ කැටි දරුවා අවිද්‍යාව ප්‍රත්‍ය කරගෙනයි උප්පත්තිය ලබන්නේ. අපි මේක අවබෝධ කර ගන්නොත් මේ ප්‍රඤ්ඤාප්ති වලින් මිදෙන්න පුළුවන්.

අවද්‍යාවෙන් මිඳෙන් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ ප්‍රඤ්ඤාපති වලින් මිදිලා නාමරූප පරිශීලය කරන්න පුළුවන්.

■ එහෙම නම් අපි ස්කන්ධ පංචකයම උඩින් ප්‍රඤ්ඤාපති (සම්මුඛි) වලින් වහගෙනයි ලෝක පරිශීලනය කරන්නේ. සත්‍ය වැනිලා. ඒ කියන්නේ ස්කන්ධ පංචකය ක්‍රියාකාරීත්වය තියෙන තැනින් මමත්වය ගොඩ නැගෙන්නේ.

අපිට පේන්නේ “කොළපාට” අපි කතා කරන්නේ “ගස් ගැන” සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලා හදාගන්න ප්‍රඤ්ඤාපති නිසයි අපිට ලෝකය හමුවෙලා තියෙන්නේ. හැබැයි මේ ස්කන්ධ පංචකය පවා අනිත්‍ය වූ ධර්මයක්. වර්ණ සත්‍ය නම් ලයිට් ශියාමත් වර්ණ සත්‍ය වශයෙන්ම පේන්න ඕනි. එහෙම වෙන්නේ නෑ.

මේ ලෝකේ අපිට පේන, ඇහෙන, දැනෙන, දැනගන්න කිසිවක් සත්‍ය වශයෙන් ඇති ඒවා නොවේ. පංචස්කන්ධය නිසයි අපිට පේන ඇහෙන දැනෙන දැනගන්න ධර්මතා ලෝක පහළවෙන්නේ. ඇත්තටම ඒවා සත්‍ය නොවේ. අපි රැවටිලයි ඉන්නේ. සත්‍ය කියලා හිතාගෙන මිරිශුවකට, ප්‍රතිහිමිභයකටයි රැවටිලා තියෙන්නේ. ඔය පාට, හේතු නිසා (ප්‍රතිබිම්බ) හටගන්න හේතු නැති විට නැති වෙනවා. කිසිම ගඳක්, සුවඳක්, පවතින් නෑ. එහෙම තියෙන බවට අරගත්ත වේතනා හදාගෙන ප්‍රඤ්ඤාපති නම් දැම්මට පලක් නෑ. ලෝකේ පවතින්නේ නාම රූප දෙකක් විතරයි. එහි කිසිවක් ඇත්තේ නෑ.

මේ කතාව තව ටිකක් ගැඹුරුයි. මේ ආයතන වලින්නේ නාමරූප හැඳෙන්නේ. හැඳැයි මේ ආයතන ගමු කන, ඇහැ, දිව, නාසය, කය. මේ කනටද ඇහෙන්නේ එහෙනම් කනකොට ශබ්ද එන්නේ කොහොමද කන තියෙන්නේ ඔය ජේන තැන නෙමේ. **දැන් මල කඳෙත් ඕව තියෙනවා.** **“ඇහෙනවද, ජේනවද, මල කඳේ මුකුත් නෑ.** ඇස කියන එක මේ ජේන්නේ. ඇස නෙමේ. ඇස කියන එක හේතු නිසා හටගන්න එකක්.

මේ ආයතන හයම අපේ කයේ තියෙන ධර්මයක් නම් නොවේ. ඒ ඒ අවස්ථාවට හේතු නිසා හටගන්න ධර්මතාවයක් ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය හේතු නිසා හටගත් ධර්මතාවයක්. ඇහැ ඉපදුනු වෙලාවට කන නෑ, නාසය නෑ, දිව නෑ, කය නෑ, එක වරකට එක් ආයතනයයි පහළ වෙන්නේ. අනෙක් ආයතන සාසවයි. ඒ කියන්නේ ඉපදීමට හේතුව තියෙනවා තාම ඇතිවෙලා නෑ. එකක් ඉපදුනාම අනෙක් පහම මැරිල. ඒ පහ ගැන දැනුමක් නෑ. අවිද්‍යාව නිසයි මේ කයේ තියෙනවා කියලා අපි කියන්නේ. එහෙම නම් මේ ආයතන කොහෙද තියෙන්නේ. ඒ වගේම මේ ඉපදුනු ආයතනත් නිරුද්ධ වෙන්න ඕනේ. එතකොට මේ ආයතනයත් නිරුද්ධ වූ තැන ආයතන හයම නිරුද්ධයි. දැන් මෙතන ආයතන හයම නිරුද්ධ වූ අවස්ථාවක් ඒ කියන්නේ ආයතන එකක්වත් නැති අවස්ථාවක්. මනායතනයක් නැති අවස්ථාවක් තියෙනවා.



ක්ෂණයක් තියෙනවා කිසිත් නැති

ඌයතන වලින් මිදුනු අවස්ථාවක් තියෙනවා කියන්නේ එහෙම නම් ඒ ආයතන හයටම ගෝචර නොවන වෙලාවක් තියෙනවා දැනිලා නැති, අහලා නැති, දැකලා නැති වෙලාවක් තියෙනවා. අපේ මේ සිත තුළ මේ මගහැරුණු තැනක් හිස්තැනක්. සෑම සිතක් උපදින්න පෙරම ඇතිවෙනවා. ඒ “කියන්නේ ක්ෂණයක් තියෙනවා එකම ආයතනයක්වත් හට නොගන්නා”

හිතක් හරියට නිව් දැල්වෙන බල්බ් එකක් වගේ. අපි කියන්නෙ පැයක් දැල්වෙනව කියල. අවිද්‍යාව නිසා නිව්ල තිබුණු පැය භාගය අපිට පේන්නේ නෑ. ඒ වගේ අපේ මේ ආයතන හය මැරව්ව වෙලාවක් තියෙනවා. නමුත් මේක අපේ හිතට දැනෙන්නෑ. මේ වේගය නිසාම අපිට මේ තැන ගැන දැනුමක් නෑ. පංච ද්වාවර්ජන සිත් හා මනෝ ද්වාවර්ජන සිත් ගැන කියවෙන චින්ත වීති දිහා බැලුවමත් මේ කාරණය මනාව පැහැදිලි වෙනවා. **භාවාංග, භවාංග වලන, භවාංග උපවිජේද** කියලා **චින්තයක** සෑම සිතක්ම ආරම්භ වෙන්න පෙර භවාංග සිත් උපදිනවා. සෑම චින්තක්ෂණ දාහතක්ම ද්වාර සිත් උපදින්න කලින් භවාංග සිත් ඉපිද නිරුද්ධ වූ බව සදහන් වෙන්නේ ඒ නිසයි. මේ කාරණාව ධර්මයේ සදහන්ව තිබීමෙන්



ප්‍රායෝගිකව ලැබෙන අත්දැකීම් එලෙසම විමත් මනාව සනාථ වෙනව. මේ සියුම් කාරණාවෙන් අප පෙන්වන්නේ මේ භවංග සිත්මයි. ක්‍රියා සිත් කියල.

බුදුන් වහන්සේ නිවන පනවන තැන රහතන් වහන්සේලා **නිරෝධ සමාපත්තියට සමවදින තැන** මෙන්න මෙනෙයි. **“සඤ්ඤාවේදයිත නිරෝධ සමාපත්තිය”**. හොඳින් බලන්න **වේදනාවකුත් හැති සංඤ්ඤාවකුත් හැති**, නැත්නම් එකම නිරෝධ සංඤ්ඤාවෙන් වැඩ සිටින **තැන මෙතැනයි**. පංච ද්වාරාවච්ඡන මනෝද්වාරච්ඡන සිත්වලටවත් ඉඩක් නැති මේ (ධ්‍යානය) **“අරහත් සමාධිය”** ලෙස ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා.

“හ සඤ්ඤ සඤ්ඤී, හ විසඤ්ඤ සඤ්ඤී, හොපී අසඤ්ඤී, හභුත සඤ්ඤී”

සමාධිමත් සිතේ බාහිර කිසිදු දැනීමක් ඇති නොවන, ඒ උතුම් අවස්ථාව ඔබත් නුවණින් සිහියෙන් දකින්න.

ඒ වගේ අපේ මේ ආයතන හයම මැරිව්ව වෙලාවක් තියෙනවා. මනෝ ද්වාරාවච්ඡන සිතක්වත් නැති වෙලාවක්. නමුත් මේක අපේ හිතට දැනෙන්නෑ. මේ වේගය නිසාම මම කියලා අල්ලගෙන ඉන්න නිසාම අපිට එතන මගහැරෙනවා. මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන වස්තු ටිකයි මගේ කියලා අල්ලන් ඉන්නේ.

ඒ වස්තු ටික හේතු කොටගෙන හටගන්නා වූ යම් හේතු ඵල ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා නම්, අන්න ඒ හේතු



ටික වහා හටගෙන නිරුද්ධ වෙනවා. එහෙම නම් මේ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මන කියන මේ වස්තු ටික ස්ථිර වශයෙන්ම තියෙන දෙයක් නොවෙයි.

අසුරක් ගහන සැනින් වක්ඛු විඤ්ඤාණය, සෝත විඤ්ඤාණය, කාය විඤ්ඤාණය හටගන්නවා. හැබැයි අපි අර කලින් කිව්ව පැහැදිලි කළ අයුරුන්ම නිරුද්ධ වෙලා **“හවංග හවංග චලන හවංගඋපච්ඡේද** වෙලයි. ශ්‍රෝත විඤ්ඤාණ හටගන්නේ සෝත විඤ්ඤාණය හටගෙන නිරුද්ධ වෙලයි හවාංග, හවාංග චලන, හවාංග උපච්ඡේද වෙලයි කාය විඤ්ඤාණය හටගන්නේ කාය විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වෙලා නැවතත් **හවාංග, හවාංග චලන, හවාංග උපච්ඡේද** වෙලයි ඊලග සිත හටගන්නේ.

දැන් මේ කතාව තුළ සෑම සිතකම හටගෙන නිරුද්ධ වෙන තැන තියෙන “ක්‍රියා සිත ජේතවද” මෙයයි නාමරූප වලින් මිදුණු ක්‍රියා සිත. ඔබටත් විත්ත වීථි ගළපා බැලුවොත් මේ සියුම් අවස්ථාව දැක ගත හැකියි. කිසිදු වේදනාවක් දැනීමක් නැති අවස්ථාවක් මේ සිතේ තියෙනවා. ඇලෙන ගැටෙන අවස්ථාවෙන් මිදුණු තැනක් මේ සිතේ තිබෙනවා.

ඔබට මෙය ප්‍රායෝගිකව දැකිය හැකි සියුම් අවස්ථාවක්. හැබැයි මනාව පුහුණු කළ සිතකට පමණයි මේ අවස්ථාව දැකිය හැකි වන්නේ. පුහුණුව සඳහා කියනව නම් ඔබ ඉදිරියේ ඇති **“ගස”** දෙස බලන්න. නැවත **“කොළය”** දෙස බලන්න, නැවත **“මල”** දෙස බලන්න. දැන් **“සුවද”**

දැනෙනවාද, දැන් ඔබට “ශබ්දයක්” ඇහෙනවාද, මේ සිත ආයතනයෙන් ආයතනයට මාරුවෙන සියුම් අවස්ථාව හොඳින් නිර්ණය කර බලන්න.

“කොළය” බලනකොට “ගස” නෑ. “මල” බලනකොට “කොළය” නෑ. “සුවඳ” බලනකොට “මල” නෑ. “ශබ්දය” ඇහෙනකොට සුවඳ නෑ. එකවරකට එක් ආයතනයක් පමණක් නිර්ණය වන බව ඔබට තහවුරු වේ.

තව ටිකක් සිත, සති සම්පජ්ඣාදිය දියුණු කර බලන්න. ඔබ ඇවිදින ආකාරය නුවණින් මෙනෙහි කර බලන්න. ඔබ පාදයට සිත යොමයි. දනිස්ස නැමෙන්නෙ හිතලද නෑ. විලුඹ කැරකෙන්නේ හිතලද නෑ. කලව මස්පිටු කැරකෙන්නේ හිතලද නෑ. ඔබ එක තැනකට හිත යොමන විට ඔබට හසු නොවන ක්‍රියා විශාල ප්‍රමාණයක් සිදුවෙනවා. **ඇත්තටම ඔබ හිතලද ඇවිදින්නේ. හෑ. ක්‍රියාවට හිත යොමනවා විනා හිතලා ක්‍රියා කරනවා කියලා දෙයක් වෙන්නේ නෑ. ස්කන්ධයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රඤ්ඤාප්තිවලට එහා ගිය ක්‍රියාකාරීත්වයක් බව ඔබට වැටහෙනු ඇති.**

ඇත්තටම මෙහෙම නුවණින් බැලුවොත් අපට කළ හැක්කක් නෑ. මම මගේ කියන ආත්ම සංකල්ප දෘෂ්ඨිය පවා බිඳ වැටෙනවා.

පොඩි දරුවාගේ ක්‍රියාව දිහා බලන්න. පොඩි දරුවා ඇඬුවේ ඇයි. බඩගිනි වෙලාද. නෑ. ඒක අපේ දැක්ම. පොඩි ළමයා ඒව දන්නෙ නෑ. නමුත් දැවිල්ලක් තියෙනවා.



දාහය, දවන, තවන බව ප්‍රඤ්ඤප්ති වලින් තොර ක්‍රියාවක් තියෙනවා. පොඩි දරුවා හුස්ම ගන්නෙ හිතලා නොවේ. පොඩි දරුවා වූ කරන්නේ, කක්කා දාන්නෙ හිතලා නොවේ. පොඩි දරුවා කෑගහන්නෙ හිතලා නෙවෙයි. පොඩි දරුවාගේ ඇඟ ඇතුලෙ ලේ දුවන්නෙ හිතලා නෙවෙයි. හෘදවස්තුව වැඩ කරන්නේ හිතලා නෙවේ. පොඩි දරුවා කක්කා කන්නේ ඇයි. රස දැනීමි නෑ. ආයතන නෑ. ඇස් තියෙනවා. කන් තියෙනවා. දිව තියෙනවා. නාසය තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අපිට මේ පේන රූප ටික මස් වලින් හැඳුනු ඒවා නෙමෙයි. “ආයතන”. වෙන විදියකින් කියනව නම් පොඩි දරුවාට මනසිකාර නෑ. දැන් ඔබට දැනෙනවද ක්‍රියා හා මනසිකාර කියලා අවස්ථා දෙකකට අපේ මේ මුළු කතාවම කොටු වෙනවා කියලා.

ඇත්ත පොඩි දරුවගෙන් අපි දකින්නේ ක්‍රියා විතරයි. අපේ ළඟ තියෙනවා “මනසිකාර” පොඩි දරුව ලග නෑ. ඇස, කන, නාසය කියන වස්තු ටිකයි මගේ කියලා අපි අල්ලන් ඉන්නේ.

ඒ වස්තු ටික හේතු කරගෙන හටගන්නා වූ යම් හේතු ඵල ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා නම් අන්න ඒ හේතු වහා හටගෙන නිරුද්ධ වෙනව දැක්කොත් අන්න එයා දකිනව **ඇස, කන, නාසය, දිව කියන මේ වස්තු ටික ස්ථිර වශයෙන්ම තියෙන දෙයක් නොවන බව**. අර පොඩි දරුවා උදාහරණයකට අරගෙන සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නොවන ආයතනයන්ගේ ක්‍රියාවලියක් සිදුවන බව අපි නුවණින් දැක ගන්න ඕනේ. පොඩි දරුවා මම මගේ කියන්න දන්නෙ නෑ. **ප්‍රඤ්ඤප්ති** නාම නැති පංචස්කන්ධයේ ක්‍රියාකාරීත්වය



රහතන් වහන්සේලාගේ ද **ක්‍රියාකාරීත්වයද** එකම නොවේද.

ඇහැට ජේන්නෙ පාට විතරයි. කනට ඇහෙන්නෙ ශබ්දය විතරයි. නාසයට එන්නෙ ගඳක් විතරයි. කයට දැනෙන්නෙ ස්පර්ශයක් විතරයි. **මේවට හිමිකරුවෙක් නෑ. එකිනෙක සම්බන්ධයකුත් නෑ.** එහෙම නම්

දිට්ඨෙ දිට්ඨි මත්තං සුඤ්ඤා මත්තං

මුඤ්ඤා මත්තං විඤ්ඤාඤා මත්තං

දැකීම දැකීමක් විතරයි. දැනීම දැනීමක් විතරයි. ඇසීම ඇසීමක් විතරයි. ප්‍රඤ්ඤාප්ති නෑ. හිමිකරුවෙක් නෑ. පුද්ගලයෙක් නෑ. අර පොඩි දරුවා වගේමයි. ප්‍රඤ්ඤාප්ති නාම නැති හේතු එල ක්‍රියාවලියක් නිසා හටගන්න ධර්මතාවයක් විතරයි.

ස්කන්ධ පංචකය මේ දැනුත් අපි ළඟ තියෙනවා. ඒ හේතුඑල ක්‍රියාවලිය බාර ගන්න කෙනෙක් නැත්නම්, ප්‍රඤ්ඤාප්ති මායාවෙන් මිදිලා නම් ඒ හටගන්න නාමරූප විනිවිද දැකලා නම් ඒවායින් එලක් නැති බව අවබෝධ වෙලා නම් අන්න ඒ කෙනා **ස්කන්ධ පංචකය අභිත්‍යතාව හුවණින් දකිනවා.** ස්කන්ධ පංචකයේ සත්‍යය ඔහුට අවබෝධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ නාම රූප වලත් කිසිදු සත්‍යතාවක් නැති බවත්, එනම් අපේ ඇසේ වර්ණ නැති බවත් අපේ කනේ ශබ්ද නැති බවත් නාසයේ හෝ දිවේ හෝ කයේ හෝ ගන්ධ, රස, පහස නැති බවත් මේක හුදෙක් හේතුඑල ක්‍රියාවලියක් විතර බවත් හේතු නිසා හටගෙන නිරුද්ධ වෙලා යන හුදෙක් ධර්මතාවයක් පමණක් වන බවත් හුවණට



වැටහෙනවා. ඒ කෙනාට යථාභූත ඥාණය පහළ වෙනවා.

මේ දක්වා අපි පැහැදිලි කළ සියලු කාරණාවල සත්‍යතාවය ගැන දැන් ඔබට වැටහීමක් ඇති ඇයි අපි හිතනවා. සම්මුති ලෝකයේ ප්‍රඤ්ඤාපති ලෝකයේ ඔබ දැකපු සියල්ල හුදෙක් මායාවක්ම විතරයි. මායාව අවබෝධ කර ගැනීමට පහසුවීම සඳහා ටිකෙන් ටික අපි ඔබට සත්‍ය හෙලිකරමින් ආවා. නමුත් තවදුරටත් රැකිය නොහැකි ඒ සියලු මායා බන්ධන ලිහා දමන්නයි අපි දැන් සැරසෙන්නේ.

අපි දිගින් දිගටම කියාගෙන ආපු “අභ්‍යන්තර බාහිර” කියන මෙතනත්, අතනත් කියන කාරණාව ද **මායාවක් විතරයි.** හුදෙක් නාමත් රූපත් දෙකක් නොව එකක්මයි. එනම් **මනසිකාරයක්ම විතරයි.** මෙහි ඇත්තේ දෙකක් නොව එකක්මයි. දෙකක් ලෙසට දෙකට වෙන් කිරීම නිසාමයි, එතැනත් මෙතැනත් ලෙස දෙකක් හදා ගැනීම නිසාමයි, **අපිට දෙයක් කෙනෙක් හමුවෙන්නේ.** ඒ දේ මගේ වෙන්න හිමිකරුවෙක් හමුවෙන්නේ බාහිර දෙයක් තියෙනවා කියලා ගත්ත නිසාමයි. එහෙම නම් ඒ බාහිර දේට අයිතිකරුවෙක් හදාගත්තා. එතන මම හැදුනා. උපාදානවලින් අල්ලගත්ත බාහිර දෙයක් තියෙනවා කියලා ගත්ත උපධි ගොඩ. **ගොඩක් හැදුනු තැන හැදුන කියන්නෙම උපතත්, ජාතියත්, මරණයත්,** එතනම බව දැන් ඔබට වැටහෙනවාද. ඔහු ඇත්තටම මෙතන කිසිවක් නැ. ඇත්තේ මනසිකාරයක්, සංඛාරයක් විතරමයි.



සියල්ලම හේතු ඵල දහම විතරමයි

ඒ විතරක් නෙමේ මේ ස්කන්ධ පංචකයන් හේතු නිසා හටගෙන හේතු නැතිවීම නැතිවෙලා යන හුදු මායාවක්ම විතරයි. ඒ වගේම මේ ස්කන්ධ පංචකය තියෙන තැනක් හමු වෙන්නෙන් නෑ. මෙතැන තියෙන්නෙ **හේතුඵල ක්‍රියාවලියක් විතරමයි**. මෙතන කයක් තියෙන බවක්වත් හමුවෙන්නේ නෑ. විසිරුණු ගොඩක් එකට එකතු කරලා අර අහසේ වළාකුළු එකට එකතුවෙලා මායාකාරී රූපයක් මැවුනා වගේ අපිත් රූපයක් හදාගත්තට පලක් නෑ. එහි පැවැත්මක් නෑ. ක්ෂණයක් පාසා හටගෙන නිරුද්ධ වෙන අර වළාකුළු රූපය හටගෙන නැති වෙනවා වගේ වැඩක් විතරයි. මෙතැන තියෙන්නෙ මායාවන් ගොඩක් එකට එකතු කර ලොකු මායාවක් හදාගත්තත් පලක් නෑ. ලෝකෙ ලොකුම මායාව එයයි.

බුදුන්වහන්සේ ලෝකෙ කියලා කිව්වේ බාහිර ලෝකෙකට නොවෙයි. **සලායතන ලෝකයටයි ලෝකය කියල කිව්වේ**. ඒ මනසින්ම හැදුනු ලෝකයක්. ඒකත් මායාවක්. දන්නවාද. ඔබට ඔය කතාව තුළ මොකුත්ම ඉතුරු වෙන්නේ නෑ. අඩුම තරමින් සතරමහා ධාතුවවත් ඉතුරු වෙන්නේ නෑ.



හතර මහා භූතත් සිතුවිල්ලක් විතරමයි

සිතර මහා ධාතුවත් නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන්

හැදෙන්නේ. ඔබ ඔබේ ඇඟිල්ලෙන්, ඔබේ අත ඔබලා බලන්න. ඔය තද ගතිය තියෙන්නෙ ඇඟිල්ලෙ ද, අත්ලෙද, ඒ දෙකටම අයිති නෑ. ඔබේ පාද පොලොවේ ටයිල් එක මත පතිත කරන්න. දැන් තද ගතිය තියෙන්නෙ ටයිල් එකේද, ඔබේ පාදයේද. තද ගතිය පය්වි වේතනාවක් විතරයි. තද ගතිය පොලොවටත් පාදයටත් අයිති නෑ.

ඔය පය්වි තද ගතිය “වේතනාවක්” විතරයි.

සතර මහා ධාතුව හේතු-ප්‍රත්‍යයි. දැනෙන්නෙ කොහොටද. කයටද. කය කියන්නේ වේතනාවක්. කය කියලා දෙයක් නෑ. ඔබ බාහිර රූපෙන් මිදුන තැන දැනෙන තැනක් හමුවෙන්නෑ. ආයතන හැදෙන්නෙන් මනසින්ම නේ. බාහිර හැදෙන්නෙන් මනසින්මනෙ. එහෙමනම් පය්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන සතර මහා ධාතූ සියල්ල ම මනස විතරමයි. මෙතන දෙපැත්තටම වැඩ කරන්නේ මනස විතරමයි. අභ්‍යන්තරයත් නෑ. බාහිරයක් නෑ. දැන් ඔබට තේරෙනවා ද රූපය හඳුන්වන කොට උපාදාය රූපයක් කියල කිව්වෙ ඔන්න ඔක නිසයි. සතර මහා ධාතුවක් හදන්නෙ මනසින්ම නම්, එතන හදන රූපයක් හදන්නෙ මනසින්ම නම්, එතන තියෙන්නෙ ඇත්තටම මනසින්ම හදපු උපාදාය රූපයක්මයි.



මතකද අපි ඔබට වේදනානුපස්සනාව වඩනකොට කිව්වා වේදනාවට තැනක් හමු වෙන්නේ නෑ. **වේදනාව කියන්නේ වෛතසිකයක්** කියලා. ඒ වගේම අපි ඔබට එතනදි කිව්වා එක දිගට පවතින වේදනාවකුත් නෑ කියලා. හේතුව නිසා හටගෙන හේතු නැති වීම නැති වෙලා යනවා. එක දිගට පවතින වේදනාවක් නෑ.

ඒ වගේම මේ සියලු ආයතනවල කතාව එකක්මයි. ප්‍රසාදයත් ආලෝකයත් හිතේ හට ගන්න දේවල්. ඒ නිසා හටගන්න විඤ්ඤාණයත් හිතේමයි හටගන්නේ. මේ කිසිවක් තියෙන තැනක් නෑ. අභ්‍යන්තර බාහිර කියල දේකුත් නැති තැන තියෙන තැනක් හමු වේවිද. මේ සියලු කාරණා නුවණින් මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. බුදුන් වහන්සේ මේ සියලු කාරණා හොඳින් පැහැදිලි කරලා දීලා තියෙනවා ඔබත් හොඳින් සූත්‍රදේශනා විමර්ශනය කරලා බලන්න. විශේෂයෙන් මේ ධාතුව ගැන කියනවනම්, “**බහුධාතුක**” සූත්‍රය ඔබත් හොඳින් බලන්න **ධාතුව පිළිසිඳ දකින්න කියලා තියෙනවා**. ලෝකයක් කොහෙවත් තැනකට පනවන්න බැරි තැන ලෝකය කියලා එකක් හම්බ වෙන්නේ නැති තැන, එතන පහ ධාතුව පිරිසිඳ දකින තැන. මෙතැන “**හේතුවල ක්‍රියාවලියක් විතරමයි**” සිදුවෙන්නේ. බලන්න “**ධාතු විභංග සූත්‍රය**” එහිදී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වලා තියෙන්නේ කුමක්ද කෙස්, ලොම්, නිය, සම්, නහර මෙලෙස පනවන්නේ කොටස් තිස්දෙකකට බෙදලා. **පඨවි විස්සයි, අපෝ දොළහයි, තේජෝ හතරයි, වායෝ හයයි**. මෙලෙස මුළු ශරීර ධාතුවම කොටස් වලට බෙදලා අවසානයේ බලන්න ඒවා කොහෙද තියෙන්න



කියල. ඒව තියෙන තැනකුත් නෑ. උපාදාය රූප කියලා ගන්නකොට ඒව තියෙන තැනකුත් නෑ. ඔක්කොම හේතු-ප්‍රත්‍යයි. මේ කයත් සතර මහා ධාතුවක් නොවේ. කොහෙද එතකොට කය තියෙන්නේ. කයක් තියෙන තැනක් හමුවෙන්නේ නෑ. කයක් කියලා දේකුත් හමුවෙන්නෑ.

“නව කිංචි ලෝකේ උපාදියති”

උපාදානයෙන් හැදූනු කිසිවක් ලෝකෙ තියෙනවා කියලා ගන්නේ නැති තැන ලෝකයක් හමු වෙන්නෙත් නෑ.

“විනෝය ලෝකෙ අභිජ්ජා දෝමනස්සං”

ඔබට දැන් ලෝකයක් හමුවෙන්නෑ. ලෝකෙන් මිදිලා අභිජ්ජා දෝමනස්සයට දැන් කොහෙවත් ඉඩක් නෑ. කයක් තියෙනවා. ලෝකයක් තියෙනවා. සතර මහා ධාතු මේ හැමදෙයක්ම බුදුන් වහන්සේ පැවසූ ලෙසම සලායතන ලෝකය බව, **හිතෙන්ම හදාගත්ත සිතුවිල්ලක්ම විතරම බවත් දැන් ඔබට මනාව පැහැදිලි හේද.**

සිතුවිල්ල කොහෙද තියෙන්නේ මේතනද, එතනද, ලෝකෙ කොහෙවත් තියෙනවා නෙමේ. අපි මේ තාක් කතා කරපු සියලු ලෝක වල කතාව ඕකමයි.

ඔබ සත්‍ය අවබෝධ කළත් මේ නම් ටික අයිත් වෙන්නේ නෑ. ඔබට ලෝකෙන් එක්ක, සම්මුති ලෝකෙන් එක්ක ගැටෙන්න අවශ්‍ය නෑ. ඔබ ලෝක තුල ජීවත් වෙනවා. සත්‍ය වශයෙන් මේ එකක්වත් නැති බව, ඇත්ත ප්‍රත්‍යක්ෂ කරල ඔබ ලෝකෙට අනුව ජීවත් වෙනවා.

මේ කථාව තුළ තියෙන්නේ, චිත්ත, වෛතසික, රූප, නිබ්බාන චිත්තමයි. නාමරූප කියන්නේ චිත්ත වෛතසික “සතර මහා ධාතුවක්” චිත්ත වෛතසික වහා ඉපිද නිරුද්ධ වන චේතනාවක් චිත්තමයි.

මේ ටික කියවන ඔබ දැන් මේ දහම දන්නවා. නමුත් ඔබ දිනා ඔබ හොඳින් බලන්න. ඔබේ සිත අභ්‍යන්තර බාහිර අන්ත වලට වැටෙනවා නම් ඔබ දහම දන්නවා වුනත් ඔබ තවම මාර්ගයට වැටිලා නැති බව හොඳින් මතක තබාගන්න.

මේ දහම දැනගන්න තාක් ඔබ මේ බුද්ධ ශාසනයට අයිති නෑ. මේ දහම අවබෝධ කළ පළමු බුද්ධ ශ්‍රාවකයා වන්නේ අඤ්ඤා කොණ්ඩඤ්ඤ තාපසතුමායි.

ඒකෙ තේරුම දහම හරිහැටි දැනගන්නාතාක් ඔබ මේ බුද්ධ ශාසනයට අයිති නැති බවයි. මේ දහම ඉතාම ගැඹුරුයි. **පඤ්ඤාවන්තස්සායං ධම්මො නායං ධම්මෝ දුප්පඤ්ඤස්ස** කියලා බුදුන් වහන්සේ වදාළේ ඒ නිසාමයි. මේ දහම කිව්වත්, ඒ කියන දේ අහගෙන හිටියත්, ඔය කියන වචනවලවත්, ඔබ දැනගත්තත්, **ඔය දැනුමත්, මේ සියල්ලම ලොකිකයි.**

ස්වයංභූ ඤාණයෙන් මේ දහම ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත්තොත් අන්ත ඒ “ප්‍රත්‍යක්ෂ ඤාණය” චිත්තමයි ලෝකෝත්තර වන්නේ. අපිට පැහැදිලි කරගන්න තව පොඩි කාරණාවක් තියනවා, අපි කලින් පැවසූ නාමයත්, රූපයත් මිදුණු තැන. ඒ හටගන්න අනිදස්සන විඤ්ඤාණය ගැන.

මෙතන තියෙන සියුම් කාරණාවක් ගැන අපි කලින් යම් තරමකට හෙළි කළා. ඒ කාරණාව ඉතාම සියුම්. ඒ වගේම ගැඹුරු ප්‍රඤ්ඤාවකට නුවණකට බුද්ධියකටයි ගෝචර වෙන්නේ. මෙතන තියෙන ක්‍රියා සිතේ ස්වභාවය ගැනයි අපි මේ කතා කරන්නේ.

