

at 40/= per book



නොපෙනෙන ඇත්තය
පෙනෙන හැත්තය



Lithira



දේශකයාණන්වහන්සේ
අති පූජනීය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ

“ධර්ම දනය වශයෙන් නොවිළයේ බෙහු දීම පිණිසයි.”



නොපෙනෙන ඇත්තය
පෙනෙන හැත්තය

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරින්
ලබුනේරුවකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ දී පැවැත් වූ
ධර්ම දේශනාවකි

දේශකයාණන්වහන්සේ
අති පූජනීය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ



ප්‍රථම මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2559 ව්‍ය. ව. 2016-01-16

Lithira



 ලිතිරා
© Lithira Printing Industries 2016 01 16

306, ඇඹුල්ලෙනිය තංදිය, නුගේගොඩ.
0714521990/0718152131/0711348282
0112177088/0112835583
lithira2000@yahoo.com



නොපෙනෙන ඇත්තය පෙනෙන හැත්තය

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරින්

ලඹුනෝරුවකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ දී පැවැත් වූ ධර්ම දේශනාවක්

ශ්‍රද්ධා සම්පන්න පින්වතුනි, අද පුර පසළොස්වක පොහොය දවසේ දී මේ පින්වතුන් පැමිණිලා ඉන්නේ පෙනෙවස් සමාදන් වෙන්නටයි. විශේෂයෙන් ගෙවල් දොරවල් වල නොයෙකුත් කටයුතු කාරණා තිබුණත්, ඒ සෑම දෙයක්ම පැත්තකින් තියලා, තුණුරුවන් කෙරෙහි විශ්වසයෙන්, තුණුරුවන් පිහිට කරගෙන, තුණුරුවන් රැ කවරණය කරගෙන, මේ ස්ථානයට ආවේ තම තමන්ගේ මෙලොව ජීවිතවලටත්, සාංසාරික වශයෙන් විමුක්තියක් ලබාගැනීමටත් කියන මේ අදහස් ඇතිවයි. ඒ නිසා අද දවසේ දී වෙනදාට වඩා බොහොම හොඳට තමන්ගේ සිත, කය, වචනය කියන තුන්දොර සංවර කරගෙන, දවස පුරාවටම ඒ ප්‍රතිපත්ති පුජාවෙන් තුණුරුවන් පුජා කරන්න හැමදෙනාම උත්සාහවත් වෙන්න ඕන.

පින්වතුනි, අද දවසේ දී මම විශේෂ මාතෘකාවක් මාතෘකා නොකළත්, මේ බුද්ධ ශාසනය හිස් නොවන විදියට, මේ උතුම් ධර්මය අපේ ජීවිතයට ළං කරගන්නට තියෙන මාර්ගය ගැන පොඩ්ඩක් පැහැදිලි කරලා දෙන්න, මම ගොඩක් දුරට බලාපොරොත්තු වෙනවා.

පින්වතුනි, අපි සෑම කෙනෙක්ම අනන්ත අපරිමාණ වූ දීර්ඝ සංසාරයක ඉඳලා ඒ මේ අත දුවමින් සැරිසරමින්, සැප සැනසිල්ල දෙක සොය සොයා යන අයයි. අපි විතරක් නොවෙයි, මේ සෑම

සත්ත්වයෙක්ම සොයන්නේ සැප, සතුට සහ සැනසිල්ලයි. සෑම කෙනෙක්ම ජීවිතයෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ දුක අයිත් කරගන්නටයි.

ඉතින් ලෝකයේ සෑම කෙනෙක්ම බලාපොරොත්තු වුවත් සෑම කෙනෙකුටම ලෝකය තුළ නොලැබෙන එකම ධර්මතාවය සැප සැනසිල්ල ළඟා කරගෙන දුක අයිත් කරගන්න එකයි. ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ලෝකයේ පහළ වන්නෙත් ඒ නිසයි.