දැන් මෙතනදී අපිට මතුවෙලා තියෙනවා ක්‍රියාවලියක්. **නාමරූපයෙන් මිදුණු ක්‍රියාවලියක්** විතරක් ඉතුරුවෙලා තියනවා. මේ තමයි අපි මේතාක් පැහැදිලි කර ගෙන ආ නිවන් මග, වැදගත්ම සන්ධිස්ථානය මේ විඤ්ඤාණයට හසුනොවන ක්‍රියාවලිය කුමක්ද කියලා හොඳින් පැහැදිලි කරගමු. දැන් බලන්න ක්‍රියාවලියක් සිදු වෙනවා. අපි අර කලින් පැහැදිලි කල පරියායට අනුව බැලුවොත් සඤ්ඤාවට විතර්ක කරල දැනගත්ත ඒ ප්‍රඤ්ඤාප්ති රූපය බාහිරට අයිති නෑ. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම මායාව හෙළි වුණ තැන. සිත සත්‍ය දකින තැන. සිතේ ම උපන් මායාවට රූපයක් හමු නොවන තැන. සිතේ හටගත් සඤ්ඤාවද මිරිඟුවක්, රැවටීමක් වී, සිත ද බොරුවක්, රැවටීමක් බව හෙළි වූ තැන. සියලු විත්ත වෛතසික ධර්ම මායාවක් ලෙසම බිඳ වැටුණු තැන. සියලු සංඛාරවල හිස්බව දැනුණු තැන **සිත විරාගී වෙනවා**. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ හටගත් නෑ. කුසල, අකුසල සිත් හටගත් නෑ. ආයතනවලින් මවපු බොරු ලෝකය තවදුරටත් සත්‍ය වෙන්නෙත් නෑ.

මෙන්න මේ සියල්ල නැති තැන හුදෙක් **ක්‍රියාවලියක් පමණක් ඉතුරු වෙනවා**. සත්ව පුද්ගල ආත්ම සියලු දෘෂ්ඨීන් බිඳ වැටෙනවා. නාමය රූපය යන අන්ත

දෙකම බිඳ වැටුණු නැත. ඇත නැත යන අන්ත වලට අයිති නැති මැද මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව මතුවෙනව හේතු නිසා හටගෙන හේතු නැති වෙලා යන හුදෙක් ක්‍රියාවලියකට පමණක් අවසන මේ කතාව සීමා වෙනව.

දැන් කවුද ක්‍රියාව කරන්නෙ. කරවන්නෙක් නැ. (කෘතය) නැ. ක්‍රියාව ක්‍රියාවක් විතරයි. නමුත් මෙතන මෙහෙම ක්‍රියාවලියක් වන දැනීමක් දැන් මෙතන නැද්ද? තියෙනවා. දැනීමක් තියෙනවා නම් ඒ කියන්නේ විඥාණයක් තියෙනවා. එහෙම වුනොත් මේ උපදින විඤ්ඤාණය හත් වන විඤ්ඤාණයක් බවට පත්වෙනවා. නාමරූපවලට අයිති නැති ක්‍රියාසිත් ගැන දැනගන්නා මේ විඤ්ඤාණය හැමෝටම නැහැ. මෙතන විඤ්ඤාණයක් නැතිනම් දැනීමක් වන්නේ කොහොමද. නාමයෙනුත්, රූපයෙනුත්, මිඳෙනකොට හටගන්නා මේ විඤ්ඤාණය දැනීම නම්, නාමරූප නැති බවමයි දැනෙන්නෙ. **“අව්‍යාකෘත” මේ විඤ්ඤාණයේ** කුසල් හෝ අකුසල් නැ. නාමරූප නිසා හටගත් විඤ්ඤාණයේ කුසල්, අකුසල් නැ. නාමරූප නිසා හටගත් විඤ්ඤාණයේ කුසල් අකුසල් පවතිනවා.

ඒ කියන්නේ ක්‍රියා සිත් වල කුසල් අකුසල් නැ. පින්, පව් නැති සසර යන්නේ නැති මේ විඤ්ඤාණය පටිච්ච සමුප්පාදයට අයිති නැ. නාමරූප අන්තවලින් මිදුණු තැනක්, දැනීමක් ඇති වෙනවා. මෙයයි සත්‍යය. මෙය ප්‍රත්‍යක්ෂ වන විට, ඔබට දැනෙන කාරණාවක්. මේ ගැන තර්ක කරලා පලක් නැ. මේ දහම තුළ තර්ක කරන්නෙ, දෘෂ්ටි තියෙන අන්තවල ඉන්න ලෝකික භූමියේ ඉන්න අය පමණයි. ලෝකෝත්තර



භූමිය ස්පර්ශ කරන ඔබට තර්ක නැ. ඒ නිසාම මේ දහම “අතක්කාවචරයි” කියලා බුදුන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ ලෝකෝත්තර පඤ්ඤාවටම පමණක් ගෝචර වන මේ කාරණය ගැන ඉතාම ගැඹුරින් අධ්‍යයන කළ යුතු වෙනවා. ඔබගේ අත්දැකීම් තුළින්ම ඔබටම මෙය ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙයි. ඉතින් මෙන්ම මේ ක්‍රියාසිත් අපි හඳුනා ගන්න ඕනි.

දැන් අපි මේ ක්‍රියාසිත් ගැන බලමු. නාම රූපයෙන් මිදුණු තැන ඉතුරු වන්නේ ක්‍රියාවලියක් පමණයි.

දැන් අපි උදාහරණ කිහිපයක් ගෙන බලමු. නිර්වින්දනය කරපු කෙනාගෙ හෘදවස්තුව වැඩ කරනවා. ලේ ගමන් කරනවා. පෙනහලු වැඩ කරනවා. ඒ කියනනෙ ක්‍රියාකාරීත්වයක් තියෙනවා. අන්න **භාමරූප හැති ක්‍රියාකාරීත්වයක්** එතන වෙනවා. එයාගේ ආයතන හයේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් නැ. එහෙම වුනොත් නෙ දැනගන්නෙ. ඒ කියන්නේ ඇස, කන, දිව, නාසය, දැනගැනීම් නෑ කියන්නෙ විඤ්ඤාණය නෑ. හැබැයි නමුත් හෘදස්පන්දනය සිදුවෙනවා. එය නාමයට අයිති නැ. රූපයට අයිති නැ. **ඒ කියන්නේ පටිච්චසමුප්පාදයට අයිති හැ.**

මෙතන ක්‍රියාවක් තියෙනවා. **හමුත් කර්ම සිදු වෙන්නේ හැ. අව්‍යාකාතයි.** චේතනාවක් සිදු නොවේ. ඉතාම සියුම් නුවණින් මෙය දැකිය යුතු වෙනවා. මේ ක්‍රියාවලිය නතර වුනොත් නැවත ආයතන නුපදී. මේ ක්‍රියාවලිය මතයි ආයතන පවතින්නෙ. එහෙමනම් **ආයතනවලට යටින් ඇති ක්‍රියාවලිය මෙයයි.**



නාමරූප අන්තවලට කොටුවුණු සිතක් අපිට තියෙන්නේ. ඉන් මිදුන තැන ක්‍රියාවක්ම පමණයි සිදුවෙන්නේ. **අපි ඇවිදින විට චේතනා පහලකරමින් ද ඇවිදින්නේ.** බලන්න මේ ඇවිදීම යන ක්‍රියාවලියේදී ඔබ දනහිස නවන්නේ, කකුල් ඔසවන්නේ, කලව මස්පිටු පෙරලන්නේ, විලුඹ ඔසවන්නේ ඇඟිලි පොළොව මත පතිත වන්නේ හිතලද? නැ. චේතනාවට හසු නොවන සියලු ක්‍රියා හුදෙක් **ක්‍රියාවක් පමණයි.**

එහෙමනම් චේතනා වලින් මිදුණු සිති නිවන් මගට යොමු වෙන්නේ ඒක නිසයි. සතර සතිපට්ඨානය තුළ කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව කියලා එකිනෙක අරගෙන **රූපය = (කායානුපස්සනාව) නාමය =වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, (චිත්තානුපස්සනාව), (සංඛාර විඤ්ඤාණ) මේ සියල්ල ගැලපීම (ධම්මානුපස්සනාව) සළායතන ගැනයි. ඉගැන්වෙන්නේ. (කයෙන් රූපෙන්) මිදුණු සිත, නාමයෙන් මිදුණු තැන, චේතනා සකස් නොවන තැනටයි පුහුණු කළ යුත්තේ. සතර සති පට්ඨානය තුළ අවසන චේතනාවලින් මිදුණු සිතකුයි ඔබට හිමිවන්නේ. එයමයි නිවන් මග රාග, ද්වේශ, මෝහ, කුසල, අකුසල සියලු කර්ම වලින් මිදුණු සසරින් මිදෙන නිවන් මග කියලා කියන්නේ“චේතනාහං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි” සියලු කර්මයන්ට මූලය මේ චේතනාවමයි.**

එහෙම නම් අපි ඒදිනෙදා සිදු කරන සියලු ම ක්‍රියාවන්ගෙන් චේතනාව ඉවත් කළොත් ඉතුරු වන්නේ හුදෙක් ක්‍රියාවක් පමණයි.

කොහොමද එහෙම කරන්නෙ. අපි දැන් බලමු. අපි හිතුවත් නැතත් ගස්වල අතු සෙලවෙනවා. හිතුවොත් ඒකත් අපේ. නැත්නම් ඒක ක්‍රියාවලියක් පමණයි. මෙලෙස ඔබට පුළුවන් මේ ලෝකය දෙස බලමින් වාසය කරන්න. එහෙම නම් ඔබ කරන හිතන හැම නිමිත්තක්ම, අරමුණක්ම, සිතුවිල්ලක්ම, චේතනාව සිදු කරන කාර්යභාරය සිහිනුවණින් විනිවිද දකින්න. **සිත සිතිවිලි ලෝකෙක අතරමං වෙලා වගේ මුලින්ම ඔබට දැනේවි.** එයයි සත්‍යය. ඇත්තෙන්ම විත්තානුපස්සනාව හරියට වඩනවා නම්, වේදනානුපස්සනාව හරියට වඩනවා නම්, මෙයමයි ඔබගේ ඉලක්කය. නිවනට නැඹුරු වූ නිවැරදිම සතර සති පටිඨානය වඩන තැන වැඩිය යුතු තැන.

**“කායේ කායානුපස්සි විහරති
 වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති
 චිත්තේසු චිත්තානුපස්සි විහරති
 ධම්මේසු ධම්මානුපස්සි විහරති”** මිදෙනවා.

උ



වේතනාවට නිමිනැති ක්‍රියාවලිය දැක්වීම

- කයින් කය මිදෙන ලෙස බැලීම
- වේදනාවෙන් වේදනාව මිදෙන ලෙස බැලීම
- සිතින් සිත මිදෙන ලෙස බැලීම
- ආයතන මගින් ආයතනය මිදෙන ලෙස බැලීම

මෙයට කළ යුතු පුහුණුව, මාර්ගය, ආර්යඅෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. මෙහි අවසාන ප්‍රතිපලය වේතනාවෙන් මිදුණු හුදෙක් ක්‍රියාවක් පමණක් ඉතුරු වුණු අනිමිත්ත, ශුඤ්ඤත අප්පනිහිත වේතෝ විමුක්තියමයි.

“සඤ්ඤාවත්, වේදනාවත්” ඇති තැනයි වේතනාව සකස් වන්නේ. **සඤ්ඤාවෙන් වේදනාවෙන් සිත මුදවා ගෙන වාසය කිරීම** යනු වේතනාවෙන් සිත මුදවා ගෙන වාසය කිරීමයි. **“සඤ්ඤාවෙදයිත නිරෝධ සමාපත්තිය”** යන මෙයයි. මෙයයි රහතන් වහන්සේලා විවේක සුවයෙන් කල් ගෙවන සමාපත්තිය. එයමයි **“අරහත් සමාධිය”** ලෙස සියලු බුදුවරුන් වැඩ සිටින විහරණය. එයමයි නිවන් මග. **විරාග නිශ්ශ්‍රිත විවේක නිශ්ශ්‍රිත නිරෝධ නිශ්ශ්‍රිත නිවනට නැමුණක් කොට පවතින මග.**



ඔබ රහත් නොවුනත් එහෙමනම් ඔබ විසින් යායුතු මාවත ගමන් මග මෙයයි. එනම් **වේතනාවෙන් සිත මුදවාගෙන කටයුතු කිරීමයි කළ යුත්තේ.** ඔබ කෙසේ හෝ මෙය ප්‍රගුණ කළ යුතුමයි.

ඔබ හොඳින් ඔබගේ **“සිත”** දිහා බලන්න. ඔබේ සිත ඔබ හඳුනා ගන්න. ඔබේ සිතට හසු නොවන එනම් වේතනාවලින් බැහැරව වන ක්‍රියා ගැන හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගන්න. දැන් ඔබ **වේතනාවට අදාළ නොවන ක්‍රියාවලිය දැකීමේ ඒ හරහාම කටයුතු කරන්න.** සිත ප්‍රගුණ කරන්න. මෙය ඔබට කළ හැකියි. එදිනෙදා සියලු ක්‍රියා ඔබ සිදුකරයි. ඒ සියළු ක්‍රියා ක්‍රියා ලෙසින්ම කරන්න. ඉන් සිත මුදාගන්න. එකවර නොහැකි විය හැකිය. හැබැයි ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික ඔබට මෙය කළ හැකිය.

ක්‍රියාවලිය අහිකක්. වේතනාව අහිකක්. ක්‍රියා සිත ඔබ තුළ ටිකෙන් ටික උපදිවී. එවිට ඔබ හිතන්නේ නැතිව ක්‍රියාවලිය දකින්න.

ක්‍රියාවලිය අහිකක්. වේතනාව අහිකක්.

ක්‍රියා සිත ඔබ තුළ ටිකෙන් ටික උපදිවී. එවිට ඔබ සිතන්නේ නැතිව ක්‍රියාවලිය දකින්න. දැන් ඔබ නොසිතා සිදුවන ක්‍රියාවන් සිහියෙන් දකිනවා. මෙලෙස ඔබ ලබන පුහුණුව මතයි ඔබේ දියුණුව ප්‍රතිඵල රඳා පවතින්නේ. ඔබ දැන් අත්හරින්න එපා. මෙයයි එක මග. සියලු දුකින් ඔබ මුදාලන. පුංචි දරුවෙකු වැටී වැටී නැගිටින්නාක්සේ ඔබේ

කටයුතු මුලින්ම වුනේ සිදුවේවි. නමුත් බුදුන් වහන්සේ ඔබට ඇප වෙනවා, ඔබ නිවැරදිව මේ මග හඳුනාගෙන කටයුතු කරනවා නම් අවම දින හතයි”, උපරිම අවුරුදු හතයි”, ඔබ සියලු දුකින් මිදෙනව.



ආර්යවරු රකින සීලය හඳුනාගනිමු

ඒ කියන්නේ ඔබගේ ඵදිනෙදා සියලු කටයුතු ඔබගේ මුළු ජීවිතයම චේතනාවලින් මිදුණු නිදහස් “ශාන්ත, ප්‍රති, සැහැල්ලු මහසකිත්” සිදුවෙනවා. ඔබට මේ නිවන්මඟ සලකුණු විකෙන් වික, විකෙන් වික දූනේවී. මෙය දැකීමමයි “ආර්ය භූමිය, “ඉද්ධාව”. මෙයමයි “ආර්ය කාන්ත ශීලය”. ආර්යවරු රකින සීලය. ඒ උපදානයට ලක් නොවන සීලය මෙයයි.

මේ තුළ දූනෙන ප්‍රමෝදය, ප්‍රීතිය, පස්සද්ධිය, සුඛය, ඒ ශාන්ත ප්‍රණීත නිවනට ඔබව රැගෙන යනවා. මෙයමයි “යොනිසො මහසිකාරය” මෙතනමයි “සතර සමභයක් ප්‍රධාන” වීරයය මෙතනමයි. “සතර ඉර්ධිපාද” වැඩෙන තැන මෙතනමයි. “පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම” වැඩෙන තැන

මෙතනමයි. “සත්ත ඛොජ්ජංග ධර්ම” වැඩෙන තැන මෙතනමයි. නිවනට නැමුණක් කොට පවතින ඒකායන මග. “සත්තිස් ඛොධි පාක්ෂික ධර්ම” වැඩෙන උතුම් නිවන් ගමන් මග ඔබටත් හිමිකර දීමමයි අපගේ අරමුණ වුණේ. මේතාක් සියලු කරුණු ඉදිරිපත් කළේ අද සමාජයේ වසාගෙන සිටින අඳුරු කඩතිරි ඉරා දමා නිවැරදි නිවන්මඟ කටයුතු කරන ආකාරය ඔබටත් හිමිකර දීම සඳහාමයි.



දැන් අපි පුහුණු වෙමු. මමත්, ඔබත් පුහුණු වෙන්නේ එකම අරමුණකින්මයි, අපහට මේ ප්‍රත්‍යක්ෂතාවය තහවුරු වූ නිසයි අපි ඔබට නොබියව මෙය ඉදිරිපත් කළේ. මෙය අභිංසක උත්සාහයක්. ඔබට ඉදිරිපත් කිරීමේ භාෂාව හසුරවීමේ දුෂ්කරතා තිබිය හැකියි. ඒ ගැන කණගාටු වෙනවා එය අපගේ අදෂ්ඨකමයි. එය වැදගත් නොවේ. ඔබ මාර්ගය හඳුනා ගන්න.

අපි ඔබට නැවත වරක් සිහි කරනවා ක්‍රියාවලිය අනිකක්, චේතනාව අනිකක්, ඔබ හිතන් නැතිව සිදුවන ක්‍රියාවලිය දකින්න. වචනයකින් පනවන්න බෑ. ජේන තැනින් පනවන්න බෑ. ලෝකෝත්තර පඤ්ඤාවෙන්මයි සියල්ල දැකිය හැක්කේ. ඔබ ලෝකෝත්තර ඒ උතුම් **“ආර්ය භූමිය”** හඳුනාගන්න. සත්ව පුද්ගල ආත්ම නැති මේ **ක්‍රියාවලිය** ධර්මතාවයක්. විශ්වයේ කිසිවකට අයිති නැති කිසිවකට ගෝචර නොවන මේ ධර්මතාවය දැකීමම ඔබට ඇතිවන අද්විතීය **“ඤාණය”** ක්. ඉතාමත් දුර්ලභ අවස්ථාවකටයි ඔබේ සිත දැන් පත්වන්නේ. මහ පොළොව තරම් මිනිසුන් සිටියත් **“නිය පිටට ආ පස් ටික”** වගේ ඉතාම සුළු පිරිසකටයි මේ ටික හමුවන්නේ. ඔබටත් දැන් මේ ගැන **“අනුමාන ඤාණයක්”** තියෙනවා. මෙයයි අවශ්‍ය නිවනට. මෙතැන දී අපි ඔබට නැවත නැවතත් සිහි කරනවා නිවන් මග. පැහැදිලි කරගෙන ආපු මේ පැහැදිලි කිරීම් ඉතාම සියුම් ඉතාම ගැඹුරු, සිතට හසු නොවන, භාෂාවකට පවා ගෝචර නොවන, සත්ව පුද්ගල භාවය අභිබවා යන, සම්මුති ලෝකය අභිබවා යන, මිනිස්

සිතුවිලිවල පරම අර්ථය වන පරමාර්ථ ධර්මවලට පවා ලක් නොවන, සීමා නොවන සියලු වින්තන දෘෂ්ඨිත්වලට හසුනෙවන සියලුම සත්‍ය හෙළි කරන දර්ශනය මෙයයි.

මූලය හෙළි කරන ප්‍රඤ්ඤාවෙන්ම දැකිය යුතු, බුද්ධියට පමණක් ගෝචර ඒ උතුම් **“බුද්ධ දර්ශනය”** මෙයයි.

මනසිකාරය වින්තනය මෙහෙයවා ඒ තුළිනුයි අප මෙය අවබෝධ කළ යුතු වන්නේ. නමුත් බුදු දහම කියන්නේ වින්තනයක් නොවේ. ප්‍රඤ්ඤාවට ගෝචර වන්නක්.

අපි අවසාන වශයෙන් පැහැදිලි කළ කාරණාව ඉතාමත් වැදගත්. එය නැවත නැවත විමසා බැලිය යුතු කාරණාවක්. එනම් **වේතනාවෙන්** වෙන්ව හුදකලාව සිදු වන **“ක්‍රියාවලිය”** මෙයයි. මෙයයි බුදුදහමේ කේන්ද්‍රය වන්නේ.

මේ ක්‍රියාව හඳුනා නොගෙන නිවන් දැකීමක් නම් වන්නේ නෑ. නිවන් මග යන සියලු දෙනාටම අවසානයේ හමුවන සංධිස්ථානය මෙන් මේ **“ක්‍රියා”** නාමරූප වලින් මිදුණු මේ **ක්‍රියා සිතේ** ස්වභාවයයි. ඒ නිසාම අපි හිතුවා මේ ගැන තව ටිකක් කතා කරන්න. අපි සියලුදෙනා සසර බැඳ තබන **“මාරයාගේ භූමිය”** නාමරූප සහිත භූමියයි. ඉන් මිදීම යනු මාරයාගෙන් මිදීමයි. නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා විඤ්ඤාණය සංසාරයේ උපදින්න හේතු වන **“කර්ම විඤ්ඤාණයයි”**. පටිච්ච සමුපාදයට අයිති විඤ්ඤාණයයි. භව වක්‍රයට හසුවන විඤ්ඤාණයයි.



හොඳින් වෙන්කර හඳුනාගන්න මේ ක්‍රියාවලිය පටිච්ච සමුපාදයට අයිති නෑ. ඒ හා බැඳුණු විඤ්ඤාණය එනම් ක්‍රියා සිතේ විඤ්ඤාණය පටිච්ච සමුපාදයට අයිති නොවේ.

අපි මේ කතා කරන මේ ක්‍රියාවලිය විත්ත වෛතසිකවලට අයිති නැති ධර්මයක්. ඒ කියන්නේ භාෂාවකට, සංඛාරයකට, චේතනාවකට අයිති නෑ. ඒකයි අපි මේ ක්‍රියාවලිය දකින විඤ්ඤාණය හත්වෙනි විඤ්ඤාණය ලෙස හැඳින්වූයේ. මෙන්න මේ හත්වෙනි විඤ්ඤාණය සංසාරයේ උපදින්න හේතු වන කර්ම විඤ්ඤාණයක් නොවේ. (භවාංග සිත)

උදාහරණ දක්වනවා නම්, **(ක්‍රියාවලිය හා ක්‍රියාසිත) ආයතන හයට අයිති හැඟීම් ක්‍රියාවලිය**

- වටපිට බලන එක, අතපය සොලවන එක, නාමරූපවලට අයිති නෑ. චේතනා වලට අයිති නෑ. චේතනාව නැති ක්‍රියාවලිය.

ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසය, හෘද ස්පන්දනය, ආමාශය කෘත්‍ය, ශරීරයේ ලේ ගමනය, මොලේ කෘත්‍ය, මේ කිසිවක් ආයතන හයේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් නෑ. සම්බන්ධයක් නෑ. නමුත් ක්‍රියාවලියකුත් සිදුවෙනවා. නිර්වින්දනය කරපු කෙනා, කලන්තේ දාලා වැටුණු කෙනා, තද නින්දට වැටුණු කෙනා, මේ අයගේ ආයතන ක්‍රියාකාරීත්වයක් නෑ.

ඇත්තටම ආයතන හය නැතුව පුද්ගලයෙකුත් නෑ. ඇත්තටම **“පුද්ගලයෙක්” කියන්නේ ආයතන හයේ ක්‍රියාකාරීත්වයටම තමයි.**

මේ කාරණාව හොඳින් ගලපාගන්න. ඔබට මගහැරෙනවා පංච ද්වාරයට, මනෝ ද්වාරයට අයිති නැති “හවාංග සිත” අප තුළ සෑමවිටම ක්‍රියාත්මක වන්නේ එක් ආයතනයක් පමණයි. ඒ කියන්නේ **එක් වරකට එක් ආයතනයයි. ඉතිරි ආයතන පහම ඒ මොහොතේ මැරීම**. දැන් ඔය නිර්වින්දිත සිහි නැති වූන, දැඩි නින්දට ගිය මේ අයට ආයතන හයම මැරීම කියන්නේ විඤ්ඤාණ හයෙන් එකක්වත් ඒ වෙලාවට නෑ. නැවත සිහිය එන විටයි ආයතනයන්ගේ දැනගැනීම හටගැනීම සිදුවන්නේ. ඇත්තටම මැරීම නැවත ඉපදුනා වගේ තමයි (මැරීම නෑ)

බන්දුනාං පාතුභාවෝ
ආයතනං පට්ඨානෝ
අයං උච්චති ජාති

නිර්වින්දනය කළ කෙනාට ආයතනය හය නෑ. නමුත් හෘදය වැඩ කරනවා. ඒ කියන්නේ ක්‍රියාවලිය ආයතන හයෙන් බාහිරයි. හැබැයි මැරීම නෑ කියන්නේ හවාංග සිත අවදියෙන්. **හත්වැනි සිත අවදියෙන්**. තද නින්දට වැටුණු කෙනාටත්, නිර්වින්දනය කළ කෙනාටත් ඒ වෙලාවට විඤ්ඤාණ හයම නෑ. සිහිය එන විට ආයතන නැවත පහළ වෙනවා. උපදිනවා. ඒ වෙලාවට සිදුවුණු දේවල් ඔහුට සිහි කරන්න බෑ. ඔහු දන්නේ නෑ. නමුත් **හවාංගය තියෙනවා කියන්න හෘද ස්පන්දනය** සිදුවෙනවා. විඤ්ඤාණ හය නැතිවුනත් පංචස්කන්ධය තියෙනකම් හෘද ස්පන්දනය වෙනකම් මැරීමා කියලා කියන්න බෑ. මේකෙන් තේරෙනවා

ඇගේ ක්‍රියාකාරීත්වය විඤ්ඤාණයේ චේතනාවේ පාලනයක් නැතිව සිදුවෙන ක්‍රියාවලියක් මේ ශරීර ධාතුවේ පවතිනව. ඒ ක්‍රියාසිත දැකීම නම් ලේසි නැ. අපි තුළ සිදුවන මේ ආකාරයේ විවිධාකාර ක්‍රියාවලීන් දකින්න ඔබ දක්ෂ වෙන්න ඕනි. **නාමරූපයෙන් මිදුණු කෙනාට මෙන් නම් ක්‍රියාසිත හමුවෙනවා.** මෙතන පවතින ක්‍රියාවලිය දැකීමක් සිතක් නොවේද.

නාමරූපත් ක්‍රියා සිතත් මෙලෙස නුවණින් දැක ගන්න. අපි අර චිත්තානුපස්සනාවේදී පැහැදිලි කිරීම් කරන වෙලාවේ ඔබට මතක් කලා සඤ්ඤාවට විතර්ක කරලා දැනගත් විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම සත්‍ය කරගෙන සිතේ සත්‍ය මායාව දකින කෙනා බාහිරේ ඇත්ත කරගෙන බාහිරින් හොයන් නැති කළ, සිත බාහිරට නොයන බව. **මෙන් නම් බාහිරට හොයන සිතෙන් ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා.** ඒ කියන්නේ එතනත් ක්‍රියාසිත උපදිනවා. නාමරූප විඤ්ඤාණයට අනුව ක්‍රියා නොකිරීමේ ක්‍රියාව නුවණින් දැකිය යුතු ක්‍රියා සිතේ සියුම් තැන් දැකීම භාවනාවයි. නාමරූපයෙන් මිදුණු තැන. නාමයෙන් මිදුණු තැන. රූපයෙන් මිදුණු තැන. ලෝකය නියෝජනය නාම රූප හරහා වේ. ලෝකෝත්තර සිතේ නියෝජනය මෙන් නම් ක්‍රියාවලිය, ක්‍රියාසිත් ස්වභාවය හඳුනාගන්න. නාමයෙනුත්, රූපයෙනුත්, මිදුණු තැන ආර්ය භූමියයි. ලෝකෝත්තර භූමියයි. ලෝකයෙන් මිදුන සිත ක්‍රියාවලියන් හටගෙන නිරුද්ධ වෙන ධර්මතාවයක්. **හිතන එක එකක් ක්‍රියාවලිය වෙන එකක්. ක්‍රියාවලිය ලෝකයක් නියෝජනය කරන්නේ නෑ.** විඤ්ඤාණ මායාවෙන් මිදුණු තැන නාමයෙනුත්, රූපයෙනුත් මිදුණු තැනයි අනිදස්සන

විඤ්ඤාණය හඳුනාගන්න. වේතනාව දැකීම දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයයි. ක්‍රියා සිත් දකින එක සමුදය ආර්ය සත්‍යයයි. ක්‍රියා සිත දකිමින් නාමරූපයෙන් මිදීම නිරෝධ ආර්ය සත්‍යයයි. මනාව ක්‍රියා සිත් හි සිහිය පැවැත්වීම "දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනි පටිපදා මාර්ග ආර්ය සත්‍යයයි. මෙලෙස දකිමින් නාමරූපයෙන් මිදීම (වේතෝ විමුක්තියයි). එනම් අනිමිත්ත, සුඤ්ඤත, අප්පනිහිත වේතෝ විමුක්තියයි. නාම රූප දකිමින් ක්‍රියාවලියට සිහිය පිහිටුවීමෙන්, නාම රූපයෙන් සිත මුදා ගැනීම පඤ්ඤා විමුක්තියයි. ප්‍රඤ්ඤා ආලෝකයයි.

- හිතන එකත් ක්‍රියාවලිය වෙන එකක්.
- ක්‍රියාවලිය ලෝකයක් නියෝජනය කරන්නේ නැ

මෙන්න මේ ඇත්ත දැකීම සද්ධානුසාරී වීමයි.

මෙලෙස ඇත්ත දැනගැනීම ධම්මානුසාරී වීමයි. ඇත්තටම මෙහෙම කිව්වට ඔබට මේ කියන කාරණය තේරුම් ගැනීම අසීරු බව දන්නවා. මේ කාරණාව ඇත්තටම තේරුනොත් තමයි පුදුමේ. ඒ තරම්ම සියුම් ගැඹුරු කාරණාවක් මේ පවසන්නේ. කියන්න ලේසියි. තේරුම් ගැනීම අසීරුයි. අපි කියපු දේමද ඔබ තේරුම් ගත්තේ කියලා කියන්න බෑ. අපි පොඩි උදාහරණ කිහිපයක් මගින් කාරණාව තේරුම් කරන්න බලමු.

අපි හිතමු ඔබට වතුර තිබහක් එනවා කියලා.

දැන් වතුර තිබහ කියන්නේ වේතනාවක්. මනෝ විඤ්ඤාණයටයි පහළ වුණේ. මනෝ විඤ්ඤාණය මේ පණිවිඩය දෙනව ආයතනවලට. වක්කායතනට එන හැඩතල ගලපල බලනවා.



විකක් දුරින් තියෙනවා කරාමයක්. හැඩතලය අනුව වක්කු විඤ්ඤාණයට ආපු පාට අනුව මනෝ විඤ්ඤාණය නැවතත් චේතනා සකස් කරනවා. දැන් කාය විඤ්ඤාණයට **මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්** පණිවිඩයක් යවනවා. කායාතනය වාඩිවෙලා හිටපු කය ඔසවා කෙලින් කරනවා. පාදය ඔසවා තබනවා. කකුලට දැනෙන තද ගතිය මගින් කාය විඤ්ඤාණය යන බව **මනෝ විඤ්ඤාණය දැනගැනීමට ලක්වෙනවා.** ඒ මොහොතේම වක්කු විඤ්ඤාණයට පාට හා හැඩතල අනුව මනෝ විඤ්ඤාණයට චේතනා සකස් වෙනවා කරාමය ළඟට ආපු බව. දැන් **මනෝ විඤ්ඤාණය වතුර බොන්න කියලා කියනවා.** කාය විඤ්ඤාණයේ දෙඅත් ඉදිරියට යවනවා. කරාමය කරකවනවා. පෙර දත්ත අනුව කාය විඤ්ඤාණයේ වන සියලු දැනීම් මනෝ විඤ්ඤාණ චේතනා සකස් කරනවා. ඇඟිලිවලින් කරාමය කරකවනවා. වක්කු විඤ්ඤාණය **“කැමරා”** කරනවා වගේ හරියට කාය විඤ්ඤාණ **“රොබෝ”** වගේ. ක්‍රියාවලියක මනෝ විඤ්ඤාණය (කොම්පියුටර් හාඩ් ඩිස්ක්) එක වගේ. දැන් වතුර බොනව, කයට දැනෙන න සීතල.(තේජෝ) ගතියක් හා පඨවි ගතියක් විතරයි.

“දැන් ම. ඔබෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනව, කවුද දැන් වතුර බිව්වේ” මනෝ විඤ්ඤාණය ද? චේතනාවද? නෑ. චේතනාවට වතුර බොන්න බෑ. වක්කු විඤ්ඤාණය වතුර බිව්වද? නෑ. කාය විඤ්ඤාණය වතුර බිව්වද? නෑ. ඇත්තටම වතුර බිව්ව කෙනෙක් නෑ. (ක්‍රියාවලියත්, ක්‍රියාසිතක් හඳුනාගන්න.

උපතින් කුඩා ශරීරවලට කෑම ඔබල, අද අපේ ශරීර කෙසෙල් ගස් වගේ විශාලයි. ඒත් වැඩක් නෑ. දරුවෝ හදලා වයසට ගිහිල්ලා මැරිලා යනවා. මැරුණම අවන් එකට දැම්මොත් වායුවක් වගේ අලුවෙලා, දැවිලා, නැති වෙලා යනවා. මේ කයට වෙන ක්‍රියාවලිය. **(කයන්, ක්‍රියාවන්, චේතනාවන්)** හොඳින් බලන්න. අපි බැනගෙන තියෙන්නේ, තරඟ ගන්නේ බාහිර ඇති කෙනෙකුට නොවේ. **අපේම හිතේම සංඛාර පමණයි. අපේ හිතින් කෙනෙක් හදාගෙන අපි වයාට බහිනවා.** ඒක ලොකු මූලාවක්. හොඳින් දකින්න. **අපිට පේන්නේ දැනෙන්නෙ බලන්නෙ අපේම හිතමයි.** ඒකයි ඇත්ත. ජීවත්වෙන්නෙ චේතනාවක් විතරයි.

ඒ කියන්නේ “සංඛාරයක්” විතරයි. ජීවත් වෙන කෙනෙක් හෑ. ඇස කැමරාවක් වගේ. **කහ මයික්‍රොෆෝනයක්** වගේ. කට ස්පීකර් එකක් වගේ මේකත් හරියට පරිගණකයක් වගේ. වෙන වෙනම වැඩ කරන කැලි ටිකක් විතරයි. හරියටම රොබෝ කෙනෙක් වගේ. මැෂින් එකක් වගේ.

ඇසට ශබ්ද ඇහෙන්නෑ. රූප පේනවා විතරයි. කනට ශබ්ද ඇහෙනවා රූප පේන්නෑ. නාසයට ශබ්ද ඇහෙන්නෑ රූප පේන්නෑ. ගන්ධය දැනෙනවා විතරයි. දිවට රස දැනෙනවා විතරයි. කයට පහස දැනෙනවා විතරයි. ඒ ඒ ආයතනවලට දැනෙන විඤ්ඤාණ ඒ ඒ ආයතනයටම ස්වාධීනයි.

ඇසට දැනෙන්නෙ පාට ටිකක් විතරයි. ඒකට ඊට එහා දෙයක් දන්නේ නෑ. කනට ශබ්ද විතරයි. හොඳ, නරක, මිහිරි, ප්‍රතීත එකක්වත් පංචායතනවලට දැනෙන්නේ නෑ.



මනෝ විඤ්ඤාණයට දැනෙන්නෙ සිතුවිලි විතරයි. සිතුවිලි කියන්නේ වේදනා, සංඥා, විතරයි. මේකත් මායාවක් විතරයි.

අපි සතර සතිපට්ඨානය තුළ දිගින් දිගටම මේ කාරණා ගලපමින් ලිභාගෙන ආවා. **අපි ඉන්නේ මායාවට කොටුවෙලා, ඒක දැන් අපිට පැහැදිලියි.**

මේ සිතේ තවත් ස්වභාවයක් තමයි එක් අවස්ථාවකට ක්‍රියාත්මක වන්නේ එක් ආයතනයක් පමණක් වීම. රූප ජේන හිතට ශබ්ද අහන්න බෑ. රස දැනෙන හිතට රූප බලන්න බෑ.

නමුත් මේ සේරම එකතු කරල අපි හදාගන්න කතාවකට අපිම කොටුවෙලා වේතනා පහළ කරමින් **“සංඛාර සකස් කරමින්” මනෝමය සිහින ලෝකයක් මවාගෙන ඒකෙම අතරමං වෙලා.** අවසානයේ සත්‍ය හෙළිවෙන කොට සිහින ලෝකය බිඳ වැටී දුකට වැටීම විතරයි ඉතිරි වෙන්නෙ, අපිට උරුම වෙලා තියෙන්නෙ. ඇත්තටම මෙතන සංඛාරය හැරුණු විට **ඉතිරිව ඇත්තේ හුදෙක් ක්‍රියාවලියක්** පමණයි. ඒ ක්‍රියාවලිය හුදෙක් ක්‍රියාවක්ම පමණයි. හරියට අර සුළඟ හමනවා වගේ. මේ සුළඟ හමන එක, ගස්වල අතු සෙලවෙන එක, කාටවත් අයිති නෑ. අයිතිකරුවෙක් නැති කතා නැති ක්‍රියාවලියක්.

ඇත්තටම අපි මේ කතාකරන තැන **“බාහිර ලෝකෙහුත් මිදිලා අභ්‍යන්තර භාමයෙහුත් මිදිලා. සිහිහුත් මිදිලා.** වේතනාවෙහුත් මිදිලා. ඒ දෙකටම අයිති නොවන තැනයි අපිට මේ **“ක්‍රියාසිත”** හමුවන්නෙ.



හැබැයි මේ ක්‍රියාව ඔබ හඳුනනවා නම් මහා වමන්කාරයි. ඔබේ අතපය සෙලවෙන්නේ ගස්වල අතු සෙලවෙනව වගේ. අපි මේ කතාකරන භාෂාවෙන් හරයක් නැති වෙනවා. හුදෙක් භාෂාවත්, ශබ්දයක් (ශබ්ද ක්‍රියාවක්) විතරක් වෙනවා. ජේන, දැනෙන, හැමදේම හරසුන් ක්‍රියාවලියක්. **සියලු ආයතන නිරෝධයට ගිහිල්ලා වගේ. හරයක් නැ. සලායතන නිරෝධයට ගිහිල්ලා.**

රස විඳින කෙනෙක් නැ. **ගඳ සුවඳ බලන** කෙනෙක් නැ. ලස්සන, කැන බලන කෙනෙක් නැ, ලස්සන කැන කියලා දේකුත් නැ, අන්ත දෙකෙන් ඔබ මිදිලා. ඔබට අන්ත දෙකක් නැ. ගැටලුවක් නැ. සියලු දෘෂ්ටිවලින් මිදුණු **“සම්මා දෘෂ්ටිය”** මෙන් මෙනෙයි. මේ දැකීමයි මාර්ගය.

කෙනෙක් නිනාවෙනකොට, අඩනකොට, කම්බුල් පිම්බෙනවා. හැකිලෙනවා. කම්මුල් හසුරුවන්නේ **“කල්ලේය”** ද? ඔව්. කෙලෙස් ඇතිතාක් ක්‍රියාවලියට පැමිණීමට නොහැකියි. හැබැයි මෙන් මේ කෙලෙස්, රාග, ද්වේශ, මෝහ දුරු වෙන තැනයි, පුද්ගලභාවය මිදින තැනයි. මේ ක්‍රියාවලියේ සැබෑම යථාර්ථයක් වන තැන. ඇයි අන්තිමට එහෙම දෙයක් කිව්වේ. ඇත්තටම අපි මේතාක් කතා කරපු දර්ශණ සමාජාත්මක දර්ශණය තුළින් සත්‍ය දකින්න හැකියාව තියෙනවා.

අපි රූපයෙන් මිදිලා. නාමයෙන් මිදිලා. නමුත් බලන්න ඔබේ ආශ්‍රාව. කෙලෙස්. ඒත් ඉතුරුවෙලා තියෙන්න පුළුවන්. ඔබට සැප දුක දැනෙනවා කියන්නේ තාමත් ආශ්‍රව තියෙනවා. සංයෝජන ඇතිතාක් ඔබ සසරමයි.

සක්කාය දිට්ඨිය, විචිකිච්චාව, සීලබ්බත, පරාමාස, කාම රාග, පටිස, රූප රාග, අරූප රාග, මානය, උද්දච්චය, අවිජ්ජා මෙන්න මේ සංයෝජන ධර්ම හොදින් බලන්න. ඔබට රූප රාග, අරූ පරාග, ප්‍රහීනය. නමුත් **“මානය දුරු වෙලා හැ.”** ඒතාක් මෝහයත් තියෙනවා. මානයත් එක්කම මම දැන් සියල්ල අවබෝධ කරගන්නවා, කියන විසිරුණු ස්වාභාවය, “උද්දච්චයත්” තියෙනවා. අනිත් අයයි, මායි අතර ඇති වෙනස තුළමයි මේ මානයත් සැඟව තියෙන්නේ.

මෙවැනි ඉතාම සියුම්ව ඇති කෙලෙස් ප්‍රභානය නම් ලේසි නෑ. හැදින ගැනීමත් පසු නෑ. මේ තුලත් මුලාව **“මායාව”** තියෙනවා. මම දැන් රහත් වෙලා කියලා සමහරු මුලාවෙලා හිතාගෙන ඉන්නවා. ඒ බව කියනවා කියන්නේ ඒ තුල අර කියපු අර ආශ්‍රව කෙලෙස් ධර්ම දක්නට ලැබෙනවා.



සබ්බාසව සුත්‍රය අනුව නිවන් මග

මේ කාරණා තවත් හොඳින් දක්නට ලැබෙනවා. “සබ්බාසව සුත්‍රය” තුළ බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන පර්යාය දිහා හොඳින් බැලුවහොත්. දර්ශනය තුළින් ප්‍රභාණය වන කෙලෙස් මහමුහුදු තරම් විශාලයි. මේ බව පැහැදිලි වෙනවා දර්ශණය තුළින් සෝවාන් වන බව. හැබැයි, අතට ගන්න වතුර ටික තරම් ප්‍රමාණයක් ඉතිරි. ඒ ටික ප්‍රහීන කිරීම ඉතාම වැදගත් ඒ නිසාමයි. අධිවසනා පහා තබ්බා, විනෝදනා, පහා තබ්බා සංවරා පරිවජ්ජානා පහා තබ්බා, පටිසේවනා පහා තබ්බා, භාවනා පහා තබ්බා. මෙන්න මේ සියලු ආශ්‍රව ක්‍ෂය කරන ආකාරය ගැන පැහැදිලි කරන දේශනය මෙහිදී ඉතාම වැදගත්. මේ සියලු කාරණා ගැන අපි වෙන වෙනම මීට පෙර පැහැදිලි කළා. අපි මෙතනදී පැහැදිලි කරන්න හේතු වුණේ, කෙලෙස් ඇතිනාක් ඔබ සසරමයි කියලා පෙන්න්න. අද සමහර අය මෙතන හිර වෙලා ඉන්නවා අපි දැකලා තියෙනවා. සමහරු කියනව භාවනා කරන්න ඕනි නැ කියලා. ඒක වැරදියි. මේ මග යන අය අවසානයේ භාවනා කිරීම නිතැතින්ම සිදුවෙනවා. සංවරය පවා නිතැතින් ම සිදු වෙනවා.

එහෙම නම් ඔබට “දර්ශණ සමාපත්තිය” තියෙනව නම් බලන්න ඔබේ කෙලෙස් දිහා “ක්‍රියාසිතේ” ස්වාභාවය ඔබට හොඳින් කෙලෙස් පෙන්නුම් කරනව. සියුම්ව



ඔබ තුළ සැඟව ඇති ආශ්‍රව ධර්ම එහෙම නම් ඔබට හොඳින් දැනෙනවා. පෙනෙනවා. ඒ ඇතිතාක් ඔබ සියල්ල නිම කර නැ. ක්‍ෂීණාශ්‍රව රහතන් වහන්සේ නමක් කියන වචනය තුළ පවා ගැබ්වෙලා තියෙනවා. ආශ්‍රව සියල්ල ක්‍ෂය කිරීමෙන්මයි රහත් බව ලබන්නේ.

ඇත්තටම බාහිර මිදීම වගේම නාමයනුත් මිදීම වැදගත්. ඒ වගේම මෙනනදී තව යමක් කියන්න ඕනි. අපි දර්ශණය පැහැදිලි කරන්න උත්සාහයක් ගන්නා. අපි කිව්ව ශබ්දයක් ඇහෙනකොට ඔය ඇහෙන්නේ කාක්කාගේ ශබ්දය කියන ප්‍රඤ්ඤාප්තිය. කාක්කා කියන නාමය වේතනාවක්. ශබ්දයේ හැඩතලයට විතර්ක කරල දැනගත්ත විඤ්ඤාණයේ මායාව තමයි කපුටගෙ ශබ්දය. එය හුදෙක් මායාවක්, සත්‍යක් නොවේ. අපි හිතීන්ම හදාගත්තක්. ඒ වගේම ඒ එන ශබ්දයන් පවතින් නැ. ඇතිවුණු ක්‍ෂණයේම නැතිවෙලා යනවා. ඊළඟට තව අරමුණකට යනවා. එතන බල්ලෙක්ගෙ ශබ්දයක්. එයත් ඒ වගේම මායාවක් ප්‍රඤ්ඤාප්තියක්. එයත් පවතින්නේ නැ. ඊළඟට සෝන සම්පස්සයෙන් මිදිලා වක්ඛු සම්පස්සයට එනවා. දැන් අඹ ගහක් පේනවා. එයත් පවතින් නැ. ඒ වගේම එයත් ප්‍රඤ්ඤාප්තියක් විතරයි සත්‍ය ලෙස ගත හැක්කක් එහිත් නැ.

අපි මෙහෙම කිව්වේ ඇතිවෙන, නැතිවෙන නිමිති, අනු නිමිති සඤ්ඤා වේදනා **“විඤ්ඤාණ මායාව”** ස්වභාවය පෙන්වන්න. අර වතුර බොන්න ගිය කෙනාගේ උදාහරණයේ ක්‍රියාවලිය හොඳින් බලන්න. දවසේ අපි ගෙවන **“හැම ඉරියව්වක්ම”** මෙලෙස මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් නම් ඒ තුළින් ඔබට සත්‍ය ප්‍රත්‍යක්ෂ වනවා නියතයි.



ඔබ දවසේ කරන සියලු කටයුතුවලදී මෙලෙස සත්‍ය පෙන්වන්න. අපි ගමු තව උදාහරණ කිහිපයක්.

උදා:

අපි හිතමු අපි අතුගානව කියල. ඉදල අරගෙන අත යොමනවා. චක්කු විඤ්ඤාණයෙන් ආලෝක හැඩතලය අනුව ඉදල හඳුනාගන්නා. කාය විඤ්ඤාණය යොමා එතනට ඇවිදගෙන ගියා. නැවත මනෝ විඤ්ඤාණය එතනට අත යවන ලෙස අණ කළා. කාය විඤ්ඤාණයට අත යොමන සඤ්ඤාව ආවා. තදගතිය කාය විඤ්ඤාණයට දැණුනා. මෙතැනදී චක්ඛු විඤ්ඤාණය අත යොමවන එක, ඉදලෙ අත වදින එක දැනුණා. මනෝ විඤ්ඤාණයට සියල්ල දැනෙනවා. දැන් අතුගාන අදහස මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ආවා. දැන් **“අභික්ඛන්ත පටික්ඛන්තේ සම්පාජන කාරියෝති. ආලෝකිතේ චිත්තේ කිතෝ සම්පජාන්ත කාරිහොති.** දෙපසට බලමින් අත ඉදිරියට යොමා කාය විඤ්ඤාණයත්, චක්ඛු විඤ්ඤාණයත්, මනෝ විඤ්ඤාණයත් ලෙස ක්‍රියා කරන රටාව ඔබට හොඳට දැනෙනව ඇති. මෙලෙස බලන ඔබට කරන කෙනෙක් මුණ ගැසෙන්නේ නෑ. ඒ ඒ ආයතනවල හේතු නිසා හටගෙන හේතු නැතිවීට නැතිවන ක්‍රියාදාමයක් පමණයි හමුවෙන්නේ.

මෙහෙම එන එන සෑම අරමුණක්ම **“චේතනා ලෝකයක්”** ලෙස ඔබට දැනෙනු ඇත. ඔබ ඉදිරියේ ඇති සියල්ල ඔබට දැනෙන වේදනා, රූප, ශබ්ද, රස, ගඳ සුවඳ සියල්ල හුදෙක් චේතනා ගොඩක් ලෙස ඔබට දැනෙනු ඇත. මේවා සියල්ල **“සිතුවිලි”**. මේ සිතුවිලි ලෝකයක ඔබ අතරම.



වෙලා. මේ සිතුවිලිත් සත්‍යයක් නොවේ. මායාවක්, සිහිනයක්, එහි ඇති සත්‍යයක් නොවේ. එයත් මායාවක් වූ කලී මායාකාරී ලෝකයක අතරමං වෙලා. එයත් පවතින් නෑ. එයත් ඝණයක් ඝණයක් පාසා බිඳවැටෙන කල මෙහි කිසිවක් ඉතිරි නොවේ.

“ශුන්‍යතාව” දුටුවද මේ ශුන්‍යතාව, ඔබට දැනුනද එහි කිසිදු නිමිත්තක් නෑ. අනිමිත්ත වේතෝ විමුක්තිය, සුඤ්ඤාත වේතෝ විමුක්තිය මෙහි කිසි හරයක් නැති කල අප්පනිහිතයි. එහෙම නේද අප්පනිහිත වේතෝ විමුක්තියයි.

මෙතනමයි නිවන, මේ දිහා හොඳින් බලන්න. මේ සත්‍ය ඔබ තුලින් දකින්න. ඔබගේ සියලු වේතනා දෙස මනා නුවණින් බලා සිටින්න. ඔබගේ සියලු දැනීම් දෙස සිහිය පිහිටුවන්න. දැන් ඔබට ඇසෙන සියලු ශබ්දයන් ශුන්‍යයයි. කිසිදු හරයක් නෑ. ඒවාට මට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට අවශ්‍යතාවකුදු නොවේ. ඔවුන් කථා කරයි එ පමණයි ඉන් එහා කිසිත් එහි නෑ.

ජේන කිසිවකට “අභ්‍යන්තර කම්පනයකට ලක්වීමක් නෑ” සත්‍ය දකින කෙනාට බාහිරින් හෝ අභ්‍යන්තරයෙන් හෝ කිසිවක් ඇති නොවේ. අවසානයේ දූනෙනුයේ සියල්ල හටගෙන නිරුද්ධවන බව පමණි. පෙර නොතිබීම හටගෙන ඉතුරු නැතිවට නිරුද්ධ වේ.) හේතු නිසා හටගත් (අවුත්තා සම්භූතං උත්තානං භවිස්සති) (හේතුං පටිච්ච සම්භූතා හේතු භංගා නිරුප්පති) සියල්ල හේතු නැති විට නැතිවී යයි. සියලු ආයතනවල කතාව එකමයි. ඇස, කන, නාසය, දිව, මන, කය සියලු ආයතනවලට පැමිණෙන සියලු අරමුණු හේතු ඇතිවිට හටගෙන හේතු නැති විට නැතිවෙලා යන සංසිද්ධියක් පමණි. මේ කිසිදු සඤ්ඤාවක හරයක් ඔහුට



නොදැනේ. “ඔහු හිඟඬයි” එකිනෙකට වෙන් වූ ආයතන සමූහයක් තුළ කිසිවක් නොදකියි. “කරවන්නෙක් හෝ කරන්නෙක් හමුනොවේ” මෙය නුවණින් ම දැකිය යුතු ප්‍රඥ්‍යාවට ම පමණක් ගෝචර වන ඉතාම සියුම් කාරණාවක්. ආයතන එකිනෙක ගැට ගැසීමක් නැ. නුවණින් එකිනෙක වෙන් වී පෙනේ.(දෙයක් නැ.) සියලු සංස්කාර සියලු චේතනා උපේක්ෂාවට ගිය කල එහි දැනෙන නුවණ තවත් එක් “ඤානයක්” නොවේ ද. මෙතැනදී චේතනාවලටත් කළ හැක්කක් නැ. සියල්ල නිහඬ කල ක්‍රියාවලියක් පමණක් සිදු වෙයි ඊට හිමිකරුවෙක් නැ. ඔහුගේ සියලු චේතනා නිහඬ නොවේද. චේතනා සත්‍ය වන්න හේතු නැ. මේ සියල්ල ඔහුගේම ප්‍රත්‍යක්ෂ ඤාණයට හසු වේ. චේතනාවෙන් බැහැර වූ ක්‍රියාවලියක් අවසානයේ හමුවේ.



සංඛාර උපේක්ඛා ඥාණය

ඒ දකින නුවණ “ඥාණය සංඛාර උපේක්ඛා

ඥාණයයි” ඔබ රකින ප්‍රතිපදාව නිවැරදි නම් ඔබට දැනෙනු ඇති. ඔබට ටිකෙන් ටික ලෝකය අත හැරෙන ගතියක්, ස්වභාවයක්. එහෙම නම් ඔබ යන මග නිවැරදියි. ඔබේ සිතුවිලි, වේතනා වල ටිකෙන් ටික අඩු වීමක් ඔබට දැනෙනු ඇති. ඔබ නිහඬ බවට හුරුවන බවක් ද දැනේවි. සෝභාවට, පිරිසට ඇල්මක් නොවේ. සියලු අරමුණු නිමිති සිහියෙන්, නුවණින්, (සති සම්පජ්ඣ්ඤායෙන්) බලන, සිතේ ස්වභාවය එයයි. මහා පුරුෂ විතර්ක “අට” අල්පේච්ඡතාව, ප්‍රපංච රහිත බව, සංතුෂ්ඨිකතාව, හුදකලාව, ලද්දෙයින් සැහීමට පත්වීම, නිවන් මග යන කෙනෙක්ගේ ස්වභාවයයි.

මෙලෙස සිත දිහා බලාගෙන සිටින විට ඔබට හැඟියයි. **පවතින සිතකුදු හැඟි බව** එය ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂතාවට එනතෙක් මෙනෙහි කරන්න.

ඇත්තටම මේ හිතට ක්ෂණයක්වත් පවතින්න පුළුවන්ද? බැහැ නේද? හටගෙන නිරුද්ධ වෙනවා කිව්වොත් නිවැරදියි. ඒ කියන්නේ සිතක පැවැත්මක් ගැන සිතීමක් මූලාවක්. තව විදිහකින් කියනව නම් මේ සිත ඉපදුන තැනම මිය යනවා. නැවත වෙන සිතක් උපදිනව. ඒ සිතත් ඉපදුනු



සැනින් මිය යනවා. ඉපදෙන ඉපදෙන සියලු සිත් වල ස්වභාවය එයයි. එහෙත් අපිට පෙනෙන්නේ නෑ. තේරෙන්නේ නෑ. අපිට එය නෙතේරෙන තරමටම මේ ක්‍රියාවලිය වේගවත්. මෙය අභිඤ්ඤාවෙන්ම දැකිය යුතුයි. මහා නුවණකටයි මෙය හසුවන්නේ. ඒ නිසාම අපි මායාවකට අසුවෙලා රැවටෙනවා. අපිට (සමුදය) ඇතිවීම පේනවා. (අන්තගමය) නැතිවීම පේන්නේ නෑ. ඒ නිසාම අපි **මූලාවෙලා. මායාව අත්ත කරගෙන ජීවත් වෙනවා.** මේකේ අනිත් පැත්ත අපි හදාගන්න සිතුවිලිමයි, මායා ලෝකෙක අපිම රැවටෙන එකයි. ඒ මායාවට රැවටිලා ඒවා බාහිරින් දකින එකත්, බාහිරට බහා බලන එකත්, මායාවක්, මිත්‍යාවක්, බාහිරට ගැටගහලා බාහිර තියෙන දේයි, පේන්නේ කියලා අල්ලගන්නේ අපේ සිතුවිලිවලට වෙන කළ හැක්කක් නැති අසරණකමටමයි. ඇත්තටම සිතුවිලිවලට පවතින්න බෑ. සිතුවිලි බිඳවැටීගෙන යන සිතුවිලි පරම්පරාවකටයි අපි (ඒකත් දෙයක් කරගෙන) සිතක් ලෙස “සණ සඤ්ඤාවක්” හදාගන්නේ. ඇත්තටම නැත්නම් සණ සඤ්ඤාවක් නෑ. බාහිරට එකතු කරනව.

අර පොතක පිටු වල “රූපයක්” දූවනවා වගේ ඇදලා, පිටු දෙසියක් විතර පෙරලෙනකොට දූවන ළමයෙක් පේනවා.(වේගය නිසා) එතන දූවන ළමයෙක් නෑ. එක පිටුවක් පෙරලිලා ඊළඟ පිටුව වේගයෙන් වැටෙනවා. අපි එකතු කරලා දූවන ළමයෙක් දකිනව මේ විදියට වේගය නිසා **චිත්තක්ෂණය උභතක් එකතු** කරගෙන අපි රූපයක් දකිනවා. චිත්ත විච්චල මේ කතාව හොඳින් දක්නට ලැබෙනවා. හවංග, හවංග චලන, හවංග උපච්චේද, සම්පච්චිෂන(වේදනා), සංතීරන,

වෞත්තපන ජවන් හතක් නැවත වෞත්තපණ හවාංග. මෙලෙස හැදෙන රටාවේ ජවන්හතක් යනු චේතනා පහළ වෙනවා. සම්පට්ච්ච්ඡන (වේදනා) සංතීර්ණ සඤ්ඤා අවසාන විඤ්ඤාණ, දැනගැනීම. **මේ පැහැදිලි කරන්නේ සිතක් උපදින හැටි.** නිමිති අනු ව්‍යාංජන වෙන හැටි. **යමක්, දෙයක් බවට පෙරලෙන හැටි.** නමුත් මේ කතාවේ සැඟවුණු රහසක් තියෙනවා. එනම් සෑම සිතක්ම උපදින්නේ **“හවාංග සිතක්”** ඉපදිලයි කියන එක. ඒ කියන්නේ **හවාංග සිත්** විශාල ප්‍රමාණයක් පවතින බවයි. පංච ද්වාරයෙන්, මනෝ ද්වාරයෙන් යම් සිතක් උපදින්නේ **හවාංග සිත පෙරදැර කරගෙනයි.** පාදක කරගෙනයි. එහෙම නම් හවාංග සිතයි පාදක වන්නේ. සියලු සිත් ඉපදීම සඳහා යම් හෙයකින් ද්වාර සිත් නොහට ගන්නේ නම් හවාංග සිතයි පවතින්නේ. එහෙම නම් හවාංග සිතයි මූලය. සියලු සිත් වලට එහෙම නම් හවාංග සිත යනු **ක්‍රියා සිත** නොවේද.

රාග, ද්වේශ, මෝහ, කෙලෙස් හට ගන්නේ ද ද්වාර සිත් නිසා නම් රාග, ද්වේශ, මෝහ, කෙලෙස් හට නොගන්නා විතරාගි, විත ද්වේශී, විතමෝහී සිත වන්නේ කෙලෙස් වලින් මිදුණු තැන් ඉතිරිව ඇති හවාංග සිත් නොවේද. ඒ හා බැඳුණු ක්‍රියාවලියත් ක්‍රියා සිතක් දැන් ඔබට පැහැදිලි ඇති යයි අපි සිතමු.

අපි සිත කියලා කතා කරන්නේ විඤ්ඤාණයටයි. විඤ්ඤාණය මායාවක්මයි. හැබැයි මේ විඤ්ඤාණයේ මායාව අවබෝධ කරගන්නේ නුවණින්

ප්‍රඥාවෙන්මයි. ඒ ප්‍රඥාව ගෝචර වන්නේ ප්‍රඥාවටම පමණයි. අවසාන විඤ්ඤාණය දිහා ප්‍රඥාවෙන් බැලීමක් වේ. මෙය හඳුනා ගන්න ඉතාම අසීරු තැනක්.

නිවන් මග පුහුණු වන ඔබ ක්‍රියාසිත් හැඳිනීම. නාමරූපයෙන් මිදුණු තැනයි සිදුවන්නේ. ඔබට මේ දහම් පර්යාය තුළ රූපයෙන් මිඳෙන තාක් නාමයෙන් මිදිය නොහැකිය. රූපය ඇතිතාක් නාමයත් පවතී. එනම් අරූපයෙන් මිදීමක් සිදු නොවේ. රූපයෙන් මිදුණු තැන රූපය මත රඳා පවතින නාමයෙනුත් මිඳේ. රූපයෙන් මිඳෙන තාක් කාමයෙන් මිදීමක් සිදු නොවේ. මෙලෙස රූප ලෝකයෙනුත්, කාම ලෝකයෙනුත්, අරූප ලෝකයෙනුත් යන තුන් ලෝකයෙන්ම මිදුන තැන **“ලෝකවිදු”** තත්ත්වයට සියලු ලෝකවලින් මිදුණු නිවන් භූමිය හමුවේ.

බුදුන් වහන්සේ සලායතන ලෝකය ලෝකය ලෙස හැඳින්වීමෙන් මේ කතාව තවත් හොඳින් පැහැදිලි වෙනවා. විඤ්ඤාණය දර්ශණපථය බිඳවැටීම අනිදස්සන විඤ්ඤාණය ලෙස හැඳින්වෙනවා.

විඤ්ඤාණය අභිසංකරණයට ලක්වීමම ලෝකයයි. විඤ්ඤාණය හර සුන්වීම, නිෂ්ප්‍රභාවීම, අවබෝධඥානයෙන් අවබෝධ කළ යුත්තක්. විඤ්ඤාණයේ සත්‍ය දැකීම **“යථාභූත ඥානයයි”** මේ සඳහා දර්ශන සමාපත්තිය අවශ්‍යමයි. ස්වයංභූ ඥානයෙන්මයි මෙය දැකිය හැකි වන්නේ. මෙය දැකීම විඤ්ඤාණය අභිභවා ගිය ඥානයක්. මෙය දැකිය හැකි වන්නේ නුවණටයි ප්‍රඥාවටයි. ඒ නිසාම,



“ප්‍රඥාවන්තං ආයං ධම්මෝ නායං ධම්මෝ
දුප්පඤ්ඤස්ස” ලෙස ධර්මයේ සඳහන් වේ. ප්‍රඥාවන්තයාමයි
මේ දහම අවබෝධ කරනුයේ

දිට්ඨිං ච අනුප ගම්ම සීලවා

දස්සනේන සම්පන්නො

කාමේසු විනෙය්‍ය ගෙධං

නහිජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති

දර්ශණ ඥානයෙන් යුක්ත ව සීලයක පිහිටා
සිටි නම් සත්‍ය ඥානය දකින දිට්ඨියෙන් යුක්ත නම්,

වස්තු කාමයෙන් මිදුණු දර්ශණ ඥානයෙන්
යුත් ඒ කෙනාට නැවත උප්පත්තියක් නැ.