මේ ලෝකයා සැප සැනසිල්ල සෙව්වත්, දුක අයිත් කරගන්න වෙහෙසුනත්, ලෝකයා සැප සකැනසිල්ල ළඟාකරන මාවතක් නිවැරදිව දන්නේ නැහැ. ඒ නොදන්නාකම නිසා මීයන් විසින් කපා අවුල් කරන්නා ලද නුල් කැටියක් වගේ, ගෙතුණු පඹගාලක් වගේ, පැටලුණු තණ බිස්සක් වගේ, අවුල් කරගෙන, පටලවාගෙන මේ දුක් සහගත සසර නොඉක්මවනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේලා පහළ වෙන්නේ මේ ලෝකයාට සැනසිල්ල ලබාගන්න, දුක නැතිකරගන්න මාර්ගය කියල දෙන්න ඕන කියලයි. ඉතින් ඒ බුද්ධෝත්පාද කාලයක්, එබඳු වූ දහමක් දේශනා කරන ශාස්තෘන්වහන්සේ නමක් පහළ වෙච්ච, එබඳු වූ දහමක් පවතින කාලයක මනුෂ්‍යයෙක් වුවොත්, ඒකට හඟවා කියන අර්ථයක් තේරුම් ගන්න පුළුවන්, දුක අයිත් කරගන්න මාවත ළඟා කරගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මොන විදියට හෝ මේ දීර්ඝ වූ සසර එන ගමනේදී අපි හැම දෙනාටම එම වාසනාව ලැබීලා තියෙනවා. මේ සියලු දුක නැතිකරන මාවත එළිපෙහෙළි කරලා දෙන ශාස්තෘන්වහන්සේ නමක් හම්බවෙච්ච යුගයක්. ඒ දුක නැතිකරන තැනට ධර්මය පවතින යුගයක්. අපට මනුෂ්‍ය ආත්මභාවයක් ලබපු අවස්ථාවක්, ඤාණ

සම්පත්තිය ලබාගත් අවස්ථාවක්. ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී අපට ශ්‍රද්ධාව ඕනෙ.

විශේෂයෙන් මතක තියාගන්න ඕන පින්වතුනි, මේ සසරේ දී එනකොට අපි ඕන තරම් වෙල් දොරවල් හදන්න ඇති. දූ දරුවන් හදාවඩාගන්න ඇති. නමුත් දුක නැතිව හිඳීම පිණිස කළ ඒ වැඩ සටහන්වලින් අපේ ජීවිත තව තවත් දුකට පත්වුණා මිසක දුක නැතිවුණේ නැහැ.

දවසක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිණ්ඩපාත වඩින වේලාවකදී එක්තරා කඩිගුලක් දක බුදුරජාණන් වහන්සේ සිතා පහළ කරනවා. පිටපස්සෙන් ගමන් කරමින් සිටි ආනන්ද භාමුදුරුවෝ මේ සිතහව දකලා අහනවා, “ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, සිතා පහළ කරන්නට හේතුව මොකක්ද?” කියලා. “ආනන්ද, මේ කඩිගුලේ වක්‍රවර්ති රජ නොවුණු, එකම කඩියෙක්වත් නැත” කියා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වුවා. එතකොට එහෙම බලනකොට පින්වතුනි, අපි ගැන කවර කතාද? වක්‍රවර්ති රජු කියන්නේ මේ මුළු ලෝකයටම අධිපති එකම රජුරුවෝ. එතකොට අපි හැමෝටම මේ ලෝකයේ තියෙන සෑම දෙයක්ම අයිතිවෙලා තිබුණු අවස්ථා තියෙනවා.

අපිම අනභරපු දේවල් තමයි අපිම එක දෙක මේ නැවත භොයන්නේ. මුළු ලෝකයම තමන්ට අයිතිවෙලා තිබ්ලා දුකෙන් මිදුනේ නැත්නම්, ඒ ලෝකය තුළ එකක් දෙකක්, පොඩි කොටසක්පොඩි කාරණා දෙකක් තුනක් භොයලා දුකෙන් මිදෙන්න නැහැ.

ඒ නිසා ජීවිතය කරන්න අවශ්‍ය පරිසරය සඳහා යමක් හරි හම්බ කළ යුතුයි. නමුත් අපට නුවණ තියෙන්න ඕන මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේ, මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුණ වේලාවේ ඒකෙන් වැඩක් ගන්නට.

ඉතින් ඒ වාගේ උත්සාහයක්, වීර්යයක්, නුවණක් තිබෙන

කෙනාටයි මේ දහම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ.
“පඤ්ඤාවනසසායං ධම්මො නායං ධම්මො දුපපඤ්ඤසස” -
“මහණෙනි, මගේ මේ ධර්මය නුවණැතියන් සදහායි, නුවණ
නැති කෙනාට නම් නොවෙයි” කියලා.