එහෙම නම් හිතට එකඟව වැඩ කරනවා යනු
හිතට වහල් වීම මයි නේද? එලෙස හිතට වහල් වී හිත කියන
ලෙස, හිතට හිතෙන හිතෙන හැමදේම ඔබ කරනවා නම්
නිවන් දකින්න කොහොමද?

ඔබ පොඩ්ඩක් හිතලා බලන්න, ඔබට හිතෙන
දේ ඔබ හරි කියලා හිතනවා. ඔබට හිතෙන දේ හරි කියලා
හිතලා කරනවා. එහෙම කරන්න බැරි උනොත් ඔබට දරා
ගන්නත් අමාරුයි. ඔබට දුක ඇතිවෙනවා. ඔබට කේන්ද්‍ර
යනවා. කොහොමහරි ඔබේ සිතුවිලි බලාපොරොත්තු
මුදුන්පත් කරන්න වෙහෙසෙනවා. ඊට පස්සේ ඔබ හිතනවා
මම උත්සාහයෙන් වීරයෙන් ඒ දේ කළා කියලා. හැමෝටම ඒ
ගැන ආඩම්බරයෙන් කතා කරනවා. සමාජ සම්මුතිය අනුව
හැමෝම ඔබව අගය කරනවා. සම්මුතිය තුළ ඔබ වීරයෙක්. ඔබ



තුළත් ඔබ වීරයෙක්. ඔබට ගෞරවය ලැබේවි. ඔබ ඒ තුළ මත්වේවි. මිල මුදල් ලැබේවි සැප සම්පත් ලැබේවි. ඔබ ඒවට ආශා කරාවි. නිවන් මග යන්නෙන් සමහර විට ඔය වගේම ගමනක් විය හැකි. ඔබ දානේ දෙන්නේ සමාජ ගෞරව බුහුමන් ලබන්න. සිල් ගන්නේ, භාවනා කරන්නේ, සමාජයේ හොඳ කෙනෙක් ලෙස බැබලෙන්න. ඔබත් හිතනවා සමහරවිට, මම මස් මාළු කන්නෙ නැ, සත්තු මරන්නෙ නැ, ඇත්ත. නමුත් ඔබ නිවන් මග යන්න නම් ඔබ ඔබෙන් මිදෙන්න ඕනි. ඔබට ඔබව ලොකු කරගන්න තරමටම ඔබ නිවන් මගින් ඇත් වෙනවා. ඔබ තුළ ඔබටත් නොදැනීම ආත්ම තණ්හාව වැඩි වෙනවා. ධර්ම වේශයෙන් අධර්මය ඔබ තුළ බැසගන්නවා. **ආත්ම තණ්හාව වැඩි වෙනවා කියන්නේ, කෙලෙස් මාරයා ඔබටත් නොදැනීම ඔබව වෙලා ගන්නවා.** ඔබම හදාගත්ත සමාජ මායිම් තත්ත්වය ගෞරවය තුළ උපදින මානය තුළ ඔබම කොටුවෙනවා. ඔබ දැන් ක්ලේශ මාරයට කොටුවෙලා ඔබටම නොදැනී. මාරයා ඔබගේ නිවන් මග අහුරලා දානවා. හිතට වහල්වෙලා වැඩ කරන අයට අද අත්වෙලා තියෙන ඉරණමයි මේ. දැන් ඔබ හරි අසරණයි. දැන් ඔබ මම නෙමෙයි මගේ නෙවෙයි මගේ ආත්මය නෙමෙයි කියලා කොච්චර කිව්වත් නිවන් දකී ද? එකයි අපි දවසක් කිව්වේ අපේ ඇස් දෙක අපිම වහගෙන අවිද්‍යා සණ අන්ධකාරය තුළ හිර වෙලා අපිම දුක් විඳිනවා කියලා.

එනිසාම ඔබට නැවතත් සිහි කරනවා ඔබව ඔබෙන් බේර ගන්න. ඔය හිත කියන්නේ විඤ්ඤාණයමයි. විඤ්ඤාණය රැවටිලිකරුවයි. මුලාකරන සසර බැමි සාදන මායාකරුවයි. ඇත්තටම බොරුකාරයායි.



ඔබ ඔබේ සිතට රැවටෙන්න එපා. හිතට එන හැමදේම, ඔබ හරි කියලා ඔබ ඔබේ සිත විශ්වාස කරල වැඩ කළොත් ඔබට මොකද වෙන්නෙ.

“මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං” (විඤ්ඤාණය මායාවක්)

ඔබ මායාවකට රැවටීලා දුකට වැටෙනවා. ඔබට දුකින් මිඳෙන්න ඕනි නම් ඔබට නිවන් දකින්න ඕනි නම් ඔබ ඔබේ සිත දිහා බලමින් එහි විඤ්ඤාණයේ මායාවට නොරැවටී ඉන්න ඕනේ. සිතට සත්‍ය පෙන්වන්න ඕනි. එක ලේසි නැහැ.

ඒ සඳහා ඔබ සත්‍ය දැනගන්න ඕනි. සත්‍ය නම් දර්ශණ ඤාණයයි. දර්ශණ ඤාණය අවබෝධ කරගැනීම නම් ලේසි නැහැ. ඒ නිසාමයි බුදුන් වහන්සේ ඒ සඳහා වැඩපිළිවෙළක් මාර්ගයක් දේශනා කරන්නෙ. ඒ සඳහා ප්‍රතිපදාවක් රකින්නෙ. මේ හිත දුකින් මිදවීම සඳහාමයි. විඤ්ඤාණය අවබෝධ කරගෙන එහි මායාවෙන් මිදීමයි නිවන් මග. ඇත්තටම නිවන් මඟට ප්‍රවේශ වෙනවා නම් මෙන්න මේ විඤ්ඤාණය නමැති ඔබේ සිතින් හැම මොහොතකදීම ඔබ ඔබව බේරගන්න ඕනි. එහෙමනම් හිත කියන හැමදේම කරලා හරියන්නේ නැ. හිතට රැවටීලා හරියන්නේ නැ. හිත කියන්නෙ ලෝකෙට. ලෝකෙට ඇලෙනවා කියන්නේ හිතට ඇලෙනවා කියන එකමමයි.

ලෝකෙන් මිඳෙනවා කියන්නේ ඔබේ සිතින් ඔබ මිඳෙන එකමමයි. එහෙමනම් ඔබේ හිතින් ඔබව මුදවා ගන්න. එය කළ හැක්කේ ඔබට පමණමයි. වෙන කෙනෙකුට එය කළ නොහැකියි. ඇත්තට අවසානයේ ඔබට වැටහේවි. ඔබ

යනු විඤ්ඤාණ මායාවක් බව. “පච්චත්තං වේදි තබ්බෝ විඤ්ඤාණීති” තම නැණනුවනින්මයි සියල්ල සිදු වන්නේ. තමන්ටමයි තමන්ව බේරා ගත හැක්කේ.

එහෙම නම් මේ දක්වා පැහැදිලි කළ සියලු කාරණා අනුව දැන් ඔබට පැහැදිලි වෙනවා ඇති මේ විඤ්ඤාණයයි නාමයත්, රූපයත්, හදන මායාකරු. ඒ වගේම අපිට කියන්න ඕනි වුනා මේ විඤ්ඤාණ අවබෝධ කරන්නත් විඤ්ඤාණය අභිබවා ගිය විඤ්ඤාණයක් තියෙන්න ඕන. ඇයි විඤ්ඤාණයෙන් අපි සේරම දැනගන්නෙ අන්න ඒ නිසා අපි ගෙනහැර දැක් වූ ඤාණ උපදින බව. විඤ්ඤාණය අවබෝධ කර ගැනීම හුවා දැක්වීම සඳහා. නමුත් එයත් මෙහි මායාව ඔබට ඒත්තු ගැන්වීමට මූලික සිද්ධාන්තයක් ලෙස එලෙස හුවා දැක්වුවත් සත්‍ය නම් විඤ්ඤාණය සත්‍ය දැන ගැනීමයි ඥානය කියලා කියන්නේ ධර්මය තුළ විඥානය දැනගැනීමමයි “ඤාණය” කියලා කියන්නේ. ධර්මට තුළ විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීම අභිබවා ගිය නුවණක් සිතියක් එක්ව යන දැනීමක් මෙන් මේ “ඤාණ” යන අර්ථ දැක්වීම තුළ තියෙනවා. ප්‍රඥාව යන වචනය තුළින් මේ විඤ්ඤාණය හිත අභිබවා යන දැනීමක්. සිතේ ස්වභාවය අවබෝධ කළ හැකි ඤාණයක් ලෙස හැඟී යනවා.



දස ඥාණ

ධර්මය තුළ දස ඥාණ ලෙස දැක්වෙන උදව්‍ය ඥාණය, භය ඥාණය, භයතු පටිඨාන ඥාණය, ආදීනවානු පස්සනා ඥාණය, මුඤ්චිතු කම්‍යතා ඥාණය, නිබ්බිධානු ඥාණය, පටිසංකානු ඥාණය, සංඛාර ඥාණය, උපේකක්‍ෂා ඥාණය, සත්‍යානු ලෝමිත ඥාණය. මේ සියළු ඥාණයන්ගෙන් මෙන්ම මේ විඤ්ඤාණය නමැති සිත අවබෝධ කරන නිවන් මග ප්‍රවේශය හෙවත් ලෞකික භූමියෙන් මිදුණු ලෝකෝත්තර භූමිය විදහා දැක්වෙනවා. මෙලෙස බලන කල විඤ්ඤාණයට ගෝචර භූමිය ලෞකික භූමිය ලෙස ගත හැක. විඤ්ඤාණය අභිබවා යන ලෝකෝත්තර භූමිය කාම භූමියෙන් මිදුණු, අරූප භූමියෙන් මිදුණු රූප භූමියෙන් මිදුණු, සිතට ගෝචර නොවන භූමියයි. ඒ අනුව බලන කල සිතට කොටුටුණු සිතට රැවටුණු කෙනෙකුට ලෝකෝත්තර භූමිය හමු නොවේ. තවත් ආකාරයකට බලනව නම් සසර සැඩ පහරින් මිදුණු සසර ඕගයට හසු නොවන භූමියයි. ලෝකය සත්‍ය නොවන කෙනාට ලෝකයෙන් මිදුණු කෙනාට මෙන්ම මේ ලෝකෝත්තර ආර්ය භූමිය හමුවේ.

එහෙමනම් දැන් ඔබට පැහැදිලි යි විඤ්ඤාණය අවබෝධ කිරීම තුළින් ඒ කෙනා ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥාණ භූමියට ප්‍රවේශ වෙනවා. නමුත් එපමණින් ඒ කෙනා නිවන් ගිය රහතන් වහන්සේ නමක් වෙන්නේ නෑ. ඒ



කෙනා තුළත් මාන්නය යන්නම් හෝ තිබෙනවා. එහි අවිද්‍යාව පවතිනවා. එහෙමනම් මෙන්න මේ කෙනා ලෝකෝත්තර භූමියත් සමතික්කුමණය කල යුතු බවයි ඉන් හැගෙන්නේ. එහෙම නම් ඔහුටත් කළ යුතු යමක් තියෙනවා. හැබැයි මේ කෙනා රූපයත් නාමයත් සමතික්කුමණය කරල. එනම් කාම භූමියෙනුත්, රූප භූමියෙනුත්, අරූප භූමියෙනුත් මිදිලා ඉන්නේ. ඒ කියන්නේ රඵ සංඥා වලින් මිදිලා සියුම්ව ඇති සුබ්ම සංඥා ප්‍රභානයකුයි ඉතිරිව තිබෙන්නේ. කාම සංඥා වලින් මිදුණු ආර්ය භූමියේ සියුම්ව ඇති ආශ්‍රව ධර්ම ප්‍රභාණයකුයි ඉතිරිව තිබෙන්නේ. මේ අවස්ථා වන විට ඒ කෙනා යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුක්තවයි වාසය කරන්නේ. දර්ශණයෙන් යුක්ත ඔහු, උපදින හැම සිතකම යථාභූත ඤාණය සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්නේ. ඒ උතුම් ආර්ය භූමියේ ස්වභාවය නම් “නෙර්යානික” බවයි. ශ්‍රී සද්ධර්මයට පිළිපත් ඒ උතුම් ආර්ය මුණිවරුන්ගේ චිත්ත ස්වභාවය නිවන ප්‍රත්‍යක්‍ෂ විමෙන්නමයි අවසන් වන්නේ. ඒ උතුම් අනාගාමී උතුමන් වහන්සේලා ඒකාන්තයෙන්ම සියලු ආශ්‍රව දුරු කර රහත් භාවයට පත්වේ.

දැන් මෙනන අපි දැන් මෙහෙම කතාකරන කොටත් පුද්ගල භාවයක් හැගවේ. ඇත්තටම භාෂාවකට මේ ධර්මය දැක්විය නොහැකිය. භාෂාව ලෝකිකයි. සම්මුතිය තුළින් බිහි වූ ඇත නැත යන අන්ත නිරූපනය කරන දෘෂ්ටිගත භාෂාවකින් කොහොමද දෘෂ්ටියෙන් මිදුණු ඇත නැත යන අන්ත දෙකෙන් මිදුණු දහමක් කතා කරන්නේ. මම මම කියලා අපි කතා කලාට එයත් දෘෂ්ටියක්මයි. මේ කතාව අපි ටිකක් සරල භාශාවකින් හැමෝටම තේරෙන විදියකින් කියනවා නම්



අපි මේ දක්වා කතා කළේ සියලු දුකෙන් මිදෙන මග ගැනයි. එනම් දුක, දුකට හේතුව, දුකෙන් මිදීම, දුකෙන් මිදෙන මග. එනම් වතුරාර්ය සත්‍ය නැතහොත් සිත තුළ නැගෙන සියලු දුක්ගිනි නිවා දමන ආකාරයයි.

එහෙමනම් සිතමයි සිතුවිලිමයි ගින්නට මූලය. ඒ නිසාමයි සිත අවබෝධ කළ යුතු වුනේ. චිත්ත, චෛතසික, රූප, නිබ්බාන. සිතත් සිතුවිලිත් ඒ සිතේම හටගත් රූපත් ඉන් මිදීමත් නිවනයි. "චිත්තේන නියති ලෝකෝ" සිතේමයි මුළු ලෝකෙම හටගන්නේ. සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ තුන්ලෝකෙම ජයගෙන බුද්ධත්වයට පත්වෙන්නේ සිත අවබෝධ කිරීම තුළින්මය. අපි කලින් කිව්ව සිත යනු විඤ්ඤාණයමයි.

ඇත්තටම ඔබ සිත අවබෝධ කළ විට සිත යනු මායාවක් බවමය ඔබට හමුවන්නේ. අවසානයේ පවතින සිතක් ඔබට හමුවෙන්නේ නැ. සිත යනු දෘෂ්ඨියක් මායාවක්. මෙන්න මේ සත්‍ය ඔබට නොවැටහෙන කාරණාවයි. ඒ නිසාමයි අපි සතර සතිපට්ඨානය පුහුණු කරන ආකාරය නිවැරදිව ඔබට පැහැදිලි කරන්න හිතුවේ. ඔබ එය නිවැරදිව පුහුණු කරයි නම් ඒ පංචවිධ ආනිසංස ඔබටත් උරුමයි. ඒකාන්තයි. ඒ වෙනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ අපිට සහතික වෙනවා ඇප වෙනවා අඩුම දින හතයි වැඩිම වුනොත් අවුරුදු හතයි. නමුත් ගැටලුව තියෙන්නේ අද බොහෝ අය වඩන සතර සතිපට්ඨානයේ අඩුවක් තිබීමයි. එය නිවැරදි කර ගැනීම ඔබට බාරයි. පංචවිධ ආනිසංස ගැන අපි කලින් කතා කළා.



“සත්තානං විසුද්ධියා දුක්ඛ දෝමනස්සානං අන්තගමාය”,
“ඤ්ඤාසස්ස අධගමාය”, “නිබ්බානස්ස සච්චකිරියාය” මේ මග
යන ඔබ සියලු දුකින් මිදෙනවා, ශෝක පරිදේවයන්ට
ලක්වෙන්නැ. මහා ඵල ලබන නිවන සාක්ෂාත් කරනවා.

මේ වචනත් ඔබට බර වැඩි වෙන්න පුළුවන්.
අපි මෙහෙම කිව්වොත් “විනෝයය ලෝකේ අභිජ්ඣා
දෝමනස්සං” ලෝකෙන් මිදුණු කෙනාට ඇලෙන්න
ගැටෙන්න ලෝකයක් නැ. ලෝකය කියන්නේ හිතම නම්
හිතින් හිත මුදවා ගැනීමක් නේද? මෙතන තියෙන්නේ?
ඇත්තටම පවතින හිතක් නැ. “හේතුං පටිච්ච සම්භූතං හේතු
හංගා නිරුප්පති” හේතු නිසා හටගත් දේ හේතු නැතිවීමෙන්
නැතිවේ.

පවතින හිතක් කොහෙද තියෙන්නේ. ඒ
නිසාමයි මේ දහමට කියන්නේ හේතුඵල දහම කියලා. අර
ගසත් ආලෝකයත් නිසා හටගත් හෙවණැල්ල වගේ.
ආලෝකයත් ප්‍රසාදයත් නිසා හටගත්ත විඤ්ඤාණය. මේක
මායාවක්ම නොවේද. සිත උපදින තැන අනිත්‍ය, දුක්ඛ,
අනාත්ම බැලීම තුලිනුයි නිවන් දැකිය හැක්කේ. පටිච්ච
සමුප්පාද දේශනය තුළ දැක්වෙන්නේ ඤාණයක් ඤාණයක්
පාසා හැදි, හැදි, බිදි, බිදි යන මේ සකස්වන, සකස්වන චිත්ත
පරම්පරාව මම මගේ කියලා අල්ල ගැනීම තුළ සසර හදන
දෘෂ්ටිය මායාව ගොඩ නැගෙන හැටියි. එය නොදැනීම නිසා
සත්වයා සසර කතරේ දුක් විදින බව. මමද එසේ දුක් විදින
බවත් බුදුන් වහන්සේ මෙසේ දක්වා තිබේ.

අනවතග්ගෝ යං භික්ඛවේ සංසාරෝ”

“පුබ්බා කොටි හ පඤ්ඤායති.”

අපි මේ කතා කරන්නේ සිතට යටත් වුණු ලෝකික භූමිය නොවේ. සිත සමතකිත්‍රමණය කරපු, සිත අභිබවාගිය, සිතේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරපු ලෝකෝත්තර භූමියේ සිටියි. ඇත්තටම පවතින සිතක් ගැන සිතීම මිථ්‍යාවක්මයි. සිත යනුද දෘෂ්ඨියක්මයි. මායාවක්මයි. මේ මායාව, මිත්‍යාව අවබෝධ කිරීමම නිවනයි. ඔබට හිතෙන හැමදෙයක්ම බොරුවක්, මායාවක්, මිරිඟුවක් නම් ඔබ කුමක් කළ යුතුද? එවිට ඔබ යනු ද මායාවක්, මිරිඟුවක්. ඒ තුළ ඔබ ඔබගේ බොරුවටම රැවටිලා. ඔබ කියා කෙනෙක් නැත්නම්, ඔය ශරීරය තුළ පුද්ගලයෙක් නැත්නම්, ඔබ ඔබයි කියන හිතන දෘෂ්ටිය අත්හැරියොත් මොකද වෙන්නේ. ඔය හිතාගෙන

ඉන්න හැමදේම බොරුවක් වුනොත්. කාලයත් බොරුවක් නම් සතරමහා භූතත් දෘෂ්ටියක් නම් ඔය දෘෂ්ටියෙන් මිදුණු තැන ඔබට හමුවන්නේ ස්වභාදහමම විතරයි. එදාට සුලඟ වගේ ස්වභාදහම හමුවෙනවා. දෘෂ්ඨි නැති සීමා මායිම් නැති ස්වභාදහම හේතු ඇතිවිට ඇතිවන හේතු නැතිවිට නැතිවන ස්වභාදහම කරවන්නේක් කරන්නෙක් එහි නෑ. වළාකුළු වගේ. අමුතුව කතාවක්. එහි පැවැත්ම, ස්ථිරත්වය, මායාවක්, ඝෂණයක් ඝෂණයක් පාසා විපරිනාමය වෙනවා.

මෙය අවබෝධ කිරීම නම් ලේසි නෑ. **“සුඛර නොවේ”**. පුහුදුන් දෘෂ්ඨිගත පෘථග්ජන භූමියේ මායාවට,

මායාව අවබෝධ කළ හැකිද ලේසි නෑ. බුදුන් වහන්සේ මේ අමාරු කාර්යය සඳහායි ප්‍රතිපදාවක්, යෝධ වැඩපිළිවෙළක් සතර සතිපට්ඨානය හරහා ඉදිරිපත් කරන්නේ. ඇත්තටම මේ වැඩපිළිවෙළ හරහා ඔබව ඔබ විසින්ම පරිවර්තනයකට ලක් කරනවා. ඇත්තටම ඔබට ඔබව අහිමි වෙනවා. ඒ විතරක් නොවේ මුළු ලෝකෙම ඔබට අහිමි වෙනවා. මේයයි සත්‍ය. නමුත් ආත්ම දෘෂ්ටිය තුළ සිර වෙලා ඉන්න පෘථග්ඡන මිථ්‍යාදෘෂ්ටික ඔබේ මනසට මෙය දරාගත නොහැකියි. ආත්ම දෘෂ්ටියමයි මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය. එයමයි සක්කාය දිට්ඨිය. ඉන් මිදීම, **“සෝවාන් වීම”** නිවන් දැකීම. සිතින්ම හැදුණු ප්‍රඥප්ති ලෝකය සත්‍යයක් නොවේ මායාවක්මයි. ඔබ කැමති චුණත් අකැමැති චුණත් සත්‍යය සත්‍යමයි. සත්‍ය ආත්ම තණ්හාවෙන් වැහිලයි තියෙන්නේ.

සතිපට්ඨානය වඩන කෙනෙකුට අවසානයේ සිදුවන්නේ සිතින්ම මිදීමක්මයි. සිත යනු හේතු නිසා හටගත්තත් එය හටගෙන නිරුද්ධවන මායාවක්, දෘෂ්ටියක්, පවතින්නක් නොවේ. පෙත්විය හැකි දෙයකුත් නොවේ. එය පවතින තැනකුත් නොවේ. සිතුවිලි නැමැති මායා දෘෂ්ටීන් අහසේ වළාකුළු එකට එකතු වී විසිරෙන්නාක් මෙන් විසිරේ. සිත කියා දෙයක් නොවේ. අහසේ සියුම් පිනිකැට එකතු වී වළාකුළු ලෙසින් විටෙක සතුන්ගේ රූප මැවේ. විටෙක මිත්සුන්ගේ රූප මැවේ. විටක ගස්කොළන්, මෙලසින් විවිධාකාර හැඩතල හටගෙන නිරුද්ධ වේ. මේ හැඩතල වලට නම් කැබීමත්, මායාවක්, සංඛාරයක් නොවේද. සිතින්ම හැදුනු රූප ප්‍රඥප්ති සම්මුති සත්‍යයක් නොවේ. මේ මායාවේ රූප

හැඩතල නාමයන් හි සත්‍ය නම් කිසිවක්ම නැති හිස්බව නොවේද? අහසේ වළාකුළු එකට එකතු වී විසිරෙන්නාක් මෙන් සිතත් හටගෙන නැති වී යයි. එය කරන්නෙක් හෝ කරවන්නෙක් නොවේ. හේතු ඇති විට ඇති වේ. නැති විට නැති වේ. සිතීන් මිඳීම, සිත අවබෝධ වීමම සත්‍ය අවබෝධ වීමයි. හැබැයි අවසානයේ ඔබට අවබෝධ වන්නේ හිස්කමම නොවේද? සිතත් සිතුවිලිත් අර්ථයක් නැති, හරයක් නැති, තේරුමක් නැති, වටිනාකමක් දිය නොහැකි හටගෙන නිරුද්ධ වෙන ධර්මතාවයක්, ස්වභාදහමේ ම නිර්නායකය කොටසක් පමණි. ඉන් හටගත් සියල්ල මායාවක්. භාෂාව පවා මායාවක්, දෘෂ්ටියක්. ඉන් අරුත් ගන්වන සියලු අරුත්, අරුත් සුන් වූ කළ ඔය භාෂාවෙන් කියන සියලු වචන, එකම වචනයක් නම් ඔබ කුමක් කරන්නද, කුමක් හිතන්නද, හිතීන්ම හැඳුනු සිතුවිලි ලෝකය හිස්වූනොත් මේ හිස්කම **“සුඤ්ඤත වේතෝ විමුක්තිය”** ඔබට හැඳිනිය හැකි ද? වචන වල එදාට

නිමිති තියේවිද. දරුවෝ, පුතා, දුව, අම්මා, තාත්තා, **“නිමිති හැඟි තැන”** ඔබ කුමක් කරමුද. එදාට දරුව කියන නිමිත්ත ඔබට අහිමි වෙනවා. ඔය හිතේ මැවුණු ලෝකය බිඳ වැටෙනවා. **“අනිමිත්ත වේතෝ විමුක්තියට”** ඔබ පත්වූනි නම් ඔබට කතා කරන්න වචන කොහෙන්නද. වචනත් නැ. සියල්ල හිස් **“චිත්තේන හියති ලෝකෝ”** සිතෙන්ම හැඳුනු ලෝකය සිත තුළින්ම බිඳ වැටෙනවා. එදාට ආත්ම සංකල්පයක් නැති අමුතුව ස්වභාවයකට ඔබ පත් වෙනවා. හරියට **“සුඛ වගේ”** කිසිවකට අයිති නැති කිසිවක් අල්ලා නොගත් ඒ සදා



අමරණිය නිවනට පත්වීමයි. ඒ සියල්ලම ස්වභාදානමයි. විදින්නෙක් විදවන්නෙක් මෙහි නොවේ. “අප්පණිහිත චේතෝවිමුක්තිය විමුක්තිය” එයයි. විමුක්තිය යනු මිදීමයි. සියල්ලන්ගෙන්ම මිදීම චේතෝ විමුක්තියයි. එනම් සියලු චේතනාවන්ගේම විමුක්තියයි. දැන් අපිට කතා කරන්න දෙයක් තියෙනවද. කතා කරන්න කිසිවක් දැන් ඉතුරු වෙලා නෑ. සියල්ල විසඳලා ඉවරයි.

මොකක්ද මේ වෙන්නේ මොකක්ද මේ වෙනස. අද ඉපදුන පුංචි දරුවා වගේ සිතක් නැති චේතනාවක් නැති ක්‍රියාවලියක් ඉතුරු වෙලා තියෙනවා. ඒ ක්‍රියාවලියට හිමිකරුවෙක් නෑ. චේතනාවකුත් නෑ. හුදෙක් ක්‍රියාවලියක් පමණයි.

- දිවියේ දිවිය මත්තං - දුටුවා නම් දුටුවා පමණයි.
- සුතේ සුත මත්තං - ඇසුනි නම් ඇසුනා පමණි.
- මුතේ මුත මත්තං - දැණුනා නම් දැණුනා පමණි.
- විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤාන මත්තං - දැනගැනීම නම් දැනගැනීමක් පමණයි.

දැන් මේ කය මළ කඳක් හා සමානයි චේතනා චිහි නෑ

ඇවිදින මළකඳන් ඔබ දක තිබෙනවාද? එහෙනම් දැකගන්න. ඒක කාට නම් කිව හැකිද? කාට නම් වැටිහේ ද? ලෝභ ද්වේෂ මෝහ කෙලෙස් නැති සියලු සංඛාර චේතනා වලින් නිදහස් හා කෙලෙස් ගින්නෙන් දැවෙන කයක්

අතර වෙනසක් වේද? නෑ දෙකම එකයි. කය නම් කයමයි එය ආහාර ප්‍රත්‍යාකොටගෙන පවතින්නක්. ආහාර නැති දාට එය පොළොවට පස්වේ. ඒ තාක් කය පවතී.

වේතනාවෙන් මිදුනු පසු කයෙන් පලක් වේද. පිරිනිව් ගිය, කෙලෙස් ගිනි නිව් ගිය, ඒ කය කුමක් කරමුද, පිරිනිව්‍යාවු ඒ කයට කුමක් දැනේවිද?

- ඇසෙන ශබ්දයෙ - (හරයක් නැ) සිතේම හටගත් මායාවක්
- පෙනෙන රූපයේ - (හරයක් නැ) සිතේම හටගත් මායාවක්
- දැනෙන ගන්ධයේ - (හරයක් නැ) සිතේම හටගත් මායාවක්
- දැනෙන රසයේ - (හරයක් නැ) සිතේම හටගත් මායාවක්
- දැනෙන පහසේ - (හරයක් නැ) සිතේම හටගත් මායාවක්
- සියලු සිතුවිලිවල - (හරයක් නැ) සිතේම හටගත් මායාවක්

හැම මොහොතකම හටගෙන නිරුද්ධ වන හැම මොහොතකම ඉපදී මිය යන එහි අමුතු මරණයක් නෑ. මරණය හැම මොහොතෙම වන ස්වභාවදහම වෙලා. මරණය අභිබවා ගිය ඒ සිත පිරිනිව්‍යා. උපදින මැරෙන ගින්නක් ඒ සිතේ නෑ.

සිතත් හරියට “සුලඟ වගේ” දකින්න බැරි පෙන්නන්න බැරි නමුත් සුලඟකුත් තියෙනවා. හිතත් හරියට ඒ වගේ. විඤ්ඤාණ මායාවට නොරැවුණු සිත, ක්‍රියා සිත, කුසල අකුසලයන් ගෙන් මිදුනු සිත, නාමයෙනුත් රූපයෙනුත් මිදුනු සිත, සියලු සංස්කාරයන් සමනය කළ හිත, සියලු බැඳීම් වලින් මිදුණු උපාදානය වූ උපාධීන් අතහැර දැමූ සිත, නාඇල්මට ගිය සිත්, එතනයි ඔබට හමු වූන “ප්‍රභාෂ්වර සිත” ශාන්ත ප්‍රණීත නිව් යාම.

මේ මොහොතේ මේ දැන්ම ඔබේ සිත රාග ගින්නෙන් මිදී සියලු බැඳීම් ගෙන් ගිලිහී ගිය නිවී යාමට පත්වේ. මෙය මරණින් මතු ලබන සදාතනික සැපතක් නොවේ. ඔබ ජීවත් වෙලා ඉන්නකොට ඔබටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වන කෙලෙස් ගින්නෙන් මිදුණු ශාන්ත ප්‍රණීත නිවන් සුවය ඔබටද අවසානයේ හමුවේවි.

චතං සන්තං චතං පහීතං යදී දං

සබ්බ සංඛාරසමථො සබ්බපදි පටිභිස්සග්ගො

තණ්හක්ඛයෝ විරාගො තිරොධො තිබ්බානං

රහතන් වහන්සේ මෙලොවෙහුන් මිදිලා එලොවෙහුන් මිදිලා දෙලොවම නොඇලී සම වාසය කරන බව ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා.

මෙන්න මේ නොඇලී වාසය කරන ඒ මිදුණු විරාගී සිත ගැන යමක් සඳහන් කළ යුතුමයි. ඒ සඳහා ලෝකෝත්තර භූමියත් ලෞකික භූමියත් ගැන මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතු වෙනවා.

ඒ කියන්නේ **සත්‍ය ඤාණය** තුළින් ලබාගත් දර්ශනය තමා තුළින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම සඳහා සතර සතිපට්ඨානය වඩමින් **කාත්‍ය ඥාණය** පිහිටා කටයුතු කර ඔබට අවසාන ඵලය ලෙස සියලු දුකින් මිදුණු අරහත් සිත ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයට පත්වෙනවා. මේ නිවන් මග අවසානය වන කාතක් ඤාණය ගැනයයි දැන් අපිට කතා කරන්නට ඉතිරිව ඇත්තේ.



තව විදිහකින් කියනවනම් ආයතනවලට කොටු වනු ලෞකික පාතග්ජන භූමිය එනම් විඤ්ඤාණ මායාවට කොටුවනු සසර සැරිසරන රාග ද්වේශ මෝහ සිතට කොටු වුනු අවිද්‍යා සන අඳුරේ සංඛාර රැස්කරමින් විඤ්ඤාණ මායාව රැවටී නාම රූප සාදමින් සසර ඔසයට හසුව තිබූ සිත ඉන් මුදා ගැනීමට ප්‍රඥාව අවදිවීමෙන් සත්‍යයේ ඤාණය අවදිකර ඒ කුලින් **ධම්ම වක්ෂුශය** පහළ කර විඤ්ඤාණ මායාවේ සත්‍ය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වීමෙන් මායාවට සිරවී තිබූ රාග ද්වේශ මෝහයන් විත රාගී, විත දෝෂී විතමෝහිනාවයට පත් වීමෙන් එය මත රැඳී තිබූ ආශ්‍රව ධර්ම ගිලියාමෙන් එනම් කාමාශ්‍රව, භවාශ්‍රව, අවිජ්ජාශ්‍රව ගිලිහී යාමෙන් ඒ ආධාරයෙන් පැන නැගුණු සියලු **අභශය** ධර්ම මුළුමනින්ම සිඳි ගියේය. එනම් කාමරාගනුශය, භවරාගානුශය, ජිටිසානුශය, මානානුශය, අවිජ්ජාඅනුශය, දිට්ඨි අනුශය, විචිකිච්ඡා අනුශය සිඳි ගියේය.

සරලව කියනවනම් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස, මනට බැඳුනු විඤ්ඤාණයට තවදුරටත් ඇලීමක්, ගැටීමක් සිදු නොවේ. විදීමක්, පිනවීමක් සිදු නොවේ. අවිද්‍යා අන්ධකාරයේ විඤ්ඤාණ රැගුන් සිඳිලා ප්‍රඤ්ඤාලෝකය පහළ විය. සිත දැන් නිදහස්ය. නාමරූප සිර කුඩුව සිඳිලා සිත නිදහස් විය. දැන් සිත ස්වභා දහමට අයිතිය. සිත දැන් කිසිදු දෘෂ්ටියකට යටත් නොවේ. එය දැන් ප්‍රභාෂ්වර සිතකි. කෙලෙස් නැති සිතකි. කිසිවක් තවදුරටත් උපාදාන නොවේ. හසු නොවේ. සුළඟ වැනිය. ක්‍රියා සිතට කුසල් අකුසල් පින් පවී සිදු නොවේ.

සිත එසේ වන විට කයින් වන සියලු ක්‍රියාවන් හුදෙක් ක්‍රියාවන් පමණි. ඊට අයිතිකරුවෙක් නිමිකරුවෙක් හමු නොවේ. ඒ කය පොළොවට පස් වන තෙක් ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් යැපේ.

“සිතේ මිදීම “සෝපාදිසේස නිබ්බාන ධාතු” ලෙසද

කයේ මිදීම “අනුපාදිසේස නිබ්බාන ධාතු”

ලෙසද නිවන කොටස් දෙකකට ධර්මයේ සඳහන් වේ. ඊට හේතුව මෙන්ම මේ කාරණයමයි. මේතාක් පැහැදිලි කළ සියලු දේ එකතු කරලා අපි ගලපල බලමු බුද්ධ වචනයට අනුව ම සියලු බුදුවරු දේශනා කරන ගාථාවක් තියෙනවා ඔබ දන්නවා. “සබ්බ පාපස්ස අකරණං” කියන ගාථාව අපි මේ ගාථාවේ සඳහන් කාරණා නිවන් මගට ගලපල බලමු.

සබ්බ පාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පදා

සචිත්ත පරියෝදපනං ඒතං බුද්ධානු සාසනං

අපි මෙහි පැහැදිලි කිරීම බැලුවොත් “සබ්බ” කියන්න සියලු, “පාපස්ස” කියන්නේ අකුසල්. කුමක්ද මේ සියලු අකුසල් කියන්නේ අපි හැමෝම දන්නවා දස අකුසල් ගැන කයින් වන අකුසල් තුනයි. ප්‍රාණඝාත, අදත්තාධාන, කාමමිථ්‍යාවාර, වචනයෙන් වන අකුසල් හතරයි. පිසුනාවාවා, සම්ප්‍රජ්ජලාප, මුසාවාදය, පරුෂාවාවා, සිතින් වන අකුසල් තුනයි. අභිජ්ජාව, ව්‍යාපාදය, මිත්‍යා දෘෂ්ඨිය මේ තමයි දස අකුසල්. මේ අපේ සිත, කය, වචනය යන තුන්දොරින් සිදුවන අකුසල් ගැන ධර්මයේ සඳහන් වන ප්‍රසිද්ධ කාරණාවක්.



දැන් මේ දස අකුසල්වලින් වැළකී සිටීම දස කුසල් ලෙස සැලකෙනවා. හැබැයි ඔබ හොඳින් බැලූවොත් ඔබටම පෙනේවි දස කුසල් රකින්න ගියාම දස අකුසල් සිදුවෙනවා.

මේ කාරණා ලෞකික භූමියේ හොඳින් දකින්න ලැබෙනවා. හැබැයි මේ කාරණා තවත් හොඳින් බැලූවොත් මෙතනත් හේතුවල දහම ඇති බව දකින්න ලැබේවි. පෙරකල දස අකුසලයෙන් ඵලයක් දැන් ගෙවන්නේ. පෘතග්ජන භූමියට ලෞකික භූමියට අනුව අපි කථාව ගලපලා බලමු.

අකුසලය හේතුව ඵලය **දුගතිය**

කුසලය හේතුව ඵලය **සුගතිය**

අකුසලයට හේතුව (**ලෝභ දේවේශ මෝහ**)

කුසලයට හේතුව (**අලෝභ අදේවේශ අමෝහ**)

හේතුව ඇති තාක් ඵලය පවතී.

සිත තුළ තමයි ලෝභ දේවේශ මෝහ තියෙන්නේ. එහෙම නම් පිරිසිදු කිරීමමයි කුසලයට හේතුව වන්නේ.

මෙතනදී තවත් කරුණක් කියන්න ඕනි. කෙනෙක් ඉපදිලා සුගතියට, අපායට යනවා කියන ආත්මීය වූ පුද්ගල සංකල්පය අපි විසින් ම සිතීම හදාගන්න දෘෂ්ටිමය සිතුවිල්ලමයි. සංකල්පයතුලමයි පවතින්නේ. ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිතාක් ලෞකික භූමියට අනුව දෘෂ්ටිගත භූමියට අනුව



ඔබට සියල්ල සිදුවේ. අනාතනාත්ම වූ හේතුපල ක්‍රියාදාමය නුවණින්ම දැකිය යුතු කරුණකි. ඇත්තටම සියලු දෘෂ්ටිත් අවබෝධය තුළින්ම අත්හල යුතු වෙනවා. අන්ත ඵදාට ඔබට ආර්ය භූමිය හමු වන්නේ. එනම් ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියට පත් වන්නේ. එතකම් කම්මපල ඔබට හිමි. මෙතන ධර්මය සඳහන් වන තවත් කරුණක් තමයි.

එක (කුසලයේ හෝ අකුසලයේ) විපාකය අසංඛියක් කියන කාරණය එනම් එක හේතුවට එලය බොහෝ ගණනක් බවයි. ආස්වාදය දැකලා එහි ආදීනව දකින කෙනාටයි බුදුන් වහන්සේ නිස්සරණයක් පනවන්නේ. **(එහෙමනම් ඔබ කුසලයේ අකුසලයේ ආදීනවය දැකිය යුතුමයි)** මේ කුසලයේ අනන්ත අප්‍රමාණ විපාක ගෙන දෙනවා. එක් එච්චෙක් මරලා ආත්ම පන්සියයක් එලුවො වෙලා ඉපදිලා බෙලි කැපිලා මියයන කතාවක් ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා. ඊට හොඳ නිදසුනක් එහි වෙනවා. ඔබ මෙලෙස ධර්මයේ සඳහන් වන කුසල අකුසල විපාක විමර්ශනය කර බලන්න. **දැන් අපි බලමු අකුසලයට හේතු වූ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ, සිත පිරිසිදු කරන ආකාරය ගැන.** ඇත්තටම සිත අපිරිසිදු වීම යනු සිතුවිලි අපිරිසිදු වීමයි. සිතේ උපදින සිතුවිලි යනු මායාවක් නම් සියලුම සිතුවිලි ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ ස්වභාවයෙන් යුක්ත වේ, එහෙම නම් සිතුවිලි වලින් මිදීම තුලිනුයි සිත පිරිසිදු කළ හැකි වන්නේ,

සිතුවලි වලින් මිදීම යනු “සතිය” පිහිටුවීමයි

“සතිය” පිහිටුවීම (සිත කුසලයේ පිහිටුවීම)

ඵ කියන්නේ තව විදිහකින් “සතිය” යනු සිත පිරිසිදු වීමයි. මෙන්න මේ කුසලයේ සිත පිහිටුවීම වනම්, “සතිය” “සිත” පිහිටු වීම කියන කාරණය හොඳින් සිතට ගත යුතු කාරණයක්. අද බොහෝ අයට කුසලයේ සිත පිහිටු වීම කියන කාරණය මගහැරී ඇති බව පේනවා.

“සිත” පිරිසිදු කිරීම

“සිත කුසලයේ පිහිටුවීම”

සිත සතියේ පිහිටුවීම

මේ මොහොතට සිත පිහිටුවීම

මේ මොහොතට අවදි වීම

සිත දමනය කිරීම

මොන විදිහෙන් කිව්වත් කුසල සිත පිරිසිදු සිත කියන කාරණයමයි. එනම් “සවිත්ත පරියෝ දපණං” සිත



දමනය කිරීම තුළින් සියලු අකුසලයන්ගෙන් සිත මුදවා ගත හැකි එකම මග බුදුන් වහන්සේ මනාව පැහැදිලි කරල තිබෙනවා. මේ සඳහා ක්‍රමවේදයක් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා. එනම් **සතර සතිපට්ඨානය** මෙලෙස ක්‍රමවේදයකට අනුව කටයුතු කිරීම තුළින් සිත දමනය වන බව පැහැදිලි වෙනවා.

එහෙමනම් සිත දමනය කරන්න බෑ. සිත දමනය වෙන්න හරිනවා.

මෙන් මේ නිසා තමයි අපිත් ඔබට දිගින් දිගටම සතර සතිපට්ඨානය නිවැරදිව වඩන ආකාරය ගැන මනා පැහැදිලි කිරීමක් කිරීමට උත්සහ කළේ. ප්‍රායෝගිකව නිවන් මග කටයුතු කරන යෝග්‍යවචරයකුට වැදගත් වන්නේ එහි අත්දැකීමයි.

සතිය නැතිනම් මොහොතට සිතා අවදි වීම කියන කාරණයට එන්න ඕන. “නාම රූප පරිච්ඡේදයකට” ආකෙනකුමයි. සිතත් සිතුවිලිත් හැදෙන හැටි දැන ගත් පසු ඒ යෝග්‍යවචර කෙනා නැවත සිතුවිලි වලට රැවටෙන්නේ නෑ. **ඔහු සිතුවිලි වලත් සතියත් අතර වෙනස මනාව දකිනවා.** දර්ශණ සමාපත්තිය ලබපු කෙනා **සත්‍ය ඥාණය** ඇති කෙනාටයි බුදුන් වහන්සේ **කත්‍ය ඥාණය** පනවන්නේ වෙන විදියකින් කියනවා නම් **“සම්මා දිට්ඨිය”** ඇති කෙනාටයි **“ආර්යාණ්ඩාංගික මාර්ග”** පනවන්නේ. අන්න ඒ කෙනාට හමු වෙනවා **“කත්‍ය ඥාණය”** වැඩනකොට සත් තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම, සතරසෘදිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, පංච බල

ධර්ම වැඩෙන්න ගන්නවා. අපි මේ ගැන එක් එක් අවස්ථා වලදී කතා කළා.

දැන් අපි මොහොතකට සිත අවදි වූ කෙනෙකුගේ ස්වභාවය ටිකක් කතා කරමු. ඔබට එයත් වැදගත් වේවි. මේ සිතීන් සිත මුදවා ගැනීමේ නිවන් මගට.



මොහොතට සිත විම නැතිනම් සිත දමනය කිරීම

හැම මොහොතෙම සිතට සිතිවිලි එනවා. සිතුවිලි වලින් තොරව ඉන්න සිතට හුරු නෑ. සිත කුමක හෝ එල්ලිලයි ඉන්නේ. සිතුවිලි කියනවාට අරවාගැන හිතන්න. මේවා ගැන හිතන්න. පරණ මතක හිතට වද දෙනවා. මේ මොහොත කුමක් ද තියෙන අඩුව. සිතුවිලි වලට එහෙම මේ මොහොතට වෙලා ඉන්න බෑ. එහෙම පුරුදු නෑ. ඒක හුරු නෑ. මේ මොහොතෙ මොකක්ද අඩුවක් තියෙනවා කියලා හිතට දැනෙන්නේ.

ඇත්තටම සිතුවිලි වලටම වහල් වුනු කෙනෙක් කොහොමද සිතිවිලි නැතුව ඉන්නේ. ජීවිත කාලෙම සිතුවිලි කියන කියන දේ කරලත් ඒකේ ඉවරයක් නෑ. මැරෙනකොට සිතුවිල්ලක් එනවා නවතින්නේ නෑ. සිතුවිලි ඔබව පාලනය කරනවා ඔබට බෑ සිතුවිලි පාලනය කරන්න. එහෙම කෙනෙකුට පුළුවන් වේවිද අකුසල් සිතුවිලි නැති කරන්නවත් කුසල් සිතුවිලි උපදවන්නවත්. සිතුවිලි වලට බැඳිලා ඉන්න කෙනෙකුට බෑ සිතිවිලි නැතුව ඉන්න. මොහොතට අවදි වූ සිතට සිතුවිලි හට ගන්නේ නෑ. ඒක හිතන තරම් ලේසි වැඩක් නෙමෙයි. ඇත්තටම ඔබ ඔබට විරුද්ධ වෙනවා වගේ වැඩක්.



ඔබ උත්සාහ කරල බලන්න ඔබ දැන් සත්‍ය දන්නවා. සිතේ මායාවට තවදුරටත් රැවටෙන්න කැමති නෑ. සිතින්ම හදන සිතුවිලි බාහිර නැති බව දැන් වැටහෙනවා. එහෙම නම් ඉන් පලක් නෑ. මේ මොහොතට සත්‍ය පෙන්නන කොට අකමැත්ත අඩුවෙනවා. ඉස්සෙල්ලා සිතට මේ මොහොත කැමති කරවා ගන්න. සිත මේ මොහොතේත් පනින එක තනර කරගන්න. මේ මොහොතේ නිහඩබවත් එක්ක ඉන්න කිව්වට සිත එකපාරටම ඉන්නෙ නෑ. සිතට ඒක හුරු නෑ. පුරුදු නෑ. ඒක නිසා සිතට ඒක පුරුදු කරන්න ඕනේ.

කලින් අපි සිතට පුරුදු කලා සත්‍ය පෙන්නන්න. එතනත් හැබැයි සිතුවිලිමයි තියෙන්නේ. හැබැයි සත්‍ය දකිනකොට සිත ටිකෙන් ටික කැමැති වෙනවා සිතුවිලි නැතුව ඉන්න. ඒත් සිතට පරණ පුරුද්දට නැවත නැවත හොරෙන් හොරෙන් සිතුවිලි රිංගනවා පනිනවා. සිහිය නුවණ යොදවල කොහොමහරි සිත නිහඩ කරන්න. අර පනින සිතුවිලි විශ්ලේෂණය කරන්න යන්න එපා. ඒ දිහා සිහියෙන් දකින්න. ඔබේ සිත දිහා බාහිරින් ඉදලා බලා සිටිනසේ නිරීක්ෂණය පමණක් කරන්න. හොඳ නරක හරි වැරදි බලමින් සිතුවිලි වලට රිංගන්න එපා. සත්‍ය දකින්න. මායාවක් බවම සිහි කරන්න. මෙලෙස සිත පුරුදු කරන්න.

ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික ඔබගේ ස්වාභාවය අනුව සිත නිහඩ වේවි. මොහොතකට සිත අවදිවන විට දූනෙන ඒ නිහඩ බවට අවධානය යොමු කරන්න. ඊට සිත එකග කරගන්න. සිත ඊට ටික ටික කැමතිවන බව ඔබටම දූනේවි. **ඒ නිහඩ බව නිශ්චල බව තමයි මොහොත. කිසිම**

සංකල්පයක් නැතිව ඇහෙන හටට සිත යොමු කරන්න. සංකල්පවලින් තොර ව දෙයක් දිහා බලන්න පුරුදු වෙන්න. දැකීම දැකීමක් විතරයි. පුදුමයි ඒ දැකීම තුළ සංකල්ප නැ, සිතුවිලි නැ, සිතුවිලි වලින් තොර දැකීමක් ඔබට හමුවේ. ඔබ බලා සිටියා පමණි. එහි කිසිවක් නැ. ඔබ නිහඬයි. නිශ්චලයි. ඔබට සියල්ලන්ගේම හිස් ස්භාවයක් දැනේ. අන්න ඒ අවකාශයට අවධානය යොමු කරන්න. හැම කෝණවක් තුළම ඔබට හිස්කම දැනේ. හැම ගඳක්, හැම සුවඳක් තුළම හැම දැනීමක් තුළ ම ඔබට ඒ දැනීම දැනීමක් නො වන හිස් ස්වභාවය දැනේ. ගඳක් ගඳක් නොවේ. සුවඳ සුවඳක් නොවේ. පහසු පහසුක් නොවේ. දැනෙන දේට සිතින් අගයක් ලැබෙන්න නැ. හැම රූපයක් දිහාම හිස් බැල්මකින් බලන්නේ. හැම ස්පර්ශයකම ඒක තියෙනවා. හැඩැයි කාටවත් ඒක කියාගන්න බැ. කියන්න වචන නැ. කියන්න තේරෙන්නේ නැ. කිව්වට තේරෙන්නේ නැ. අමුතුව අත්දැකීමක් ඔබට දැනේ. මේක නිතලා ගන්න බැ. වෙන්නම ඕනි. ලුණු රස ගැන කොහොමද කියන්න. ඔබ ලුණු කාලා නැත්නම් ඔබ එය දන්නෙ කොහොමද. මේකත් හරියට ඒ වගේ.

ඒ නිහඬ බව තුළ සංකල්ප වලින් තොර හිස් ස්වභාවය තුළ සිතිවිලි වලින් ඔබ්බෙහි ඇති ප්‍රභවය තියෙනවා. අන්න “ප්‍රභාෂ්වර සිත” හඳුනාගන්න. මොහොතට අවදිවීම යනු අන්න ඒ “ප්‍රභාෂ්වර සිත” අවදි වීමමයි. මේ සිත හට ගත් පසු ඔබට තිබෙන්නේ මේ මොහොතම පමණයි. සියල්ල මේ මොහොතමයි. එහි කාලයක් නැ. කාලය කියන්නේ මනසේ

මායාවක් විතරයි. සිතුවිල්ලක් විතරමයි. මේ අතීතයන් අනාගතයන් සිතුවිලිමයි. අතීතයන් අනාගතයන් වර්තමානයේ උපන් සිතුවිල්ලක් විතරමයි. සංසාරය කියන ඒ සිහිනයම වර්තමාන සිතුවිල්ලක් විතරමයි.

සිතුවිලි වලින් ඔබ්බෙහි තියෙන දැනීමට එකතුවෙන්න නම් සිතුවිලි වලින් නිදහස් වෙන්න ඕනි. **අතීත අනාගත හිත, ප්‍රණීත, ඕලාර්ක, සුධම්, දුර, ලග, එකොලොස් ආකාර සංකල්ප සිතුවිලි** සාපේක්ෂ විශ්ලේෂණ සියල්ල මනසේ සිතුවිලි ගොඩනගන මායා සිහින පමණමයි. කිසිවකට රිංගා නොගෙන ඉන්න කොට ඒ සියලු සිතුවිලි යටයනවා. එවිට සිත නිවිල යන බව ඔබට දැනේවි. මෙන්න මෙලෙස සිතුවිලි ඇතිවෙනවා නැතිවෙනවා. ඔබ බලා ඉන්නකොට ඔබට දැනේවි. **ඒ හටගෙන තිරුද්ධවෙන සිතුවිලි දෙකක් අතර යම් හිඩැසක් ඇති බව.** ඊළඟට ඔබට දැනේවි ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටිකඅන්න ඒ හිඩස වැඩිවෙන බව. අන්න ඒ සිතුවිලි දෙකක් අතර ඇති අවකාශය හඳුනාගන්න. මෙලෙස සිතුවිලි දෙකක් අතර ඇති අවකාශය හොඳින් ජේන තරමට හිස් ස්වභාවය ශුන්‍ය ස්වභාවය සිතට විවර වන විට අන්තිමට ඔබට දැනේවි එහි යම් **හලියන සිතුවිලි මය ස්වභාවයක්.** අපි කළින් පැවසුවා සියලු සිත් අකුසල් සිත් බව (ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ ස්වභාවයි.) මෙලෙස ගෙවියන **අකුසල මූලයන්හි අනුශ්‍ය ධර්ම හිස් ස්වභාවය තුල හලියන ගතියට හේතු වේ.** ඊට සිහිය යොමු වී එය ප්‍රකටව ජේන්න ගන්නවා. ඉන් මිදෙන්න උත්සාහ කිරීමමයි ඊට හේතුව. ඒ නලියන ස්වභාවය අනුශ්‍ය ලෙස හඳුනාගන්න. හඳුනාගෙන ඊට

අවධානය නොදී සිටින්න. ඊට වටිනාකමක් දෙන්න එපා. ඒක මගේ කියලා ගන්න එපා. සිතුවිල්ලටයි මම කියන කෙනා හමුවුණේ. ඒ මතයි මම යන සිතුවිල්ලත් රැඳුනේ. දැන් එයත් ගිලිහී යන තැන, හිස් භාවයට සිහිය පිහිටුවා සිටින්න. එවිට එයත් ගෙවී යාවී. ඒ වෙනුවෙන් වෙනමම කළ යුත්තක් නෑ. අවසානයේ ඉතිරි වන්නේ හිස් සිතක් පමණි. **ඒ කියන්න "ක්‍රියා සිතක්" හිස් බව දැනෙන සිහියක් නුවණක් ඥානයක් පවතිනවා වපමණයි.**

අවසානයේ ඉතිරි වන්නේ අකුසල් සිත් වලින් හිස් සිතක්. ඒ කියන්නේ **"කුසල් සිතක්"** සතිය වැඩුණු සිත, නැතිනම් **"මොහොතට අවදි වූ සිත"** අවසානයේ හමුවේ.

මෙතනදී අපි මේ කතා කරන කාරණය අතිශයින් ගැඹුරු කාරණයක්. පටුවට ගන්න එපා. බැලූ බැල්මට මේ කියන කාරණය ඉතා සරල බව දැනුනත් ප්‍රායෝගිකව නිවනට කටයුතු කරන කෙනෙකුට ඉතාම වැදගත් කාරණයක්. කෙනෙකුට හිතෙන් පුළුවන් ආ..... ඔය සතිය පිහිටුවීමෙන්, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය තුළින් සති නිමිත්ත අල්ලන එක නේ කියලා.

රැවටෙන්න එපා ඒ සමථය වඩන එක සිත විසිරෙන්නෙ නැතුව එක අරමුණක නැවත නැවත පිහිටුවීම. **මේ කියන්නේ ඒ කාරණය නෙමෙයි සිතුවිලි වලින් සම්පූර්ණයෙන්ම මිදුණු තැනක් සමථය වැඩීම තුළ "රූපයට" හිත තබලයි තියෙන්නේ. සමතය තුළ රූපයට හිත තැබීම තුළ මම ඉන්නවා. නමුත් මොහොතට සිත අවදි වීම තුළ මම රූපයෙන් මිදිලයි තියෙන්නෙ. මම කියන සිතුවිලි මනසිකාර නෑ.**

රූපය මම කියන හැඟීම නිසා අතීත, අනාගත, දුර, උඩ යට, හින ප්‍රණීත, ඕලාරික සුබම එකලොස් ආකාරයක කාම භූමිය තියෙනවා.

සාමාන්‍ය කෙනෙකුගේ මොහොත තුළ තියෙනේ පංච උපාදානස්කන්ධයක් (රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ) මම කියලා ගැනීමක්.

රූප කය දිහා බාහිරින් බැලුවොත් කළු, සුදු, උස, මිටි, කෙලෙස් ආශ්‍රව රැස් වෙනවා.

මොහොතකට අවදිවීම යනු කය පිළිබඳ අවධියෙන් සිටීමයි. කයම පාවිච්චි කරල මේ මොහොතට අවදි වෙනවා. **අවධිය කියන්නේ සිතුවිල්ලක් නොවේ. සිතුවිලි නෑ.**

ඇත්තටම වෙන්තේ කයටම හිත තියලා, බාහිරට නොව අභ්‍යන්තර ඉරියව්වට හිත තියලා, වර්තමානයට හිත අවදියෙන් තබාගැනීම. මෙතැනදී පුද්ගලභාවය නැති සිතුවිලි නැති අවධිමත් බවක් ඇති කරගන්නට කය ඇතුලට අවදානය තියාගෙන ඉන්නවා. මොනවත් හිතන්නේ නෑ. සිතුවිලි නෑ.

මම දැන් මෙතන කියලා මේ මොහොතය අවධියෙන් ඉන්නවා.

ඇත්තටම මේක ප්‍රායෝගිකව තම ශරීරයට ඉරියව්වට සිත තබාගෙන සිතුවිලි වලින් මිදිලා සිතුවිලිවලට ඉඩ නොදී සිතිවිලි කෙරෙහි අවදිවීමත් වීමක් කිව්වොත් නිවැරදි.



කවදාවත් ඔබට මේ අවධිය හිතලා තේරුම් ගන්න බැ.
සිතුවිලිවලින් මොහොත දකින්න බැ. ඥාණයටයි
හසුවන්නේ. මේක ඔබට දැනෙන දෙයක්. මේ සඳහා
උපායශීලීව කය භාවිතා කරනවා පමණයි.

මෙය කළ යුත්තේ දර්ශන සමාපත්තිය ඇති
කර ගැනීමෙන් පසුවයි. නැතිනම් ඔබට මෙය පැටලෙනවා
නාමයත්, රූපයත් යන මනා නුවණක් ඇතිවයි.

ඇත්ත වශයෙන් ම “සිතුවිලි යනු සසරයි”
කියන දැනුම තුළින් මෙය දැකිය යුතුයි.

ඇත්තටම මේ මොහොතේ මොකවත්
හිතන්න එපා.

සිතුවිලි වලින් තමයි සංසාරයක් හදන්නේ.
අවධිය කියන්නේ සිතුවිල්ලක් නොවේ. සත්‍ය ඥාණය තුළින්
දර්ශණ සමාපත්තිය තුළින්, විඤ්ඤාණය බාහිරට පතිත
නොවන අනිද්දස්සන විඤ්ඤාණය නැතිනම් අප්පතිට්ඨිත
විඤ්ඤාණය සංඤ්ඤාවට විතර්ක කරල එනම් චේතනාව
මගින් අවබෝධ කරගත් දැනගැනීමට, විඤ්ඤාණයට තැනක්
හිමි නොවේ.

බාහිර දෙයක් මත පතිත නොවේ. රූපයෙන්
මිදුණු සිත ඒ මොහොතේම හටගෙන නිරෝදධ වන සිත ද
පැවැත්මක් නැති කල ඒ සිතුවිල්ල නිබ්බිදාවට ලක් වේ. ඒ
සිතුවිල්ල ශුන්‍ය වේ.



ශුන්‍යතාවය

මෙන්න මේ සිතුවිල්ල (චේතනාව) තමයි අපි කිව්වේ “සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති යදා පඤ්ඤාය පස්සති” කියලා. මේ සිතට හට ගන්නා සිතුවිලි ශුන්‍ය වේ. එයට බාහිරින් නිමිති හමු නොවේ. මෙන්න මේ සිතුවිල්ල අනිමිත්ත ශුන්‍යන අප්පනිහිත වේතෝ විමුක්තියට පත් වේ.

මෙන්න මේ මට්ටමට හිත දියුණු කරපු යෝගාවචරයට තමයි. මොහොතට අවදිවීම තියෙන තැන වැදගත් වෙන්නෙ.

නැතිනම් සාමාන්‍ය පුහුදුන් අශ්‍රැත වත් පෘථග්ජන කෙනෙකුට නොවෙයි. මේ වරදවා වටහා ගන්න එපා.

මෙලෙස ධර්මයේ සඳහන් වන සංඥාව නැත්තේත් නැති ඇත්තේත් නැති තරමට සියුම් වූ තැන එනම් ශුන්‍යතාවය ආකාර දෙකකට දක්වා දැක්විය හැක.

සාමාන්‍ය “කාමරාග පටිග” ඇති කාමරාග, පටිස උද්දච්ච, විචිකිච්චාව, ථීනමිද්දය තියෙන දේ ඇති පංචනිවරණ යටපත් නොවූනු කෙනකු තුළ හටගන්නා **සමාධි ලෝකික සමාධියයි**. කෙටියෙන් කියනවා නම් එතන පුද්ගල භාවය පවතිනවා සමාධියට පත් වුණු පුද්ගලයෙක් සිටිනවා. මේ වගේම එවන් සාමාන්‍ය “පෘථග්ජනයෙක් ශුන්‍යතාව”



වඩනවා කිව්වත් එයා ආර්ය භූමිය තුළ අප හඳුන්වන ශූන්‍යතාවය නොවෙයි. පුහුදුන් (පෘථග්ජන) කෙනෙකු පුද්ගලභාවයෙන මිදිලා නැහැ එහෙමනම් ඒ කෙනාගේ හිත ශූන්‍ය කිරීමත් හිත ශූන්‍ය වූ කෙනෙක් ඉන්නවා. කෙනා ඉන්නවා යනු ශූන්‍යතාවන් සිතුවිල්ලක් විදියටයි. ඒ කෙනාට හමුවන්නේ.

නමුත් ආර්ය භූමියට ප්‍රවේශ වූ කෙනාගේ ස්වභාවය සිතුවිල්ලක් නොවෙයි. සිතුවිලි වලින් මිදුණු තැනයි. ඔහුගේ සිත **“සිතුවිලිවලින් ශූන්‍ය වෙන්නේ”** පැහැදිලිවම මේ දෙක අවස්ථා දෙකක්.