ඒ නිසා හැමදෙනාම බොහොම උවමනාවෙන් මේ කය
එක තැනක තිබෙනවා වගේ හිතත් එක තැනක තබාගෙන
බොහොම ශුද්ධාවෙන්ම මේ දහම් ටික අහන්න ඕන.

පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ අවුරුදු හතළිස් පහක්
ලෝකය තුළ ලෝක වර්යාවේ යෙදෙමින් සිට පිරිනිවන්පාන්න
කිට්ටුව අන්තිම කාලයේ දී, අන්තිම දවස් කීපයේ දී හිඤ්ඤන්
වහන්සේලා අමතා මෙසේ දේශනා කරනවා.

“පරිපඤ්ඤා වයො මඤ්ඤාං - පරිඤ්ඤා මම ජීවිතං.
පහාය වො ගම්ඤ්ඤාමි - කථං මෙ සරණමඤ්ඤානො”

“පරිපඤ්ඤා වයො මඤ්ඤාං” - මහණෙනි, මගේ වයස දැන්
ගොඩක් මුහුකුරා ගිහිත් .

“පරිඤ්ඤා මම ජීවිතං” - මාගේ ජීවිතයත් තව ස්වල්ප
දවසයි තියෙන්නේ.

“පහාය වො ගම්ඤ්ඤාමි” - මම නුඹලා අත්හැරලා යනවා.

“ කථං මෙ සරණමඤ්ඤානො” - මම මට පිහිටක් කරගත්තා.

හිඤ්ඤන් වහන්සේලාට මේ ටික පෙන්නලා බුදුරජාණන්
වහන්සේ දේශනා කරනවා, “අපු දීපා විහරථ, අපු සරණා, අනඤ්ඤ
සරණා, ධම්ම දීපා, ධම්ම සරණා, අනඤ්ඤ සරණා” “මහණෙනි, තමා
තමාට පිහිටක් කරගෙන වාසය කරන්න. වෙන පිහිටක් වෙන සරණක්
නැත. මහණෙනි, ධර්මය පිහිටක් කරගෙන, ධර්මය සරණක්
කරගෙන වාසය කරන්න. වෙන පිහිටක් සරණක් නම් නැහැ” යන
අවවාදය තමයි ඒ දවස් ටිකේ හිඤ්ඤන් වහන්සේලාට එක දිගටම
මතක් කරලා තියෙන්නේ. පිරිනිවන්පාන්න කිට්ටු දවස්වල සෑමදාම

ඔය ටික මතක් කළා කියනවා. පිරිනිවන්පාන දවසේත් බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂුන් වහන්සේලාට ඔය ටික මතක් කළා. ඒ මතක් කළේ එදා එහි හිටපු භික්ෂුන් වහන්සේලාට පමණක් නොවෙයි. මේ ශාසනය ඇසුරු කරන පශ්චිම ජනතාව වූ භික්ෂු භික්ෂුණී, උපාසක උපාසිකා කියන හැමදෙනාටම තමන්ගේ පිහිට තියෙන්නේ, තමන්ගේ සරණ තියෙන්නේ කවුරු ළඟද කියලා පෙන්නුවා, මතක් කළා.

ඉතින් ඒ නිසා සෑම දෙනාම හොඳට සිහිපත් කරගන්න, තම තමන්ගේ පිහිට තියෙන්නේ තමන් ළඟයි. තම තමන්ගේ රැකවරණය තියෙන්නේ තමන් ළඟයි. තමන්ට පිහිට තමන්ගේ දුව, පුතා, සහෝදරයා, සහෝදරිය නැත්නම් ඥාතියා, හිතවතා එහෙම නැත්නම් ගුරුවරයා නොවෙයි. විමුක්තියකි ලැබුවත්, අධිගමයක් ලැබුවත්, දුකෙන් නිදහස්වුනත්, තමන්ට ඔවුන් කිසිවෙක් තුළින් විමුක්තියක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

එම නිසා, තම තමන්ගේ දුක නැතිකරගැනීම සඳහා, තමන්ට පිහිට සඳහා, උපකාරීව පවතින්නේ තමන්මයි. ඒ බව මතක තියාගෙන බොහොම හොඳින් මේ අවස්ථාවේ දී මේ දහම් කරුණු ටික අහන්න. අහලා මතක තියාගෙන පුළුවන් ප්‍රමාණයෙන් අප්‍රමාදව මේ ටික කරන්න.