බුදුන් වහන්සේ **“ඉදු හික්ඛවේ හික්ඛු”** කියලා තියෙන්නේ මේ සාසනයේ කියලා කියන්නේ ඔන්න ආර්ය ශ්‍රාවකයාටමයි.

මේ කාරණාව ඉතාම වැදගත්. මොහොතට අවදි වීම කියන කාරණය පටුවට ගන්න එපා කියලා අපි කලිනුත් කිව්වේ ඒ නිසයි.

අද වේදය තුලත් ශූන්‍යතාවයක් ගැන පැහැදිලි කරනවා. පැහැදිලිවම එය මේ සාසනයේ පැහැදිලි කරන ශූන්‍යතාවය නම් නොවෙයි. එහි නිවන් මග මිදීමක් නෑ. ඔවුන් ඉන් ඵලයක් ලබනවා ඵලයකට පත් වෙනවා. අපි කතා කරන ජනතාව එය නොවෙයි. ඊට හාත්පසින්ම වෙනස්. ඔබට මේ කාරණය තවත් හොඳින්න ලැබෙනවා වූල සූත්‍රය මහ සුඤ්ඤත සූත්‍රය පරිශීලනය කිරීමෙන්.



තවද බුදුන් වහන්සේ පොට්ට පාද සුත්‍රය තුළ පොට්ට පාද පරිබ්‍රාජකයාට කරන පැහැදිලි කිරීම් හොඳින් බැලුවොත් එතැනදී බුදුන් වහන්සේ පොට්ටපාද ට පවසන්නේ මේ කාරණයමයි.

මේ සාසනය තුළ සංඥාවේ නිරෝධ සමාපත්තිය ගැන පැහැදිලි කරන්නේ; සිතුවිලි මනසිකාර වලින් සිත මුදා ගෙන වාසය කරන ශුන්‍යත අවස්ථාවක් ගැනමයි.

බුදුන් වහන්සේ ශුන්‍ය වේතෝ විමුක්තියට ශුන්‍යතා විභරණය තුළ වැඩින සිටින බවත් ධර්මය තුළ බොහෝ අවස්ථා වල දී අපිට දකින්නට ලැබෙනවා.

මේ කතා කරන ශුන්‍යතාවය ගැන මනා සිතියක් තිබිය යුතුයි.

අපිට දකින්නට ලැබෙනවා අද සමහර අය මේ වරදවා වටහා ගෙන ඇති බවත්.

බුද්ධ ශාසනය තුළ අපිට දකින්න ලැබෙන්නේ නිවන් මඟ තුළ නිස්සරණයක් අත්හැරීමක් දුකින් මිදීමක් සිතින් මිදීමක් නැවත අභිසංස්කරණයක් නෙවේ.

අන්‍ය ශාසනවලත් මහායාන බුදුදහම තුළත් දකින්න ලැබෙන ශුන්‍යතාවය හරහා ගිය කුණ්ඩලිනි යෝග භාවනාව ගැනත් මෙතනදී අපි යමක් සදහන් කරන්න ඕනි. ශුන්‍යතාවය සිතුවිලි වලින් මිදුනු සිතක ඇති ශක්තිය විසින් පාරිශුද්ධ තාවය මතයි රඳා පවතින්නේ. එහි ඇති සුවිශේෂී ගුණයට විශ්ව ශක්තිය ලෙස විවිධාකාර උපකල්පන

ඇතිකරගෙන තිබුනත් බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලිවම ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ සියල්ල විඤ්ඤාණ මායා කරුගේ මායා රැඟුමක් බව. ඒවාට රැවටීම නොවේ නිවන් මග.

බුදුන් වහන්සේ “සාති” හික්ෂුවට පැහැදිලිවම ප්‍රකාශ කරනවා මරණින් මත්තේ යන විඤ්ඤාණයක් ගැන මම කොතැනකදීවත් සඳහන් නොකරන බවත් එබැවින් නිවන් දැකපු මහරහතන් වහන්සේගේ විඤ්ඤාණය ගිය තැනක් කොයින්ද කියලා පහණකට උපමා කරල කියනවා. තෙලුත් ඉවර නම් තිරන් ඉවර නම් පහන නිවී ගියේය. ගිය තැනක් කොයිද කියලා එහෙම පැහැදිලිවම සඳහන් කර තිබියදී අපට හොඳටම පැහැදිලියි. මෙය පැහැදිලි නිස්සාරණ හා අත්හැරීමේ මගම බව මෙහි ඇත්තේ නැවත හට නොගන්නා මිදීමක්මයි.

මෙන්න මේ කාරණය හොඳින් මතක තබා ගෙනයි අපි ශුන්‍යතාවයට පුහුණුවිය යුත්තේ.

ඇත්තටම ප්‍රායෝගිකව මෙය තැනට හිත දියුණු කරපු කෙනෙකුට මෙය ඉතාම පහසු කටයුත්තක්.

ඔබ ඉන්න ඉරියව්වට හිත තබාගෙන සිතුවිලි වල සත්‍ය යථා ස්වාභාවය මෙනෙහි කරන්න. එවිට නිතැතින්ම සිතුවිලිවල හරසුන් බව වැටහෙන විට සියලු සිතුවිලි සමතික්කුමණය වුණු හිස් ස්වාභාවයකට හිත පත් වෙනවා.

මේ දහම දැනගන්න කෙනාටයි මෙය වැදගත් වන්නේ. මෙය කළ යුත්තේ නැතිනම් ඔබ රැවටෙව් නිවන්

දැක්ක කියල. නමුත් ඒ රැවටීමක් වෙයි. ඔබේ කෙලෙස් වලින් ඔබ මිදී නැති බව ඔබට දැනේවි.

දැන් අපි නැවතත් මොහොතට අවදි වීම කියන කාරණය එමු.

මේ මොහොතට අවධිය ඇතිකර ගන්නා කෙනා සතියට පැමිණෙන කෙනා සිතුවිලි වලින් තොරව යමක් අත් දකින්න ගන්නවා.

ඇත්තටම හිතීන් සිත මුදවා ගැනීම හිතුවා කියල වෙනත් නෑ.

කයම දර්ශකයක් කරගෙන කයටම හිත කියලා කයිනුත් සිත්නුත් මිදෙන වැඩපිළිවෙළක් සතිපට්ඨානය තුලින් කෙරෙන්නේ.

සිතීන් සිත මුදවා ගන්න තමයි වැඩපිළිවෙළක් මාර්ගයක් බුදුන් වහන්සේ වෙනමම දේශනා කළේ, සතර සතිපට්ඨානය තුලින් කෙරෙන්නේ එයයි.

- කයට අවදිය ගත් ගමන් පුද්ගල භාවයක් නැති සිතුවිලි නැති අවදි බවක් ඇති වෙනවා.
- අන්න ඒ අවදිමත් බව වැඩි දියුණු කරගන්න. ඒ අවදියෙන්ම ඉන්න.
- සිතුවිලි වලට පනින්න දෙන්න එපා.
- සිතුවිලි කියන්නෙම මායාවක් විඤ්ඤාණයේ මායාව
- සිතුවිලි වලින් හදන්නෙම ද්විත්වයක්
- ඕනම සිතුවිල්ලක් ඇතුලේ හදනවා මම ඔබ කියලා දෙකක්

(හොඳ - නරක) (ගැහැණු - පිරිමි) (හිත - ප්‍රහීන) ද්විත්වයක් මායාවක් රැවටීමක් බොරුවක්.

සිතුවිලි ඇසුරු කරනනාක් ඔබ ඇසුරු කරන්න බොරුවක්.

ඔබේ සිතුවිලි වලම ප්‍රතිබිම්බයක් ම තමයි ඔබ මේ බාහිරයෙන් දකින්නේ.

අම්මා තාත්තා දුව පුතා ගස් ගල් ගෙවල් වාහන හැමදෙයක්ම.

ඔබේ සිතේ ම හැඳුනු සිතුවිලිමයි.

ඔබේම සිතේ හැඳුනු සිතුවිලිමයි. ඔබ මේ බාහිරේ තියෙනවා කියලා හිතාගෙන ඉන්නේ.

- සිතුවිලි අපි එළියට දාලා බලනවා (ප්‍රොජෙක්ට් කරනවා)
- දැන් ඔබට බොරුවක් සසරක් ජේනවා. එළියෙන් ඉන්න කෙනෙක් ජේනවා. අම්මෙක් තාත්තෙක් ගෙයක් දොරක් ඔක්කොම එසේම හැදෙන දේ පාරට එකතු කරගන්නවා.
- හිතේ ඇදෙන සිතුවිලි බාහිරට දාලා බඳිනවා.
- නාම රූප දෙක එකට බැඳෙනවා
- රූප කියලා අපි හිතන්නෙ හිතේ අද නාමය ගැනමයි.
- නාම රූප දෙක එකට බැඳිවිච ගමන්ම නව **“කර්ම රැස් වේ”** සිතුවිලි හැමවෙලේම **“ද්විත්වයක්”** හදලා සසරක් නිර්මාණය කරනවා. සිතුවිලි හැම වෙලේම මොනවා හරි බොරුවක් හදනවා. එක්කෝ ඇත. එක්කෝ නැත.



-
- නමුත් අපි දැකිය යුතුයි සිතුවිලි වල ඔබ්බෙන් ඇති **සත්‍ය**. (සතිය) කවදාවත් ඔබට මේ සතිය හිතලා තේරුම් ගන්න බෑ.
 - මේ **මොහොත** කියන එක **විඳීමක්** තුළ දැනෙන්නක්. සිතුවිලිවලින් මොහොත දකින්න බෑ. මොහොත දකින්න පුළුවන් දර්ශකය තමයි මේ කය. කය උදව් කරගෙන මොහොත දකින්න. මොහොත දකින්න කය පාවිච්චි කරනවා විතරයි කයට බැඳෙන්නවත් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නවත් අවශ්‍ය නෑ මොහොතට එන්න මොහොතෙහි උපායශීලීව කය භාවිතා කර ගන්න ඔබ මොහොත මොහොතෙහි දැනීම හරි මිහිරියි
 - සිතුවිලි වල ඇති රළු බව මොහොතට හිත එනවිට ඔබට දැනෙවි.
 - සිතුවිල්ල නිසා සිත වෙහෙසට පත්වෙනවා.
 - තද නින්ද තුළ සිතුවිලි නෑ.
 - තද නින්දට වැටිල නැගිටින කෙනෙකුට දැනෙන සැහැල්ලු ගතිය එන්නේ සිතුවිලි වලින් මිදුණු කාලය තුළ දැන සැහැල්ලු නිසයි.
 - එය දැනෙන නිසා මයි ඔබ මහත්සයි නිවා ගන්න තද නින්දට වැටෙන්න (නිදාගන්න) උත්සාහ කරන්නේ.
 - ඔබ හිතන්නේ නින්ද තුළින් කය සැහැල්ලු වෙනවා කියන නමුත් ඇත්තටම **සැහැල්ලුව දැනෙන සිතුවිලි වලින් මිදීම නිසයි.**



- තද නින්දට ගියාම සිතුවිලි ඇසුරු කරන එක නතර වීම නිසා දැනෙන නැවුම් ගතිය ඔබ හිතන්නේ කයේ වෙහෙස නිවීම නිසා එන්නෙ කියලා. නෑ එය එන්නේ සිතින්මයි.

නැවත නැගිටිට වෙලේ ඉඳලා දුවන්නෙම සිතුවිලි වලට සිත සිතුවිලි වල දුවලා සිතම වෙහෙසට වැටෙනවා.

කයට දරාගන්න බෑ. සිතුවිලිවල පීඩනය දැනෙන්නෙ කයට.

- අපි සිතුවිලි කියන ඒවට බැඳිලා සිතුවිලි විශ්වාස කරල ඉන්න එකමයි සංසාරය කියන්නේ.
- අපි සිතේම වහලෙක් වෙලා සිතුවිලි වලට ඇඹිබැහි වෙලා යන මේ ගමන හරිම වෙහෙසයි.
- මෙලෙසය ගමන සිතුවිලි පරම්පරාව මේ “සංසාරයේ” යනවා කියන්නේ.
- මැරි මැරී ඉපදිලා නෑ මමයි සංසාරේ යනවා කියන්නේ.
- එය හඳුනාගෙන ඉන් සිත මුදවා ගැනීමමයි කායගතා සතිය වඩනව කියන්නේ.

කයම දර්ශකයක් කරගෙන කයටම හිත තියලා බලමින් සිතුවිලි දෙස නුවනින් බැලීමයි කායගතා සතිය කියන්නේ. එකම අරමුණකට සිත ගැට ගැසීමයි “සමාධියයෙන්” කරන්නේ. සිත එතකොට සිතුවිලි හදමින් හැමතැනම දුවනනේ නෑ.

සිතින් සිත මුදවා ගැනීම නම් ලේසි නෑ. සිතන සිත මුදවා ගැනීම ඒ සඳහා යම් වැඩපිලිවෙලක් අනුව ක්‍රියා කළ යුතු වෙනවා.

ඒ නිසාමයි නිවන් දකින වැඩපිලිවෙලක් අවශ්‍ය වන්නේ.

නිවන් දකින්න මාර්ගයක් ඕනි. (වැඩපිලිවෙලක් ඕනි.)

සිතින් සිත මුදවා ගැනීම සඳහා ක්‍රමානුකූලව සැකසුම් වැඩ වැඩපිණු වැඩපිළිවෙලක් තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ තියෙන්නේ.

ඇත්තටම සතර සතිපට්ඨානය කියන්නේ කය උපකාර කරගතය උපකාර කරගෙන කයින් සිත මුදවා ගැනීමේ වැඩපිළිවෙලක්.

- සිතුවිලි නිසා ම දැනෙන වෙහෙසමයි ඔබට දැනෙන. “දුක” සිතට දැනෙන වෙහෙස බර ගතිය. කයත් සමග ඇදගෙන වැටෙනවා. **සිත කියන කියන දේමයි කය කරන්නේ.** සිත මවන සිහින බලාපොරොත්තුවල දුවල දුවලා හති වැටෙනවා. අවසානයේ සිතටත් දරාගන්න බෑ වෙහෙසයි. අවසානයේ ඔබට උරුම වන්නේ දුකම විතරයි.

සිතින් මිදුනොත් ඔබට මහා සුවයක් දූනෙනවා. තද නින්ද තුළ විවේකය තුළ දූනෙන සුවය ඒකයි. **මොහොතකට හරි ඔබ තද නින්දකට යන්න කැමතියි ඔබටම වද දෙන ඔබේම සිතින්ම මිදීම සඳහා නේද.**

කායගති සතියෙන් කෙරෙන්නෙන් ඔය සිතිවිලි වලින් සිත මුදාගෙන දුක නසා දැමීමයි.

“සතියට පැමිණෙන කෙනා” මොහොතකට එන කෙනා සිතුවිලි වලින් තොරව යමක් අත්දකින්න ගන්නවා.

එ සිතුවිලි වලින් තොරව අත් දකින දේ වචනයෙන් කියන්න බෑ.

එහි නෑ සිතුවිලි වල තියෙන දේවල් හොඳ නරක ගැහැණු පිරිමි ශුභ අශුභ කිසිවක් නෑ.

අවධිය තුළ මොහොතකට සිත අවදි වීම තුළ සියල්ල සිදු වෙනවා හැබැයි කිසිම දෙයක් එක්ක සම්බන්ධයක් නෑ. ඒ මොහොත කිසිම දෙයක් එක්ක බැඳිලා නෑ.

එක දකින්න නම් විඳින්න ඕනි. කියන්න බෑ එකට වචන නෑ.

වචනක් සිතුවිලිමයි. වචනවලින් තියෙන හැමදේම සිතුවිල්ලමයි.

සිතුවිලි නැති ගැන වචන නෑ. ඔබ මෙය දැකිය යුතුමයි. ලුණු රස වචන වලින් කියන්න බෑ. එය ඔබ විඳිය යුතුමයි.

මේ කයත් මම නෙමේ. මේ සිතත් මම නෙමේ
මොහොත පමණි ඇත්තේ මොහොතට අවදි වන්න සියල්ල
එපමණයි.



හැබැයි “කය මම කියන සිතුවිල්ලෙන් ඔබ අයිත් වෙනවා” ඒ විට ඔබට දැනෙන සැහැල්ලු අතිමහත්.

සිතුවිල්ල එන යන හැටි දකින ඔබේ මොහොතට අවදි වුණු සිත දකිනවා. ඒ මනා සිහියක් නුවණක් නිසාම සිතුවිලි දෙකක් අතර ඇති හිඬැස ඔබට පෙනේවි.

හැම සිතක්ම ඉපිද නිරුද්ධ වී ඊළඟ සිතුවිල්ල හටගන්න කලින් ඒ අතර ඇති හිඬැස් ඔබට පෙනේවි. අන්න ඒ හිඬැස් අවකාශයට අවදි වීමමයි. මේ මොහොතට සිත අවදි වීම ලෙස හැඳින්වෙන්නේ මේ සඳහා මනා සිහියක් නුවණක් නිසා මහත් සතිය උපකාර වෙනවා.

අතිශය සියුම් මෙය කාරණය මෙලෙස භාෂාවකට පෙරලලා කිව්වත් අත්දැකීමෙන් ඔබ විදිය යුත්තක් මිස වචනවලින් කිව හැක්කක් නොවෙයි. ඔබත් ඔබේ සිත අවදි කරගෙන මේ අත්දැකීම ලැබිය හැකි නම් එයයි වටින්නේ.

ඔබට මේ මොහොතට සිත අවදි කර ගෙන කොතරම් කාලයක් ද හිටිය හැක්කේ. විනාඩි 05ක්ද 10ක් ද 15ක්ද පැය භාගයක් ද පැයක් ද කිසිවක් අයිති නැති කිසිවක් අල්ලා නොගත් කිසිවක් හිමි නැති ශාන්ත ප්‍රණීත ස්වභාවයක් ඔබට ටිකෙන් ටික දැනේවි. එහි ඇති අත්දැකීම් වචන වලට පෙරළා ලිය නොහැකි ය.

මෙය ලේසි කාරණයකුත් නොවේ. මේ මග යන කෙනෙක් ආරම්භයේ දී ඉතාම ඉවසීමෙන් ක්‍රියා කළ යුතු වෙනවා.

ඔබ ආධුනිකයෙක් නම් එක් අරමුණකට හිත ගන්න උත්සාහ කරන්න. එවිට සිතුවිලි පිට පනින බව ඔබට දැනේවි. එවිට ඔබ නැවත නැවතත් උත්සාහ වත් වෙලා ඒ සිතුවිලි හඹා යාමෙන් වලකින්න.

සිතුවිලි බොහෝවිට කරන්නේ යෝජනා කරන එක. අරමුණක් ඇති කරන එක.

නැවත නැවත ඒ සිතුවිලි, අරමුණු ගැන හිතන එක නවත්වන්න පුළුවන්නම් එවිට සිතුවිලි පැමිණෙන ප්‍රමාණය අඩු වෙලා

ඔබ ටිකෙන් ටික මොහොතට එන්න පටන් ගනිවි.

මේ සඳහා ආනාපාන වැනි කර්ම ස්ථානයක හිත තබා සමථය උදව්ව කරගන්න පුළුවන්.

දස කසිණ දස අනුස්සති වැනි සතලිස් කමඟන් හි තමන්ට ගැලපෙන කමඟනකින් සමථය වැඩිය හැකිය.

ඇත්තටම තමන් ඉන්න ඉරියව්ව අභ්‍යන්තරයෙන් දැකීමත් කයට හිත තියලත් කායගතා සතිය වඩන්න පුළුවන්.

මෙලෙස සමථය වඩන කාලය වැඩි වන ලෙස ම සිතුවිලි එන වේගය (සිතුවිලි ඝනත්වය) අඩු වෙන්න ගන්නවා.

සිතුවිලි අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න හිත මේ මොහොතට ටිකෙන් ටික අවදි වෙන්න ගන්නවා. ඒ සඳහා ගතවන කාලය ඔබ



පුහුණු කරන පුහුණුව හා ඔබේ දක්ෂතාවය මතයි රදා පවත්න්නේ.

මෙලෙස කටයුතු කරන්නා ඔබට පුලුවන්නම් කිසිම සිතුවිල්ලකට ඇලෙන්නෙ ගැටෙන්නෙ නැතුව සිතුවිලි වලින් මිදිලා කාලය ගත කරන්න. එලෙස ගත කරන කාලය ටිකෙන් ටික වැඩි කරන්න. අන්න එතැනයි ඔබේ දියුණුව රදා පවතින්නේ.

එදිනෙදා කටයුතු කරන විට ඔබට මේ මොහොතට අවදි වූ සිතින් යුතුව කටයුතු කරන්න හැකියාවක් ලැබෙනවා.

ඔබෙන් පරිබාහිර පැමිණ ඔබේම ක්‍රියාවලියන් පැත්තට වෙලා බලා සිටින කෙනෙක් වගේ සිතේ අවදිවීමක් ඔබට පේන්න ගන්නවා.

ඒ කිසිදු තැනකදී ඇලීමක් ගැටීමක් නැතිව සිදුවන හැම දෙයක්ම සිදුවෙනවා. ඔබ සියල්ලම දන්නවා ඒ දිනා ඔබ බලා සිටිනවා ලාභ පාඩු ඇනුම් බැනුම් ඔබට හුදෙක් සිද්ධියක් විතරයි. ඔබට ඒ කිසි තැනක ගැටලු නෑ.

සියල්ල ඇතුලේ ඔබ නෑ. ඔබ සියල්ලෙන් පරිබාහිරයි. මොහොතට අවදි වූ සිතට කෙලෙස් නෑ. **ක්‍රියා සිත ඔබට හමු වෙනවා.** සිතුවිලි වලට අයිති නැති, සිතුවිලි මම නොවන, මම මා නොවන, මම එහෙත් නැති, මෙහිත් නැති, නමුත් ඉන්න මම, මම නැති මම, මෙය විග්‍රහ කිරීම ඉතාම අසීරුයි. රූපයෙන් ඔබ නෑ නාමයෙන් ඔබ නෑ, පේන දේ සත්‍යයක් නොවේ. හිතන දේ සත්‍යයක් නොවෙයි. කිසි

වෙහෙසක් නෑ. මොන දේ කළත් හිස් බවට, මොහොතකට අවධියට පැමිණි කෙනාට වෙහෙසත් නෑ. විඤ්ඤාණයේ

දැනීමේ හැඳිනීමේ හරයක් නෑ. සියල්ලම හිස් ස්වභාවයක් පමණි. ඔහුට තියෙන්නේ මොහොත විතරමයි. කාලය ඔහුට නෑ. අතීත අනාගත වර්තමාන තුන් කාලය තියෙන්නෙ සිතුවිලි තියෙන අයට විතරයි. කාලයෙන් අවකාශයෙන් තොර මොහොතට පැමිණි කෙනාට, ඔහුට හැම දෙයක්ම වෙන්න මේ මොහොත විතරමයි.

- කාලයක් ඇත්තටම නෑ. තියෙන්නේ මොහොත විතරමයි.
- මොහොත කියන්නේ කාලයක් නොවෙයි (චිත්තක්ෂණය කියන්නේ කාලයක්) රූපය සත්‍ය නොවන තැන, නාමය සත්‍ය නොවන තැන, විඤානයේ මායාවට හසු නොවන තැන සිතුවිලි වලින් මිදේ.
- සිතුවිලි වලින් මිදුණු කෙනෙකුට **අතීත අනාගත වර්තමාන** තුන් කාලයම බොරුවක් විතරයි. **ඔහුට ලෝකයම බොරුවක්. සිතේම හැඳෙන ලෝකය මායාවක් විතරමයි** ඉන් මිදීමම මොහොතට අවදි වීමේ ධර්මතාවයම අකාලිකයි. (අකාලිකෝ, ඒභිපස්සිකෝ, ඔපහයිකෝ පච්චත්තං වේදි තබ්බෝ). අකාලික දහමක් තුළ කාලයක් හමුනොවේ. කාලය කියන්නේ සිතුවිලි වලින් හැඳුනු මායාවක් විතරයි. මේ විශ්වය තුළ කිසිම දෙයක කාලය නිර්ණය නොවේ.



මොහොතට පැමිණි කෙනාට ඇත්තේ මොහොත විතරමයි. එන එන අරමුණේ සත්‍ය දකින කෙනෙකුට බාහිර (රූපයන්) සිතුවිලිවත් (නාමයෙහි) සත්‍යයක් නොදකියි. මොහොතට අවදි වූ කෙනාට සියල්ල සිදුවන්නේ මොහොත තුළ විතරමයි.

- මේ මොහොතේ හිත දකිමින් වාසය කිරීමත් සිතුවිලි වලින් මිදීමත් දෙකම එකයි. හරියට හිතේ වගෙයි හිතේ දී අපිට කාලයක් නෑ. සිතුවිලි අපිව වෙහෙසට ඇදලා දානවා. සිතුවිලි වල ආතතියක් තියෙනවා.
- **ශරීරය මම කියලා ගත්ත සිතුවිල්ල තුළ මට පොඩි කාලයක් තියෙනවා ඉස්සර මම හිටියි. ඉස්සරහට මම මෙහෙම කරනවා. හැඟීම් එනවා. කාලයක් නැති තැන අවකාශයක් හමුනොවේ. කාලයත් අවකාශයත් ඔබ්බෙන් ඔබට **බුද්ධ** භාවය හමුවේ.**
- **ඹාරුවත් ඇත්තත් හැඟි තැන පරම වූ බුද්ධ වේ.** (අපි කෙනෙක් හදාගෙන කාලය හා අවකාශයට කොටුවෙලා) **මම කියන සිතුවිල්ලෙන් මිදුණු ඔබට ලෝකයක් හමුනොවේ.**
- මොහොතට පැමිණි විට ඇතිවීමකුත් නැතිවීමකුත් නෑ. ලොකයකුත් නෑ.

මේ කයත් මම නෙවේ මේ සිතත් මම නෙවේ ඇත්තේ මේ මොහොත පමණි. මොහොතට අවදි වන්න. (රූපයෙන් මොකුත් නෑ) (නාමයෙන් මුකුත් නෑ)

මේ වෙලාවේ ඉන්න ඉරියව්වට ක්‍රියාවට අවදිමත් නම් මොහොතට වර්තමානයට අවදි වූ යෝගාවචරයෙක්.



තමන්, තමන් ඉන්න ක්‍රියාවට ඉරියව්වට අවදිමත් නොවෙනම්, සිහියෙන් නොවේ නම්, තමන් නොදන්නවා නම්, තමනුත් ඒ සිතුවිලි වල ගිලී ප්‍රපංච ගොඩනගනවා නම්, තමනුත් සසරට අයිති කෙනෙක්. තමන් ඉන්නෙ සංසාරෙමයි. පෘථග්ජන කෙනෙක්මයි.

උදාහරණයක් අරගෙන බලමු. භාගිනෙයිය සංඝ ක්බිත පොඩි භාමුදුරුවෝ සිවුරක් ලැබිලා ලොකු භාමුදුරුවන්ට පූජා කරනවා. “ඕක පැත්තකින් තියලා මට පවන් සලන්න” ලොකු භාමුදුරුවෝ කීව්වා.

පොඩි භාමුදුරුවෝ පවන්සලන ගමන් හිතනවා “ලොකු භාමුදුරුවෝ තරහා වෙලා, මම සිවුර හරිනවා”. සිවුර විකුණලා ගන්නවා එළඳෙනක්. පැටියෙක් ලැබුනම කිරි දොවලා විකුණලා ගොවිපලක් හදනවා. කසාදයක් බදිනවා. ළමයෙක් හදනවා. කරත්තයක් අරගෙන ළමයන් බිරිඳන් එක්ක යනවා ලොකු භාමුදුරුවෝ බලන්න. මගදී බිරිඳ අතින් ළමයා වැටෙනවා. හරකා දක්කපු කෙව්ටෙන් බිරිඳට ගහගෙන ගහගෙන යනවා. බලනකොට ගහලා තියෙන ලොකු භාමුදුරුවන්ට පවානෙන්.

මේ කතාවෙනුත් ජේනවා වර්තමානය තුළින් මිදිලා සිතුවිලි කතන්දරය තුළ සැරිසැරීමමයි සසර කියන්නෙ කියලා. වර්තමානය තුළ ඉදගෙන අතීත අනාගත අන්ත ඇසුරු කරමින් සිතුවිලි මවමින් රාග ද්වේශ මෝහ විඳිමින් සිතුවිලි තුළම කිමිදෙමින් සැරිසැරීමමයි සංසාරයේ සැරිසරනවා කියලා කියන්නේ. සතිය පිහිටනවා කියන්නේ, මේ මොහොතට සිත අවදි වෙනවා කියලා කියන්නේ, සිතට



එන සිතුවිලි දිනා සිහියෙන් නුවණින් දැකීමයි. යෝනියෝ මනසිකාරය පිහිටනවා කියන්නේ එයමයි.

වර්තමානයට සිත අවදි කරගෙන ඒ අවදි වූ සිතින් සිතට එන සිතුවිලි දිනා බලමින් සිතුවිලි වලට රිංගන්නේ නැතිව සිතුවිලි දිනා බලා සිටිමින් එහි සාක්ෂිකරු බවට පත් වෙන්න පුළුවන් නම් එතනයි සතිය.

හරියට අර අහසේ වළාකලාකුළු හමන කොට අවකාශය ඔහේ බලා සිටිනවා. ඊට සාක්ෂිකරුවකු ලෙසින් වගේ. සිතුවිලිත් හරියට වලාකුළු වගේ විවිධාකාර හැඩතල වළාකුළු මවනවා.

විවිධාකාර සිතුවිලි සිතට එනවා හැබැයි **අවකාශය, වලාකුළුවලට රින්නේනෙ නෑ.** ඒ වගේ ඒ **සිතුවිලි තුලට සිහිය රිංගන්නෙ නැතුව ප්‍රපංච** කරමින් ඊට ඇලෙන් නැතුව සිහියෙන් ඊට සිහිය පිහිටා සිටිය හැකි නම්

මොහොතට අවදි වීමත් එලෙසමයි. **“සතිය”** නැති බවට කියන නම තමයි **“සසර”** සිතුවිලි මවමින් යන ගමන්යි **සංසාර ගමන** කියන්නේ.

එ හෙම නම් **සසරක් තියෙන්නෙ මේ මොහොතෙමයි. නිවනත් තියෙන්නෙ මේ මොහොතෙමයි.** වර්තමානයට සාක්ෂිකාරයෙක් වීම තුළ නිවන් මග හමුවෙනවා. මේලෙසින් ඔබට නිවනත් සසරත් එකම සිතත් තුළ මේ මොහොතේ උපදින සිත තුළම හමුවෙනවා.

එය දැකීම නම් මහා ආශ්චර්යයක්මයි. ඊට වඩා සෘධියක් මේ ලෝකෙ නෑ.

දැන් ඔබම තීරණය කරන්න ඔබ නිවන් දකිනවද? සසර තවදුරටත් සිතුවිලි සිහින මවමින් රැවටී රැවටී පැටලී පැටලී ඇදිලා යනවා ද කියලා?

මොහොතට අවදි වූ සිත ස්වභාවදහමට අවදි වූ සිත, සොබාදහම බවට සිතේම සැබෑවටම එක් වූ සිත, නිවීමට පත් වූ, සිත හිමිකරුවෙකු නැති සිත, හේතු නිසා හටගෙන හේතු නැතිවිට නැති වී යන සිත. සිතින් මිදුණු සිත සිතුවිලි වලින් මිදුණු සිත.

ඇත්තටම වර්තමානයට අවදිවීම යනු ආයාසයකින් කරන දෙයක් නොවේ. නවකයෙකුට මුලින් මුලින් වීර්ය ඇතිකරගෙන සිහියෙන් නුවණින් හිත හැදෙන හැටි දකිමින් තම සිත දිහා බලමින් සිතුවිලි හටගෙන නිරුද්ධවන රටාව දකිමින් සිතේ අරමුණු හටගන්නා රටාව දකිමින්, සිතත් සිතුවිලිත් හටගෙන නිරුද්ධ වන රටාව දකිමින්

නාමයත් රූපයත් හඳුනාගනිමින් පංචද්වාරාවජ්ජන සිතුවිලි හටගන්නා ආකාරය මනෝද්වාරාවජ්ජන සිතුවිලි හට ගන්නා ආකාරය මනා ලෙස හඳුනා ගනිමින් එහි පැවැත්මක් නැති බවත් දකිමින්, එක් මොහොතක දී එක සිතක් පමණක් හට ගන්නා බවත් එය ඉපදී නිරුද්ධ වී ඊලඟ සිත හටගන්නා බවත් මේ ක්‍රියාවලියේ වේගයෙන් සිදුවන ආකාරයත් ඒ අතර හිඩසත් පංච ද්වාරයටත් මනෝ ද්වාරයටත් අයිති නැති ඒ හිඩස හා බැඳුණු හිස් බව සමථය වැඩීම තුළින් ඇතිවන නිහඬියාව දකිමින් තම සිත තුළින්ම ඒ හිඩස හිස්කම

නිහඬබව අත් විඳිමින් ශුන්‍යතාව දකිමින් **ඇලීමක් ගැටීමක් නැති සිතුවිලි වලින් තොර නිහඬියාව විඳිමින්** යන මේ නිවන් මග සියල්ල අහිමි වීමම නිවන වන බවට ප්‍රත්‍යක්ෂ අත්දැකීමක් ලබන්න පුළුවන් නම් අන්න ඒ යෝගාවචරයා අන්න ඒ තැනට සිත පත්වූ පසු.

වර්තමානයට අවදි වීම නිරායාසයෙන්ම සිදුවෙනවා. මොහොතට සිත අවදි වීම යනු ඔහුට සාමාන්‍ය දෙයක්. මුලින් මුලින් මේ තත්වය තම තමන්ගේ දියුණුවක් සමග ඇති වෙවී නැති වෙවී පැවතුණත් ටිකෙන් ටික දියුණු වෙමින් සාමාන්‍ය නිරායාසයෙන්ම මොහොතක් සමගම ජීවිතයේ සියලු කටයුතු සිදුවෙනවා.

ඔහු ක්‍රියා කරන කොට කතා කරනකොට ඇවිදින කොට වැඩක නියැලෙන කොට ඔහුට නොදැනීම ඔහුගේ හිත සියල්ල ගේ සාක්ෂිකරුවකු ලෙසින් හැසිරෙන්න ගන්නවා. එහි එන සිතුවිලි සමග ගනුදෙනුවක් නෑ. ඇලීමක් ගැටීමක් නෑ. හොඳ වුණත් එකයි. නරක වුණත් එකයි. දැකීම දැකීමක් වෙනවා. ඇසීම ඇසීමක් පමණක් වෙනව. ඒ තුල කරන්නෙක් කරවන්නෙක් විදින්නෙක් පුද්ගල භාවයක් එහි නොවේ.

ඔබ යමක් සිතයිද ඒ සිතන බවට සාක්ෂියක් තියෙනවා පමණයි. දිගින් දිගට පාලනයක් නැති කතාව එවැනි අයගේ අඩු වෙනවා.

මේ කතාව තුලලීන් ඔබට වැටහෙනවා ඇති වර්තමානයට අවදිවීම යනු ආයාසයකින් කරන්නක් නොවන බව.



අතිතය ගැන හිතුවත් වර්තමාන සිතිවිල්ලක් කියන සාක්ෂිය විතරයි තියෙන්නේ. අනාගතය ගැන සිතුවිල්ලක් හිතුවත් ඒ හිතට එය වර්තමාන සිතුවිල්ලක සාක්ෂියක් පමණි. වර්තමානයට අවදි වූ සිතට සියල්ල වර්ථමාන සිතක උපදින සාක්ෂියක් පමණි.

■ මෙන්න මේ වර්තමානයට සිත අවදි වූ කෙනාට **ශුභාසනා විහරණය හමු වෙනවා. සිත ශුභාස වූ තැන ශුභාසනා විහරණය හමු වෙනවා.**

ප්‍රාර්ථනා බලාපොරොත්තු අපේක්ෂා පවතිනතුරු ඔබගේ සිත ඔබ ගෙන් සමු ගන්නැ. සිත ශුභාස වෙන්නේ නැද්දවතාවය තියෙනතාක් සිතුවිලි මැවෙනවා. මම ඉන්නවා. විඤ්ඤාණය මායාවට රැවටෙනවා.

ස්පර්ශයේ හැඳින්වීමම ප්‍රතිබිම්බයක්, වායාවක්, සෙවනැල්ලක්, විතරයි. එහි හැඳිනීමම මූලාවක්. ඊට

ඊට සිතුවිලි මැවීම මායාවක්, රැවටීමක්, සිතුවිලි මන්සකාර වලට නම් දීල සම්මුති හදාගෙන ගෙවන මේ ජීවිතය ම බොරුවක්, හාහිර එහෙම දේවල් තියෙනවා කිව්වට බාහිර එහෙම දේවල් නෑ. ගැස්සි ගැස්සි හටගෙන නැතිවෙන අනිත්‍යතාවටයි එක එක රූප මැවෙන්නේ ඒවා බාහිර තියෙනවා කියලා බාහිරින් හතර මහා භූත අල්ලාගත්තට එතන එහෙම දෙයක් නෑ දෙපැත්තක් මූලාව විතරමයි.

හින් අත්තක්ද? නෑ. ඔබ සැබෑ ලෝකෙන් දකින්නේ හීනයක් විතරමයි. එහි ඇත්තක් නෑ. මේ දකින්න

නියුණු නුවණක් ඕනි. ඔබ දුක්වෙන්නේ හඬන්නේ සතුට වෙන්නේ හිතේ හැදුනු සිතුවිලි ඇත්තක් කියලා හිතාගෙන. සිතේම මැවෙන හව වක්‍රය පහමයි සසර ගමන. වඳින දෙයක් තියෙනතාක්කල් වඳින කෙනෙක් ඉන්නතාක්කල් සංසාර වන්දනාවේ වැඳ වැඳ යන ගමන ඔබ හවත්වන් හැ. සංසාර භූමිය මාර භූමිය ඇතුලේ ඔබ ඉන්නතාක්කල් ඔබට උරුම වෙන්නේ දුකම පමණයි.

මම ඉන්න තාක් කල් හිත හිස්වෙන්නේ නෑ. හිත හිස් වූ දාට මමත් නෑ. මම කියන සිතුවිල්ලෙ සත්‍ය දැක ඉන් මිඳුනුදාටයි ශුන්‍යතා සමාපත්තිය හමුවන්නේ. ශුන්‍යතා විහරණයට පත්වෙන්නේ. අපි මේ සිතින් මිඳුණු ශුන්‍යතා විහරණය ගැන කතා කරන්න ඕනි. නමුත් ඊට කලින් අපි මේ මනසත් සතියත් මොහොතක් අනිමිත්ත සමාධියත් ගැන තව ටිකක් කතා කරන්න ඕනි. සැකයක් ඉතුරු නොවන තරමට පිරිසුදු කරගන්න ඕනි.

අපි බලමු මනස හා සිතිය ගැන. සතිය ගැන ඇත්තටම මනස නිර්මාණයවෙලා තියෙන්නේ භාෂාවත් එක්කමයි. භාෂාව නැතුව මනසක් සකස් වෙන්නේ නෑ. ඇත්තටම අපි හිතන්නේ භාෂාවෙන්මයි.

සිතුවිලි නගන්නේ භාෂාවකින්මයි. අතීත, අනාගත, වර්තමාන, හීන, ප්‍රණීත, දුර, ළඟ, රළු, සියුම්, හොඳ, නරක හිතන්න භාෂාවක් ඕනි. වෙන ආකාරයකින් කිව්වොත් එකොලොස් ආකාර ස්කන්ධ ගොඩවිල් උපාදාන කරගෙන කතා කරන්නේ භාෂාවකින්මයි. හීන දැකිමිනුත් අපි කතා කරන්නේ

භාෂාවකින්මයි. එහෙනම් අපි හිතන්නේ භාෂාවකින්. නාමය නම් කරගත් සම්මුතිය භාෂාව මතයි හැදෙන්නේ. රූපය අපි නම් කරන හැඩතලය ඇත්තටම මනසේ සකස්වන දෙයක්. මනස වැඩ කරන හැම වෙලේම කේන්ද්‍රය වන්නේ මමත්වය.

මනසට ඕනි ස්ථිවරත්වය. එයමයි මායාව මමත්වය ස්ථිර කරගෙන ඉන්නේ. හැම සිතුවිල්ලක ම තියෙන්නේ අන්තයක්. ඇත නැත කියන කෙළවරක්. අන්තයක් ඒ නිසාම මනස කන්න ගියත් කෙළවරක් හොයනවා. නිවන් දකින්නත් කෙළවර හොයනවා. මනස ඉන්නේ අසහනයෙන්. තෘප්තිමත් කරල අවසන් කරන්න බෑ. ඊලග එක හොයනවා. අතෘප්තිකර මනසක් අපිට තියෙන්නේ. මනස කියන්නේ මමත්වය. ජීවිතයේ කෙළවර මරණය. මනස එය පිළිගන්න නෑ. ඊළඟට වෙන දේ හොයනවා. මැරීලා කොහෙද ඉපදෙන්නේ කියලා හොයනවා. ඉතින් ඉන්නේ අසහනයෙන් සැකෙන් බියෙන් ඒ නිසාම නැවත ඉපදෙනවා එයමයි අවිද්‍යාව.

අපි බලමු මනස හා සිහිය ගැන. **සතියට කාලයක් කියලා එකක් හෑ.** ඒ මොහොතේ සිහියෙන් ඉන්නව මෙව්වරයි. සතිය තියෙන්නේ මේ මොහොත විතරයි. සතියට තියෙන්නේ එකම ආදරණීය ස්වභාවයක්.

මනසට තියෙන්නේ “මම” කරන ආදරයක් මමත්වයක් පදනම් වූ ආදරයක්. **මනස විසින් ම ලෝකේ මවල මනස විසින් ම සිහිනයක් දකිනවා. මනස වටේ යන අපි දකින්නේ සංකල්පයක් විතරයි.** එහි සත්‍යක් නෑ. හොඳ නරක කියන්නේ පෙර සංඥා නිසා ම ඇති කර ගත්තක්.



ද්විත්වයක් නිසා ලෝකය වේ

ද්විත්වයකට කොටු වූ මහසට ද්විතාවක් නියතවා. හොඳ හරක දිව්‍යලෝක අපාය මහසේම මායාවක්මයි.

සිතක් පවතින තාක් කල් එයට සංසාරයක් තියෙනවා. සිතීන් මුදුණු තැන ශුන්‍යතා විභරණය හමු වෙනවා. ප්‍රාර්ථනා බලාපොරොත්තු අපේක්ෂා ඇතිතාක් සිතීන් මිදීම නම් ලේසි නෑ.

සිතේ සන්තවය වැඩි අයට නිවන් දැකීම ලේසි නෑ. සිත කියන ලෙස නටන කෙනෙකුට සිතට වහල් වූණ කෙනෙකුට සිතෙන් මිදෙන එක ලේසි නෑ. බරට වින්තනය භාවිතා කළා කියලා සිතීන් මිදීමක් නම් වෙන්වේ නෑ.

ද්වයතාවය තියෙනතාක් මම ඉන්නවා. විඤ්ඤාණය මායාවන් මවනවා. ඒ තාක් සිත ශුන්‍ය වෙන්නෑ. ද්විත්වයක් ඇතුලේ ක්‍රියා ක්‍රියාත්මක වීමමයි. සංසාරය කියන්නේ. සිතුවිලිය බාහිරයි එකතු කරමින් හවය සාදමින් යන බව ගමන හවය හා බැඳුණු හව කතර (හව සංසාරය) හැදෙනවා. පෘථග්ජන දෘෂ්ටිය නැති වෙන්නෑ. වදින දෙයක් තියෙනතාක් කල් වදින කෙනෙක් ඉන්නතාක් කල් සංසාර වන්දනාවේ වැඳ වැඳ යන ගමන් නවතින්නෑ. සංසාර භූමියේ මැවෙන්නේ ඔබ "මම" ඉන්න තාක් පමණයි.



ඒ තාක්කල් ඒ හා බැඳුණු ආත්ම තණ්හාව නම් මාරයා ඉන්නවා.

මම හිත හිස් කළා කියලා කවුරු හරි කියනවා නම් ඒකත් සිතෙන්ම හදාගත්ත සිතුවිල්ලක් විතරමයි. ශුන්‍යතාවයක් එහි නෑ. මම ඉන්නතාක් එය වෙන්නෑ. **මම කියන සිතුවිල්ලෙන් මිදුණු තැනයි ශුන්‍යතා සමාපත්තියට පත් වන්නේ. ශුන්‍යතා විහරණයට පත් වන්නේ.** ඒ ශුන්‍යතාවය කිසිවෙකුට අයත් නෑ හරියට ස්වභාදහම වගේ.

සත්‍යය දැනගත් කෙනාට දකින හැමදේකම සත්‍ය පේන්න ගන්නවා. ඇත්තටම මෙහි ඇත්තේ අනිත්‍යතාවයම පමණයි. වර්තමානයේ තියෙන්නේ හටගෙන නිරුද්ධවන ස්වභාවයමයි. වෙනස්වීමමයි. දෙයකට පණදෙන ස්වභාවය ඇත්වෙන්නේ. උප්පාදාධීථාහංගා වෙනස් වෙමින් පැවතීමයි.

ගැලීම නිසාමයි ගඟ හමුවෙන්නේ. හැමීම නිසාමයි සුළඟ හමුවෙන්නේ. ජල බිත්දු වැටීම නිසාමයි වැස්ස හමුවෙන්නේ. ඇතිවන නැතිවන අනිත්‍ය ස්වභාවය නිසාමයි “සිත” හටගන්නේ. එය අවබෝධ කරගෙන නුවණින් දකිමින් ඇතිවන ප්‍රත්‍යක්ෂතාවයමයි සිතීන් මිදීමට හේතු වන්නේ. එලෙස **සිතීන් මිදුණු විට ඉතිරි වන්නේ මේ මොහොත පමණයි.** මොහොතට අවදි වීම ලෙස හැඳින්වෙන්නේ එයමයි. අනිත්‍ය ස්වභාවය වෙනස් වන දේට නොරැවටීම තුළ ඔබට සතිය හමුවේ. **බුද්ධ දර්ශනයේ මූලික හරය වන්නේ මෙන්න මේ ඇතිවන නැතිවන ස්වභාවය තුළ මැවෙන සිත අවබෝධ කිරීමමයි.**



වර්තමානයේ තුළ සතිමත් වන විට පංච ඉන්ද්‍රියන් වෙත පැමිණෙන සියලු අරමුණු (ගූ ගුණව වශේ) හටගෙන නිරුද්ධ වන බව දැනෙන්න ගන්නවා. පැවැත්මක් නැති බව දැනෙන්න ගන්නවා. පැවැත්ම දැකීමේ ඇතිවීම පමණක් අල්ලා ගැනීමේ ඵලයක්. නැති වීම මග ගැනීමයි. හේතුව (සමුදය) ජේතවා. අත්තගමය ජේත නෑ. සිතත් සිතුවිලිත් එහි ඵලයක්මයි. ශබ්දය කොයි සිට ආවාද දන්නේ නෑ. කොහේ ගියාද දන්නෑ. හේතු නිසා හටගෙන හේතු නැති විට නැති වෙලා යනවා. වේදනාව කොයි සිට ආවාද දන්නේ නෑ. හටගෙන නැති වෙලා යනවා.

සිතුවිලිවල පමණක් නොවේ. සතියේ ස්වභාවයක් එයමයි. සමාධියේ ස්වභාවයත් එහෙමයි. **සතියේ වුණත් තියෙන්නේ පවත්වන ගතියමයි. අන්න ඒ සත්‍ය දකින කෙනාට සතියක කැඳුනා වුණත් කැලඹීමක් වෙන්නෑ. සමාධිය කැඩලා ගියා කියලා සැලෙන්නේ නෑ. ඇත්තටම සමාධියට අයිතිකාරයෙක් නෑ.**

සමාධිය කියන්නේ පවුළුපන්න ස්වභාවයට යටත් දෙයක්. ඊට ස්ථිර අයිතිකාරයෙක් නෑ. සමාධිය කියන්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් දෙයක්. අන්න ඒ දේ අවබෝධ කරගත් කෙනාටයි මේ ධර්මය ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙන්නේ. ප්‍රායෝගිකව දහම වැටහුණු කෙනාට ඇනුම් බැනුම් තාඩන පීඩන නෑ. කම්පාවීම් නෑ. නොසැලෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. බුද්ධිය ප්‍රඥාව ඥාන සියල්ල හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් සෑදුනු සියල්ල අනිත්‍ය ස්වභාවයෙන් යුක්තයි

සංඛත ධර්මවල ස්වභාවයත් අනිත්‍යතාවයමයි. අසංඛත නිවන් ඒ දේ අවබෝධ කිරීමයි. ආර්ය භාවය එහෙමයි. ප්‍රඥාව කියන බුද්ධිය තියෙන කෙනෙක් ඉන්නවා කියන්නේ එතන නිවන නෑ.

පංච “ඉන්ද්‍රිය ධර්ම” වලින් සෑදුණු ශ්‍රද්ධා වීර්ය සති සමාධි ප්‍රඥා මාර්ගය තුළ වැඩුවත් ඒ තුළ ආත්ම සංකල්පයකින් නොබලන කෙනාට ඒ සියල්ල කැඩුණ කියල කම්පනයක් වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසාම එහි නොසැලෙන ස්වභාවයකින් නැවත සකස් වෙමින් පවතිනවා. එලෙස වඩන කෙනාට පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පංච බල ධර්ම බවට පත්වෙනවා. සතිය තිබ්බත් එකයි නැතත් එකයි.

ප්‍රඥාව තිබ්බත් එකයි නැතත් එකයි. සතිය සමාධිය ප්‍රඥා තියෙන කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් එතන නෑ. මේ හැම දෙයක්ම පව්වුප්පන්නයි ඒ කිසිවකටවත් ඇලීමක් නෑ. ඇත්තටම මෙතන තියෙන්නේ විපරිත සඤ්ඤාවල ප්‍රශ්නයක් **ශුන්‍යතාව පවා පවතින දෙයක් නොවේ අපි කතා කරන හිස් බව පවා පවතින දෙයක් නොවේ.** නිත්‍ය ලෙස ගත හැකි දෙයක් නොවේ. සිතේම මායාව එම ස්වභාවය හැමතැනම තියෙනවා. සිතින් මිදුණු තැනක් තියෙනවා. කිසිවකට රැවටීම සුදුසු නෑ. මෙතන කිසිවක්ම ඇත කියන්නත් බෑ. නැත කියන්නත් බෑ. හැබැයි කිසිවක් අල්ලා නොගත් තැන ඔබ මේ ස්පර්ශ කරන්නේ නිවනයි.

අනි චි වා නු ප ස් සී , වි රා නා නු ප ස් සී , නිරෝධනුපස්සි මෙන්න මේ වචනවලින් කියැවෙන කාරණය ඉතාම සියුම් කාරණාවක්.

තේරුම් ගත්තොත් ඉහලා සරල කාරණාවක්. කිසිවෙකුට නොඇලුණු කිසිවකට නොබැඳුණු අත්හැරීම නිවනයි.

මෙන් මේ අවබෝධය ඇතිවයි අපි ශුන්‍යතාවය ගැන කතා කළ යුතු වන්නේ. සිතුවිලි වලින් මිදුනු කල ඇතිවන හිස් ස්වභාවය අපි දිගින් දිගටම පැහැදිලි කරගෙන ආවා. රූපයෙන් මිදෙන තැන නාමයෙන් මිදෙන තැන ඒ මනසිකාර ලෝකයෙන් මිදෙන තැන හිත හිස් ස්වභාවයකට පත් වන බව. **මනසින් හැඳුනු සියල්ල බාහිරට හිමි නොවුන විට සම්මුති ප්‍රඥප්ති බිඳ වැටෙන තැන සිත තුලම ඉපිද සිත තුලම බිඳ වැටෙන තැන පැවැත්මක් හැති සිතද සිතුවිලිද හේතු නිසා හටගෙන හේතු හැති විට හැතීවෙලා යන බව** අවබෝධ වන විට ඒ සැබෑව හිතට ප්‍රත්‍යක්ෂ වන විට **සිත ද ශුන්‍ය වෙලා යන ස්වභාවයක්කටම වැටෙනවා** ප්‍රායෝගිකව මේ කාරණාව සත්‍යය ප්‍රාත්‍යක්ෂ වන තැන දැනෙන නිහඬබව ගැන අපි කතා කළා. අන්න ඒ මොහොතට සිත අවදි වීම තුළ ඇත්තේ ශුන්‍යතා විභරණයයි. හිස් ස්භාවයයි. මෙයම සමාපත්තියක් වූ විට එය ශුන්‍යතා සමාපත්තියයි කියනු ලැබේ. හැබැයි ශුන්‍යතා සමාපත්තියත් ශුන්‍යතා විභරණය දෙකක් මිස එකක් නොවේ. මෙහි වෙනසක් තියෙනවා. අපි කතා කරමු මේ ගැන. අපි පැහැදිලි කර ගමුමේ ශුන්‍යතාවය ගැන.

අපි කිව්ව ශුන්‍යතා සමාපත්තියට සමවදින කෙනෙක්ගේ සිත ශුන්‍ය වෙලා යනවා. ඒ කියන්නේ චිත්තන ධාරාව ශුන්‍ය වෙලා යනවා. සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙක්ගේ සිත ඇතුළාන්තයේ චිත්තන වේගය වැඩිය. තර්ක විතර්ක වාද හේද වැඩියි. එහෙම කෙනෙක්ගේ සිත බලවත් වැඩියි.

සිත බරයි. දුක වැඩියි. සිතක් පවතිනවා කියන්නේ එයාට සංසාරයක් තියෙනවා. ප්‍රාර්ථනා බලාපොරොත්තු අපේක්ෂා තියන තුරු සිත ඔබෙන් සමුගන් නෑ. සිතට පවතින මූල්‍ය අනාගතය ඔබ හදලා තියෙනවා. ඒ තාක් සිත ශුන්‍යතාවයට පත් වෙන්නේ නෑ. ඇත්තටම සැහැල්ලු සිත මොන වගේද බලන්න. පොඩි ළමයෙකු ගේ සිත මොන තරම් සැහැල්ලුද. බලාපොරොත්තු ප්‍රාර්ථනා හරිම අඩුයි. අපි කතාවටත් කියනවා පුංචි දරුවන්ගේ හිත් හරියට මල් වගේ කියලා. ප්‍රභාෂ්වරයී කියලා. ඇත්තටම ඒක නේද ඇත්ත. කවුරු හරි කෙනෙක් අවබෝධ කරගත්තොත් මේ ලෝකේ සත්ව පුද්ගල දෘෂ්ඨියෙන් ශුන්‍ය බව, අන්න ඒ කෙනාට ඉතුරු වෙන්නේ සොබාදහම් විතරයි නේද. අන්න ඒ කෙනා සොබාදමේ ශුන්‍යතා සමාපත්තියට සමවදිනවා. ඔහු තුළ සත්ත්ව පුද්ගල හැඟීමක් නෑ. ඒ කියන්නේ ඔහු තුළ මම කියන හැඟීම පවා ශුන්‍ය වෙලා ගිහිල්ලා. ඇත්තටම මම ශුන්‍ය වීම යනු, හිත ශුන්‍ය වීමමයි. ශුන්‍යතා සමාපත්තිය කියන්නේ හිස් දෙයක් නොවේ. ඒ තුළ මගේ සිත ශුන්‍ය වෙලා විතරයි.

ඇත්තටම මම සහ ලෝකය කියන්නේ මනසින් මවා ගත් බොරුවක්. විඤ්ඤාණය මායාවක්. විඤ්ඤාණය මමත් ලෝකයක් අතර ද්විත්වය හදනවා. ද්විත්වයක් ඇතුලේ ක්‍රියාත්මක වීමයි සසර කියන්නේ. අපි දවසක් කතා කරා කොන් දෙකක ගල් දෙකක් ගැටගහලා එක ගලක් විසි කලොත් අනිත් ගලත් සමග දෙපැත්තට පැද්දිලා කරකැවිලා යනවා. භ්‍රමණය වෙනවා. කොන් දෙකක් ඇති තැන කරකීම තියෙනවා. භ්‍රමණයක් තියෙනවා.

බුදුන් වහන්සේ වරක දේශනා කරනවා සසර දිය සුළියකට උපමා කරල. නාමරූප නිසාම හටගත් දිය සුළිය. එතන දීර්ඝ පැහැදිලි කිරීමක් තියෙනවා. එතන තියෙන්නෙ සසර ගැන පැහැදිලි කිරීමක්. ඇත්තටම නාමරූප නිසා හටගන්න **සිතත්, සිතුවිලිත් හරියට මුහුදු වෙරළේ ගහගෙන එන දිය රැළි වගේ. දිය රැල්ල මුහුදින් වෙන් වෙලා නෑ.** දිය රැල්ලට ඒකියත්වයක් මමත්වයක් හිතූනොත්, ද්විත්වයක් හිතූනොත්, මුහුදු වෙනයි මම වෙනයි කියලා. ඇත්තටම රැල්ලත් මුහුදෙම පුංචි කැල්ලක් විතරයි.

මම කියලා ගන්න සිතුවිල්ලෙන් හරියට ඔය දියරල වගේ. මමත් තියෙනවා මට කයත් තියෙනවා කියලා වෙන්කරලා හිතූන ගමන් **මම වෙනයි ලෝකය වෙනයි කියලා** වෙන් වෙනවා. නමුත් මමත් ලෝකයේ ම කොටසක් නොවේද. ඇත්තටම මෙනෙ මම කියලා ගත්තට ඒකත් සිතුවිල්ලක්ම විතරයි. දැන් සිතක් තියෙනවා කයත් තියෙනවා කියලා ගත්තට ඇත්තටම මෙනෙ තියෙන්නෙ සිතුවිල්ලක් විතරයි. දැන් ඔය සිතක් තියෙනවා කයත් තියෙනවා කියන සිතුවිල්ල මොහොතකට අතහැරලා දැම්මොත් **ඔය හිතේ තියෙන ඔක්කොම සිතුවිලි. ඇත්තටම සිතුවිලි කියන්නේ සිතින්ම හදාගත්ත සම්මුති ප්‍රඥප්ති විතරමයිනේ.** එහෙම දේවල් කොහෙවත් නෑ. අපි ඔය බාහිරට ගැටගහන අර තියෙන්නෙ කියල පෙන්නුවට එක බොරුවක්නේ රැවටීමක්නේ හැමෝම මැරෙනකොට ඇත්ත තේරෙන්න ගන්නවනේ. අපි මේ ගැන කලින් කතා කලා. දැන් ඔය මනසින් හදාගත්ත සිතුවිලි ටික අත්හැරියට පස්සේ ඇත්තටම

මේ ලෝකේ ඉතුරු වෙන්හේ ශන්‍යතායයක් විතරමයි. ශුන්‍යතාවයක් යනු සමස්තයමයි සියල්ලමයි.

අර සිතුවිලි ටික තියෙනකම් විතරයි ඔබට තිතෙන්හේ ඔබ ඉපදිලා ඉන්නවා කියලා. මේ සිත මේ කය කියන සිතුවිලි දෙක. මේ මම කියන සිතුවිල්ලක් මවනවා. එතකොට මට සාපේක්ෂව ලෝකේම සිතුවිලි වලින් මැරෙනවා. මම ඉපදෙනවා. මම මැවෙනවා. හැබැයි අපි තේරුම්ගත්තොත් ඒක බොරුවක් මායාවක් අවිද්‍යාව නිසා හටගත් සංඛාරයක් විතරයි කියලා. සිතුවිලි කියන්නේ තමන් නොවන බව සිතුවිලි වලට අයිතිකාරයෙක් හැති බව සිතේම හැදෙන මායාවක් බොරුවක් කියලා අත්හැරලා දැම්මොත් සමස්ථයම එකක් වෙනවා.

අර දිය රැලි, මම දිය රැල්ල බව අතහැර දැමුවොත් තමන් මහ මුහුද බවට පත් වෙනවා වගේ. මම කියන සිතුවිල්ල අතහැර දැමූ පසු සියළු සිතුවිලි බිඳවැටී සමස්තයම බවට පත්වෙනවා. එතකොට මම මගේ කියලා සොබාදහමෙන් කොටසක් වෙන්කර ගන්නෙ නැ. මුළු ස්වභාවමම, සමස්තයම, සියල්ලම තමා බවට පත්වෙනවා. ඇත්තටම ඒක මම කියලා ගහ ගත්ත කොටුව රාමුව බිඳ දැමීමක්. ඒ තුළ මම මගෙන් නිදහස් වුණු විමුක්ති සුවය ඔහුට දැනෙන්න ගනිවි. ඇත්තටම මම කියන සිතුවිල්ලට සිරවීම හරිම වෙහෙසක් ගෙන දෙනවා. ඉන් නිදහස්ව හිතන සිතුවිල්ලක් හරි ශාන්තයි. ප්‍රණීතයි. එතකොට සමස්තයම ඔබමයි. සියල්ලම ඔබමයි.

සදාකාලිකයි. ඔබ අමර්ණීයයි. ඇත්තටම දිය රැල්ලෙන් තියෙන්නෙ මුහුදෙමයි. සමස්තයම මුහුදට අයිතියි. දිය සුළියක් ඉන් මිදුණු තැන තියෙන්නෙත් මුහුදමයි. ඉන් වෙන්ව සිතු කල දිය සුළියක් හැඳුනද යම් දිනක දිය සුළියක් නැවත මුහුද බවට පත්වෙනවා. ඇත්තටම සමස්තයම ස්වභාවදහමමයි. ඇත්තටම මේ තාක් අපි කතා කරපු සියලු කාරණා එකම තැනකට අරමුණු වෙලා තියෙන්නේ.. අපි නොයෙක්වර නොයෙක් ආකාරයට මේ කරුණු ඉස්මතු කලා ඔබට මතක ඇති.

“විත්තේන භීයති ලෝකේ - හිතින්ම හැඳුනු ලෝකය

“සබ්බ සංඛාර සමාධො - සියලු සංස්කාර සංසිද්ධම

වෙන විදියකට කියනවා නම් සියළු සිතුවිලි සංසිදුනු තැන නිවනමයි ස්පර්ෂ වන්නේ. සිතුවිලි නැති කළ, කොයින්ද සත්වයෝ, කොයින්ද පුද්ගලයෝ, ඔබේ සිතුවිලි වල හරයක් නැති කළ ධාහිර රූපයට ගැට නොගැසුණු කළ සමස්තයම ශුන්‍යතාවයෙන් පිරී ඇති බව ඔබට වැටහේවි. ඒ ශුන්‍යතාවය ඇතුළේ මහා ආදරයක් පිරී පවතිනවා. හැබැයි ඔය පුද්ගලයෙකු කරන වෙන්කරගත් සීමිත ආදරයක් නොවේ. ඒ ආදරය සමස්තයටම අයිති ආදරයක්. මේ මුළු ස්වභාවදහම මහා මෙහිත්‍රී ස්වභාවයකින් පිරී පවතිනවා. එකම ආදරයකින් පිරී පවතිනවා.