දහම කියන එක හැමදාම ඇහීමට පමණක් සීමා වූ, කීමට පමණක් සීමා වූ දෙයක් නොවෙයි, කළ යුත්තක්.

පර්යාප්ති, ප්‍රතිපත්ති, ප්‍රතිවේධ කියලා තුන් ආකාරයකට මේ ශාසනය බෙදනවා.

- පර්යාප්ති කියන්නේ මේ සද්ධර්මයයි. මේ සද්ධර්මය, පෙළදහම අහගන්න අවස්ථාවයි.
- ප්‍රතිපත්ති කියලා කියන්නේ ඒ අහගන්න දහමට අනුව

තමන් හැසිරෙන එකයි.

- ප්‍රතිවේදය කියලා කියන්නේ ඒකෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයයි.

පර්යාප්ති ශාසනය හා ප්‍රතිපත්ති ශාසනය යන දෙක නිවැරදි වූනොත්, ප්‍රතිවේද ශාසනය එයින් ලැබෙන මාර්ග ඵල කියන ධර්මතාවය හිස්වෙන්නේ නැහැ.

ඒ එක්කම බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්තිම මොහොතේදී පෙන්වුවේ, “ඉමෙව සුභඤ්ඤ, සමමා විහරෙය්‍ය”. “සුභද්‍රය, මනාකොට පිළිවෙත් පුරණවා නම් මේ ලෝකය කවදාවත් රහතුන්ගෙන් හිස්වෙන්නේ නැත කියලයි”.

එක් එක්කෙනා එක එක අදහස් ඇති කරගන්නනවා. අද නිවන් තාක්‍ෂණය මේ ලෝකයේ නෑ කියනවා. දේව ධර්ම නෑ කියනවා. මාර්ග ඵල ලැබෙන්නේ නෑ කියනවා. මේ විදියේ අදහස් එක් එක්කෙනා මතක් කරනවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ මනාකොට පිළිවෙත් පුරනවා නම්, මේ ලෝකයේ කවදාවත් රහතුන්ගෙන් හිස්වෙන්නේ නැහැ කියලයි.

පිළිවෙත් පිරීමේ දුබලකම නිසා, මනාකොට පිළිවෙත් නොපුරනකම නිසා, රහතුන්ගේ ලෝකය හිස්වෙලා තියෙනවා මිසක රහතුන් වහන්සේලා පහළවන තාක්‍ෂණයක් ලෝකයේ නැතිවෙලා, එහෙම නැත්නම් රහතුන් වහන්සේලා පහළ නොවන යුගයක් වෙලක් එහෙම නොවෙයි.

අපි මේ ධර්මය වන්දනා කරනකොට සන්දිට්ඨිකයි, අකාලිකයි කියලා ධර්මයේ ගුණයක් කියනවා.

- සන්දිට්ඨිකයි කියලේනේ මෙලොවදී ම දැකිය හැකි විපාක තියෙනවා සාන්ද්‍රෂ්ඨිකයි.
- අකාලිකයි කියලා කියන්නේ කල් නොයවා විපාක දෙනවා.

ඒ විතරක් නොවෙයි මේ එක් කාලයකට විතරක් සීමාවෙව්ව දහමක් නොවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ යකකමක් ලෝකයට දේශනා කරන්නේ අතීත, අනාගත, වර්තමාන කියන තුන් කාලයම නුවණින් බලලා, නුවණින් දැකලා, සාදු ජනයා විනයනය කිරීමට හැකියාව ඇතිවන පරිදියි. ඒ නිසා මේ ධර්මයෙහි අර්ථය ලබන්න පුළුවන් වුනේ අතීතයේ විතරයි, දැන් බැහැ කියලා එකක් නැහැ.

ඒ නිසා හැමදෙනාම ශ්‍රද්ධාවෙන් මේ දහම ඉගෙන ගෙන ඊට උත්සාහවත් වෙන්න ඕන. විශේෂයෙන් ම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කරණකොට, ඒ සූත්‍රයට සූත්‍ර වර්ණනාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම තැබුවා. වෙනසකින් තොර සත්ත්වයාට මේ ලෝක දුකින් මිදීමේ මාර්ගය ආරම්භ කරන ක්‍රමයක් නැති නිසා:

“එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා, සොක පරිදදවානං සමතිකකමාය, දුකඛ දොමනසානං අනඵඛගමාය, ඤායසස අධිගමාය, නිබ්බානසස සව්ඡ්ඤායාය, යද්දං චන්තාරො සතිපට්ඨානා” කියලා.