ඔබත් ඔබගේ හදවතේ දොරගුළු විවර කරන්න. එවිට ඔබට එකම ස්වභාවදහමක් හමුවෙයි. එකම ශුන්‍ය භාවයක් හමුවේ. නමුත් එහි හිස් බවක් නැත. එය එකම



ආදරයකින් පිරි පවතී. ඇත්තටම එය වින්දනයයි. නමුත් එයට අයිතිකරුවෙකු නොවේ. ඒ මහා ශුන්‍යතාවය ඇතුළේ මේ මුළු

මහත් සමස්තයම ගිලී පවතී. බොහෝ සුත්‍රවල සඳහන් වෙලා තියෙනවා විශේෂයෙන් බොජ්ජංග සුත්‍රවල සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ පවා ශුන්‍යත සමාපත්තියට සමවැදී සිටි බවක්. ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේ එහිදී සැරියුත් හිමියන්ගෙන් අසන ප්‍රශ්නය තමයි “හිමියනි ඔබ මුව මඩල ප්‍රසන්නය පැහැපත්ය පෙරදින රාත්‍රියේ කුමන විහරණයකින් වැඩ සිටියේ ද?” මෙලෙස විමසන බොහෝ අවස්ථාවලදී, “ආයුශ්මත් ආනන්දයනි පෙරදින මා ශුන්‍යතා විහරණයේ වැඩ සිටියෙමි” සැරියුත් හිමියන් ප්‍රකාශ කර තිබේ. මින් පැහැදිලි වන්නේ බොහෝ රහතන් වහන්සේලා මෙම ශුන්‍ය විවරණයේ වාසය කරන කැමැත්තක් ඇති බවයි. ඒ විතරක් නොවේ බුදුන් වහන්සේ පවා බොහෝවිට වැඩ සිටින්නේ විවේක අවස්ථාවලදී සඤ්ඤා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියෙන් බව ධර්මයේ සඳහන් වේ. බුදුන් වහන්සේ ආන්ධ වනයට වැඩි අවස්ථා කිහිපයකදීම නැවත වැඩි අවස්ථාවලදී ප්‍රකාශ කර තියෙන්නේ ශුන්‍යතා සමාපත්තියට සමාපත්තියට සමවැදී සිටි බවයි. සමහර අවස්ථාවලදී බුදුන් වහන්සේ ආනන්දට හිමියන්ට පවසන්නේ **මම ඉස්සරත් දැනුත් ආනන්දයනි ශුන්‍යතා සමාපත්තියට සමවැදී වාසය කරමි.** යනුවෙන් පැහැදිලිවම නිවන් මග කටයුතු කරන ඔබට මෙහි ඇති වටිනාකම දැනෙනු ඇතැයි අපි සිතමු.



ඒ වගේම කිසිම කෙනෙකුට අධිෂ්ඨාන කරල ප්‍රාර්ථනා කරල ශුන්‍යත සමාපත්තියට සමවදින්න බෑ. ඔබත් හිතල බලන්න. ශුන්‍යතාවය යනු සිතුවිලි වලින් තැන හමුවන්නක් සිතුවිලි වලින් මවාගත්ත ඔබ පුද්ගලයා ප්‍රාර්ථනා කරල අධිෂ්ඨාන කරල ශුන්‍ය වෙන්නේ කොහොමද. එතන ඔබ ඉන්නවනේ. **ඇත්තටම හිතුව කියල ශුන්‍යතාවයට පත්වන්නෙත් නෑ.** දැනගත්ත කියල, දැනුම තිබ්බ කියල, ශුන්‍යතාවයට පත්වෙන්නෙත් නෑ.

ඔබේ සිතේ පාරිශුද්ධ භාවයට අනුව සිතුවිලි ඝනත්වය ගිලිහුණු තැන, අඬුවෙව් යන තැන “මොහොතට හිත” අවදිවීමක් වන තැන විවර වන හිස්කම හිඳැස සිතුවිලි දෙකක් අතර ඇති අවකාශය ප්‍රකට වීම තුලිනුයි ඊට ප්‍රවේශ විය හැක්කේ. එම හිඬස ටිකෙන් ටික වැඩිවනු ඇත. ඇත්තටම ඒ තුළට යන විට කාලය ගැන හැඟීමක් නෑ. ඔබේ සිතේ පාරිශුද්ධතාවය අනුව සොබාදහම ඔබව ශුන්‍යතාවයට ගිල්වනව. මේ භාෂාව පවා එහි නොවේ. **මේක හභාවකට ගෝචර වන්නක් නොවේ.** එය අත්දැකීමෙන් අත්විදිය යුත්තක්. පැණි රස ගැන භාෂාවකින් කිව්වට එය දැනිල නැති කෙනෙකුට තේරෙන්නෑ. ඒ වගේ ඔබ ඔබෙන් මිදුණු තැනයි ශුන්‍යතා සමාපත්තියට පත්වෙන්නෙ. ඔබ හිතල කරනව නෙවේ. ඔබ සිතින් මිදෙන නිවැරදි නිස්සරණ මඟ යයි නම් දවසක ඔබට හමුවේවි.

ඇත්තටම මනස කියන්නෙ සෙලවෙන චිත්තය. ඒ කියන්නෙ ඇතිවෙව් නැතිවෙව් යන “සසර”. මනස හැමතිස්සෙම සෙලෙව්, සෙලෙව්, කැලති, කැලති තියෙන්නේ.

මහස කොතනද වතන මම ඉන්නව. එතන මම කියන හැඟීම තියෙනව. කිසිම සිතුවිල්ලක් නැතත් මම ඉන්නව කියන හැඟීම තියෙනව. අන්න ඒ දැනීම තමයි සසරක් හදන්නේ. ඔන්න ඔය මම කියන දැනීම එන්න කලින් පෙර මූල ස්වභාවයක් තියෙනව. ඒ මූල ස්වභාවය ස්පර්ශ කරන්න. එතන ශුන්‍යතාවය තියෙනව. ප්‍රභවය මූලය හඳුනාගන්න ඉතාම සියුම් කාරණයක්. නුවණින්ම දැකිය යුතුයි.

ශුන්‍යතා සමාපත්තිය ශුන්‍යතා විහරණය කාලයට අයිති නෑ. කාලයෙන් හා අවකාශයෙන් ඔබ්බෙහි තියෙන එකක්. කාලය හා අවකාශය ඔබට දැනෙන්නේ ඇතුළේ සාපේක්ෂ තියෙනකන් පමණයි. ද්විත්වයක්. තමන් ශුන්‍යතාවයට පත්වෙනව. නැත්නම් ශුන්‍යතාවය ඇතුළෙ තමන් ඉන්නව කියල දැනෙනව නම් ඒ ශුන්‍යතා සමාපත්තියට සමවැදිලි නෙවේ. තමන් ශුන්‍යතා සමාපත්තියෙන් නැගිටිට කියල හිතෙනව නම් ඒ ශුන්‍යතා සමාපත්තියට සමවැදිලි නෙවේ. ශුන්‍යතා විහරණය ඇතුළෙ ද්විත්වයක් තේරෙනෙ නෑ. මමවත් ලෝකයවත් හමුවෙන් නෑ. අනිත් අයට කියල දෙන්න ඔනි කියල හිතෙනව නම් ඒ කියන්නෙ තමන් ශුන්‍යතා සමාපත්තියට සමවැදිලි නෑ. ඇත්තටම ශුන්‍යතා සමාපත්තියට සම වැදුණු කෙනාට එකම එක වින්දනීය ස්වභාවයක් තිබුණට විය වින්දනීය නෑ. ඒක ඇතුළේ මම අරයට කරුණාව දක්වන්න ඔනි කියලවත්, උදව් කරන්න ඔනි කියලවත් එහෙම ද්විත්වයක් නෑ. එකම එක ශුන්‍යතාවක් ශුන්‍ය ස්වභාවයක් පැවතුනත් එහි ශුන්‍යතා සමාපත්තියට සමවදින කෙනෙක්වත්, ඉන් නැගිටින කෙනෙක්වත් එහි නෑ. ඒක වචන

වලින් පැහැදිලි කරන්න අමාරුවෙන් පුළුවන්. නමුත් ඇත්තටම ශුන්‍යතා සමාපත්තියට සමවැදීම හිතල කරන්න පුළුවන් දෙයක් නොවේ. හිතල කරන සීමාව තියෙන සිතුවිලි වලට කොටුවුණු සීමාව ලොකිකයි. අපිමේ කතා කරන ශුන්‍යතාව ලොකික නෑ එය ලෝකෝත්තර භූමියේ හමුවන තැනක්.

ඇත්තටම අපිට පුළුවන් ශුන්‍යතා සමාපත්තියට අවශ්‍ය පරිසරය හදල දෙන්න විතරමයි. ඇත්තටම සඤ්ඤා අභිසංස්කරණයකට ලක් නොවන තැන. ප්‍රභංව වලට ඉඩ නැති තැන. මමත්වය ශුන්‍ය වන තැන, සිතුවිලි ඝනත්වය අඩු වන තැනයි ඊට සුදුසු වන්නේ. අප පැහැදිලි කල සියලු කාරණා එකම දිසානතියකට යොමු වෙලා තියෙන්නේ. ඇත්තටම අපි දිගින් දිගටම පැහැදිලි කරගෙන ආවේ සිතේම හටගන්න මායාව බොරුවක් කියල කිව්වේ ඒ සඳහාමයි.

කෙනෙක් තේරුම් ගත්තොත් මමත්වය කියන්නේ මායාවක් කියල, මම කියන්නේ බොරුවක් කියල, සිතුවිලි ද්විත්වය මත ගොඩනැගෙන මායාවක් කියල. ඒ කෙනාගේ සිත පිරිසිදු වෙනව ටිකෙන් ටික සමස්ථයක් බවට පත් වෙනව. ඒ කියන්නේ ශුන්‍යතාවයට පත්වෙනව. **ශුන්‍යතා විභරණයට මාර්ගය එයයි.** එතන බලාපොරොත්තුවක් නෑ. ලොකු ප්‍රාර්ථනා බලාපොරොත්තු නැති ඒ මොහොතට අවදිවුණු ඒ මොහොතට සැහැල්ලුවෙන් යන කෙනෙක්ටමයි මග විවර වෙන්නේ. ඇත්තට නුවණින් දනිමින් දකිමින් යන ගමනක් මේක. මෙම වචනවල අර්ථයෙන් ඔබට වැටහේවිද කියන්න

දන්නේ නෑ මෙතන ඇති සරල භාවය, කියන්න වචන නැති තරම් මේ මොහොතේ සත්‍ය දකින කෙනා, ඡතුටින් ඉන්න කෙනා ගාව, **“නිවන්” දකින අදහසවත් නෑ කිව්වොත් නිවැරදියි.** ඇත්තටම සියුම් බැඳීමක්වත් මෙතන නෑ. මෙතනදී ඔබට නිවනත් බරකි වගේ දැනේවි. ඒ සඤ්ඤාව පවා ගොරොසු බව දැනෙන තරමට **සඤ්ඤාව සියුම් වෙලා යනව.** ඒකයි අපි කිව්වේ මෙතනදී **මාර්ගය නැතිකමම තමයි නිවන් මාර්ගය වන්නේ.** පාරකි නැතිකමමයි නිවනට පාර කියල. ඇතික ඔබටත් දැනේවි එතනට ලං වූ විට, සියල්ල අත්හල තැන, නිවනත් අවසන අත්හල තැනයි ඇත්තටම නිවන තියෙන්නේ.

ශුන්‍යතා විභරණය ධයාන මට්මිනුත් හමුවෙනව. ඒක ලෞකික ධයානවලත් හමුවෙනව. ලෝකෝත්තර භූමියේදීත් හමුවෙනව. හැබයි මේ දෙක එකක් නොව දෙකක් බව තේරුම් ගන්න. ලෞකික ධයානත් ලෝකෝත්තර ධයානත් අතර වෙනස අපි මීට පෙර පැහැදිලි කලා.

ශුන්‍යතා විභරණය ධයාන මට්මින් එන්නේ “නත්ති කිඤ්චි” කිසිවක් අල්ලා නොගන්නා ආකිඤ්චඤ්ඤායනන මට්මේදී සඤ්ඤා සියුම් වූ මට්ම සඤ්ඤා ගෙවිල යන තැන සතිමත් වෙන්න පුළුවන්. ශුන්‍ය වෙන්න පුළුවන්. සඤ්ඤා වේදනා ගෙවිල යන තැන සඤ්ඤාවේදයින නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වන තැනත්, මේ ධයාන මට්මත් අතර සියුම් වෙනසක් ඇති බවයි අපට කියන්න ලැබියෙන්නේ. මේ කාරණා ලෞකික මනසට ගෝචර

නොවන සියුම් කාරණා. ඇත්තටම යම් ශුන්‍යතාවයක් තුළ
ඔබට හැඟෙනව නම් මම ඉන්නව කියන හැඟීම, ආත්මීය
හැඟීම බවයි දැනෙන්නේ කියල. එතන තියෙන්නෙ ලොකික
සමාජත්වයක්මයි.



අනවදානයේ සිතිය පිහිටුවීම

කිසිම අරමුණකි ග්‍රහණය නොවන ශුන්‍යතාවයකට ඇඳී යනව නම් එතන ශුන්‍යතා විභරණය බව වටහා ගන්න. ඒ වගේම හොඳින්ම වටහාගත යුතු කරුණක් තමයි ඵදිනෙදා කටයුතු කරන විට පවා මොහොතට අවදි වීම කියන කාරණය. එතනදීත් හිතේ හිස් ස්වභාවයක් පවතිනව. කිසිවකුට නොඇලුණු දියුණු අවස්ථාවක් තියෙනව. අවදිමත් සිතිය පිහිටුවීම, විධිමත් සිතිය පිහිටුවීම. (අවිධිමත් අවදි වීම, විධිමත් අවදි වීම) මෙලෙස ස්වභාව දෙකකට මෙය දැක්විය හැකියි. ඔබ පලග බැඳගෙන සිටින විට සතිය පිහිටුවීම, මොහොතට අවදි වීම ඒ වගේම ඔබ ඵදිනෙදා කටයුතුවල නියැලෙන සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී පවා සතිය පිහිටා, අවධිමත් සිතින් යුතුව සිටීම කියක කාරණය ඉතාම වැදගත්.

මෙතනදී ඉන්ද්‍රිය පටිපද්ධි ඥාණයෙන් ගිලිහුණු එය අහිබවා ගිය අවස්ථාවක් දකින්න ලැබෙනව. මෙතන අපිට හඳුන්වන්න පුළුවන් නිමිත්ත සමාධිය හා අනිමිත්ත සමාධිය ලෙසත්, කුමන වචනයකින් පැවසුවත් මෙතන ලබන අත්දැකීම ඉතාම වැදගත්. මෙය (නිවන් මඟ) සිතින් මිදෙන මග යන ඔබට අත්දකින්න ලැබෙන දියුණු අවස්ථාවක්. උදාහරණ ලෙස දක්වනව නම් ශබ්ද එනව යනව, කිසිම ශබ්දයක් සිතුවිල්ලක් එක්ක සම්බන්ධයක් වෙන් නෑ. ඊට ඇලීමක් ගැටීමක් නෑ. සිතුවිලි වලට රින්ගන් නෑ. සිතුවිලි



තමන් කරගෙන නෑ. එහි හරයක් දැනෙන් නෑ. එතන ශුන්‍යතාවයක් පවතිනව. හිස් රූප ජේතව. රූපන් තියෙනව.

හැබයි හිස් බැල්මක් බලනව.හැබැයි ඒක හිස් බැල්මක්. ශබ්ද ඇහෙනව. හැබැයි හිස් හරයක් නෑ. ගන්ධ රස සියලු දැනීම්, දිනීම් නොවන තරමට හිස්. ඒ අතරම කටයුතුන් කරනව. හැබැයි ස්වභාවයක ටයුතු. ක්‍රියාව ක්‍රියාවක් විතරයි. කිසිනවට බැසගන්නෑ. නිරීක්ෂණ විශ්ලේෂණ නෑ. සියලු දේට සාක්ෂිකරුවෙකු පමණයි. කතාත් කරනව කතාව කතාවක් විතරයි. ඉන් එහා කතාවක් නෑ. මෙලෙස පිටු ගණන් ලිව්වත් ඔබට මෙය නොවැටහේ නම් ශබ්ධ මේ, අත්දැකීම නැත්නම්, ඔබට ඔබගේ කෝණයෙන් මෙය බලනවා විනා ඔබට මෙය නොවැටහේවි.ඔබට මේ අත්දැකීම ලැබෙන තුරු ඔබට තේරුම් ගත නොහැකි වෙවි. අප නොයෙක්වර ඔබට පැවසුවද නිවන යනු සිතින් මිදීම බව, නිස්සාරණ මඟ, අන් හරින මඟ බව, සබ්බපදි පටිනිස්සග්ගෝ සියලු උපදින් අත්හැරීමේ මඟ, විරාගෙ නිරොධො “නිබ්බානො” නොඇලීම, නිවීම, මිදීම මේ වචනවල ගැබ්වෙලා තියෙනව මේ අරුත. ඇත්තටම කිසිවක් නැති ස්වභාවයට පත්වුණු පසු “නෙලුම් කොලේ දිය බිංදුව නොගැවී පවතින්නා සේ” කිසිවක් අරමුණු නොකරන සිතක් ඒදිනෙදා කටයුතු කරන විට අන් අයහා සමානව පෙනුනත් ඇති වෙනස බාහිරින් හැඳිනිය හැකිද. කිසිවක් ඇලෙන් නැති කිසිවක් රැඳෙන් නැති සිතක ස්වභාවය ශුන්‍යතාවයේ ගැඹුරුම අවස්ථාව මෙයයි.

ඒ සිතේ ස්වභාවය හරියට “අහසේ චිත්‍ර අඳිනව වගේ” නේද. අහසේ චිත්‍ර ඇන්දට රැඳෙන් නෑ නේද.

ඇත්තටම ඔය හිත මේ මට්ටමට ගන්න එක ලේසි නෑ. ඒක හිතුව කියල කරන්න පුලුවන් දේකුත් නෙමෙයි. හිතල කරන්න පුලුවන් දේකුත් නෙවෙයි. ඔබ ගසක් සිටුවන විට ගසට පෝර දානව, වතුර දානව, අවශ්‍ය හිරු එළිය පස් සියල්ල අවශ්‍ය ආකාරයට සපයන්නා සේ ඔබට කළ හැක්කේ අවශ්‍ය පරිසරය වටපිටාව සකසා ඊට අවශ්‍ය ලෙෂ කටයුතු කිරීම පමණි. එය අවබෝධයෙන් කලයුතු වෙනව. පැලය වැඩෙන්නේ ඊට අදාළ ක්‍රමයකටයි. ඒක කාටවත් හිතල කරන්න බෑ. වෙන ක්‍රමයක් නෑ. පැලය වැඩෙන්න කිව්වට වැඩෙන්නෑ. වඩවන්නත් බෑ. සිතේ කතාවත් මෙයමයි. ඔබට ඔන වුණා කියල ඔබ හිතුව කියල නිවන් දකින්නෑ. ඔබ ඒ වෙනුවෙන් කල යුතු දේ කල යුතු ආකාරයට කරයි නම් ඔබට වැඩිකල් නෑ. මෙලොවදීම සියලු දුක්ගිනි නිවා අමා මහ නිවනට පත්වේවි. ඒක නියතයි.



හිත හිස්වන තැන පැටලෙන තැන

උෆ්ෆිස්හි හිත හිස්වන තැන පවා අපට පැටලෙන තැන් බොහෝ තිබෙනවා. මෙතනදී මුලදී මුලදී පාළු ගතියක් හිතට දැනෙනවා. ජීනමිද්ධය හරියට එනවා පාළු ගතියෙන් මිදෙන්න හදන්න එපා. **ඔබ පාළුවට කැමති වෙන්න.** ආත්ම තණ්හාවයි ඔබට ඔතන පාළු කියන සඤ්ඤාව මවන්නේ. ඒකට රැවටෙන්න එපා. පාළුවට කැමති වෙන්න. නිදිමන එනකොට **සක්මන් භාවනාව පුරුදු කරන්න.** සක්මන තුළින් කයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙනවා. ඒක ඉතාම වැදගත්.

විඤ්ඤාණ මායාව හිත හිස් වෙනකොට කම්මැලි වෙලා කතා හදනවා. විවිධාකාර මායාවන් මවනවා. ඒවට රැවටෙන්න එපා. ඒවා පිළිගන්න ගියොත් හිත විසිරෙනවා. හිත ටික ටික හිස්වෙලා යනකොට ශුන්‍ය වෙලා යනකොට එතනත් **තමන් ඉන්නවා කියල දැනුණොතින් ඒ ඉන්නේ කොතහද කියල ප්‍රශ්න කරන්න.** එතකොට තමන් ඉන්න තැනක් හමුවෙන්න. ඒක හිතට ප්‍රත්‍යක්ෂ වන විට **මමත්වය ගිලිහුණු සැබෑ ශුන්‍යතාවයට පත්වේවි.**

ඔබට මතක ඇති අපි මිට පෙර කිව්වා සඤ්ඤාව විතර්ක කරල දැනගත්ත දැක ගැනීම බාහිර රූපට අයිති නැති බව.

සිතින්ම හදාගත් රූප සඤ්ඤාවක් අපි බාහිරට ගැටගහල ගන්න එක මාසාවක්. එම විජානන කෘත්‍ය නොවුවහොත් එය සිතට අවබෝධ වුවහොත් බාහිර නොව මගේ හිතමයි මම දකින්නේ කියල. සන්ජානනය වුවහොත් එම දැනගත්ත දැන ගැනීම විඤ්ඤාණ මාසාව බාහිරට පතිත නොවන තැන. අනිදස්සන වන තැන. සිත බාහිරින් මිඳෙන තැන. එලෙස ගත්ත සංඥාව පවා මිරිඟුවක් වන විට ඒ මොහොතෙම හටගෙන නිරුද්ධ වන සඤ්ඤාව පවා සත්‍ය ලෙස නැති තැන. ඒ ගත්ත සංඥාවට විතර්ක කරල ඇති ගත් නාමය පවා සත්‍යයක් නොවන බව සිතට ප්‍රත්‍යක්ෂ වන විට නුවණට වැටහෙන තැන. **සිතින්ම මිඳෙන තැන.** සිතුවිලිවල හරසුන් වි ඉන් මිඳෙන තැන. සිතට ලැබෙන අරමුණෙහිත් හරයක් නැති බව අවබෝධ වූ විට, සිත **සිතිනුත් මිදුණු තැන,** බාහිර රූපෙනුත් මිදුණු තැන. ඒ සිත කිසි නිමිත්තක් හමු නොවන හිස් ස්වභාවයකට පත්වනවා. අපි මිට පෙර සඳහන් කළා සත්‍ය ඤාණය කොටසේදී උදාහරණ සහිතව අපි මේ තැන පැහැදිලි කළා. මෙතනමයි **“නිවනට පොරටුව විවරවන තැන”.** ඒ සිතුවිලි දෙකක් අතර ඇති හිස් තැන සිතට විවර වන තැන, එබ මෙලෙස සිතට එන සෑම අරමුණක්ම නිමිත්තක්ම සිතින් මෙනෙහි කළහොත්, එයම විදර්ශනාවට ලක් කළහොත්, **නිමිති වලින් මිදුණු හිස් ස්වභාවය දකින සමාධියකට හිත පත් වේ.** අන්ත ඵතන ශුන්‍යන සමාධිය, අනිමිත්ත සමාධිය අපප්‍රතිහිත සමාධිය හමු වේ.

මෙම අනිමිත්ත සමාධිය ඵදිනෙදා කටයුතු කරන විට, එම අරමුණු නිමිති නිමිති නොවන බව දකින

ශුන්‍යභාවය දකින හිස් බැල්මකින් ලෝකය දකින ධම්ම වක්කුඝසයම බව ඔබට දැනෙව්. **වක්ඛුං උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි, විද්‍යා උදපාදි.** ඔබ එය දකී නම් අවිද්‍යාවෙන් මිදී විද්‍යාව පහළ වී අවිද්‍යා ගත අඳුර මුලාව සදහටම පහවී **විද්‍යා ආලෝකය සිතට දැනෙනු ඇති, “ඔබේ හිත යනු මමත්වයයි”.** ඉන් සිත මිදුණු තැන ශුන්‍යතාව හමු වේ. ඔන්ත ඔතනයි **“ශුන්‍යතා විහරණය”** තියෙන්නේ. හිත ඔතන ගැඹුරට කිපු බසින්හ ඔති. ඔබ සිතුවිලි මායා වලට රැවටෙනතාක් ඔබට මෙය ලබන්න බෑ. සියලු සිතුවිලි සංස්ඛාර මායාවන් බොරුවක් වූ තැන. ඔබ ඒ සියලු සංස්ඛාර ධර්ම නොරැවටෙන තැන, නොඇලෙන තැන, එහි වටිනාකමක් හරයක් නොදකින තැන ශුන්‍යතා සමාපත්තිය හමු වේ. මමත්වය සිත තුළ ඇති තාක් ශුන්‍යතාවය හමු නොවේ.

ඔය **ශුන්‍යතාවය ඇතුළේ ධර්ම වේගයෙන් එන සිතුවිලි වලට රැවටෙන්න එපා.** හිත මුල් අවස්ථාවේ මෙතැනට අකමැත්තක් දක්වයි. **හිතට නිහඬ බව හුරු නෑ. සිතුවිලි පසුපස දුවු හිතට මෙය දරාගන්න අමාරුයි.** හිත මෙතනත් දෙයක් හොයනව. අඳුරේ අතපත ගානව වගේ ඔතන ත්‍රිලක්ෂණ පටිච්ච සමුප්පාදය මෙනෙහි කරන්න ඔන කියල හිතෙනව. ඒක සිතේම උපදින මුලාවක්. සිතට කරන්න දෙයක් හොයනව. ඔය නිහඬ බවත් සමඟ ඔහේ ඒකාග්‍ර වෙන්න සිත් කැමති නෑ. මෙතනදී නිවන් දකින්න කියල වෙන කරන්න කිසිම දෙයක් නෑ. මුකුත් නොකර ඒ නිහඬ හිස්කම බැසගෙන සිටින විට ටික ටික එහි ගැඹුරට ඇඳීගෙන යනව. සිතට ඒක දරාගන්න අමාරුයි. ඒත් හිතට ඒක පුරුදු කරන්න.

ඇත්තටම ඒ නිහඬ හුදකලාවට ආදරය කරන කිසිම බලාපොරොත්තුවක් නැතිව, හිස්කම හුදකලාවට ඇලුම් කරන කිසිවක් අල්ලා නොගන්න. ඇත්තටම හිත හිස් වුණු දාට ශුන්‍යතා සමාපත්තියට පත් වේ. ඇත්තටම ඔබ ජීවත් වුවද ඔබේ සිත මිය ගිහින් “සෝපාදිශේෂ නිබ්බාන” ධාතුව බවට පත් වේ. විඤ්ඤාණය බලාපොරොත්තුවෙන් කිසිවක් මෙහි නොවේ. ලෞකික මනසකට මෙය සිතීමට පවා අකමැති වනු ඇත.

ඊට හේතුව මමත්වයයි. එහෙත් සත්‍ය නම් මෙයයි. සිත සිතින් මිදුණු තැ, නැවත් උපදින්න සිතක් කොයින්ද. සිතට හරයක් නෑ. සිත හිස්. ඒ සිතේ බාහිරින් දෙයක් හමුනොවේ. දෙයක් නැති සිතේ හවයක් කොයින්ද, හව නිරෝධෝ නිබ්බානෝ. උපතක් නැති තැන ජාති ජරා මරණ ශෝක පරිදේව කොයින්ද. සියලු දුකින් මිදී හමාරයි. සසර නැවත උපතක් සිදුනොවේ.

ඔබ මෙය කියවන්නේ විඤ්ඤාණය රජ කරන මමත්වය තුළ සිට නම් පෘතප්ත භූමියේ සිට නම්, මෙය ලියන අයටත් දොස් නගා තර්ක විතර්ක ඉදිරිපත් කරාවි. ඒ කිසිවකින් එලක් නෑ. අතීතයක්, අනාගතයක්, හෙටක් ගැන හිතන විඤ්ඤාණ සිතට වැටෙන්නේවිද. කාලයක් නැති අවකාශයක් නැති හිස් ස්වභාවයක් ගැන. ඔබේ තර්ක නවතා ඔබ ලෝකෝත්තර භූමියට සිත අවදි කරගෙන මෙලෝවෙනුත් මිදෙන්න. ඵලොවෙනුත් මිදෙන්න. ඒ කියන්නේ මේ කියන “ශුන්‍යතාවයෙනුත් මිදෙන්න”. එවිට ඔබට හැකි වේවි නැවත

මෙලොවම ශුන්‍යතාවය තුළ සිටිම දෙලොවම ජයගත් අයෙකු සේ කටයුතු කරන්න. ඒ උතුම් රහතන් වහන්සේලාගේ කතාව වකයි. හිස් බැල්මකින් ලෝකය දෙස බලන ඒ උතුම් මුනිවරු අදටත් සිටිනවා. ඔබ අසලම සිටින ඒ අය ඔබට හැඳිනිය නොහැකියි. ඔවුන්ගේ බැල්ම ගැන ඔබ දැන ගන්නේ කෙසේද?



ඔබ ඔබේ සිත මුදවන්න සියල්ලන්ගෙන්ම සිතේම උපදි සියලු ගිනි නිවා දමන්න ජීවත් වෙලා ඉන්නකොටම. මේක මැරුණායිත් පස්සේ කරන්න පුළුවන් දෙයක් නොවේ. සිත නිවීමෙන් ලැබෙන සුවය මැරුණායිත් පස්සේ ලබන්න පුළුවන් දෙයක් නොවේ. ජීවත් වෙලා ඉන්න කොටමයි ඒ උතුම් ශාන්ත ප්‍රතිත නිවනට මේ හිත පත්වෙන්නේ. මේක ප්‍රාර්ථනා කරල යදැල ලබන්න බෑ. මේක මේ මොහොතෙම ප්‍රතිඵල දැකිය හැකි ප්‍රායෝගික දහමක්. බය නැතිව කියන්න පුළුවන්, එන්න ඔබත් ඇවිල්ල කරල බලන්න. මේකට ආගමක් නෑ. ඔහම ආගමක කෙනෙක් නිවැරදිව හරියට මේ දේ මේ පොතේ හැටියට කලොත් මට විශ්වාසයි. මට විශ්වාසයි බුදුන් වහන්සේ ඇප වුනා සේම මාද ඔබට ඇප වෙනව. බුදුන් වහන්සේ පෙන් වූ ඒ උතුම් මග ගිය අවංක බුද්ධ ශ්‍රාවකයෙකු ලෙසින් ඒ උතුම් බුද්ධ භාවය අදටත් ජීවමානව අත්විඳින අවංක බුද්ධ පත්‍රයෙකු ලෙසින් ලෝක ඡන්දයා කෙරෙහි ඇතිවුණු මහා කාරුණික හදවතින් යුතුව කිසිදු ලාභ ප්‍රයෝජනයක් නොතකා ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් කටයුතු කරමි. ඒ උතුම් මුනිවරු නාමය හා බැඳුණු ප්‍රසිද්ධිය කිසිදු හඬා නොයයි. එවැනි බාල බොළඳ හිතකට මෙවැනි උතුම් දහමක් කිසිදු අවබෝධ කල නොහැකියි.

මෙම දේශනා මාලාව නිවනට උපායුග්‍රහ වන දහම් පසුවක් වේ.

මෙය අසන්නට ලැබීම ඔබටත් භාග්‍යයකි.