එයින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වුවා, සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව ඇතිවීම සඳහා. මොකද එහෙම පෙන්වුවෙ, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, “මහණෙනි, මේ කය පිරිසිදුවීමෙන් සත්ත්වයා පිරිසිදු වෙනවා කියා මම කියන්නේ නැහැ. අශුව ටිකක් පිරිසිදු කරන්න කියලා හෝදන්න හෝදන්න අශුවියම මතුවෙනවා වගේ, නොයෙක් අශුවියෙන් හැදුණු, අශුවී පිරුණු මේ කය කොච්චර උඩින් පිටින් ඔපවත් කළත් අශුවියම තැවරලා තියෙනවා පිරිසිදු වෙන්නේ නැහැ.

මහණෙනි, සිත පිරිසිදුවීමෙන් ම සත්ත්වයන් පිරිසිදු වෙනවා කියලයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ. ඉතින් ඒ නිසා

සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදුබව ඇතිවීමටත්, ශෝක කිරීම, වැලපීම නැතිකරන්නටත්, දුක් දොම්නස් නැතිකරලා දාන්නටත්, මාර්ග ඵල ලබන්නටත්, නිවන අවබෝධ කරන්නටත් ඇත්තේ එකම මගයි. මොකක්ද, "යදිදං චක්කාරො සතිපට්ඨානා". මේ සතර සතිපට්ඨානයයි කියලා පෙන්නුවා.

එතකොට මම ඒ සතර සතිපට්ඨානය වඩන හැටිත්, ඒක මොන මොන තැන දක්වා වැඩිය යුතු ද කියන එකත්, ඒ තැන දක්වා වැඩුවාට පස්සේ ලැබෙන, ගමන් කළ යුතු, යා යුතු මාවතත්, බලාපොරොත්තුවන නිෂ්ඨාව නැත්නම් අවසානය නැත්නම් විමුක්තියත් කියන මේ කාරණා ටික මතක් කරනවා.

දැන් මේ ටික හොඳට අහගෙන හිටියාට, 'අනේ අපේ හාමුදුරුවනේ, අපි මේ ටික කෙරුවා. දැන් මොනවද කරන්න ඕන, දැන් මෙකක්ද කරන්න ඕන?' කියලා පින්වතුන් අහන්න ඕන නැහැ. තනි තනියෙන්ම වුනත් ගිහිල්ලා අප්‍රමාදීව කටයුතු කරලා, ආශ්‍රවයත් ඤය වන තැන දක්වාම තමන්ට තමන්ගේ මනස දිහා බල බලා යන්න පුළුවන් මාවතක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ යමක් ලෝකයට පෙන්නන කොට, අනේ මීටේ තියාගෙන, ටිකක් හංගාගෙන ලෝකයට දෙන්නේ නැහැ. දෙන්න පුළුවන් අවශ්‍ය අර්ථය සිද්ධවන හැමදෙයක්ම ඉස්සෙල්ලා ප්‍රකට කරලා, පැහැදිලි කරලා දෙනවා.

ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන් අරගෙන සමහර කෙනෙක් ගියාම, ඊගාවට තමන් ලබාපු අධිගමය, තමන් ලබාපු දියුණුව ප්‍රකාශ කරන්නයි බුදුරජාණන් වහන්සේ බැහැදකින්නට එන්නේ.

සමහර වරිත තිබිලා තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන් ගෙන කැලයට ගිහින් සියලු දුක් නැතිකරලා ආපසු කවදාවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ හමුවෙන්න ඇවිල්ලා නැහැ. එහිම පිරිනිවන්පාපු වරිත තියෙනවා. ඒ වගේ එදා ඒ ශාසනයමයි අද තියෙන්නේ.

හැබැයි මම නැවතත් මතක් කරනවා; අපි ගෙවල් දොරවල්වල ගියාම වූටි ඇසිල්ලකින් අපි අමතක කර දානවා. නමුත් හොඳට මතක තියාගන්න, විෂසෝර සර්පයෝ ටිකක් අප පසුපසින් නොනවත්වා පන්නාගෙන එනවා වගේ, ජරා මරණ රෝගාදී දුක් දොම්නස් අපේ ජීවිතයේ පන්නාගෙන එනවා. ඒවාට ගොදුරුවුනහම අපිට දහම වඩවා ගන්නටත් බැහැ.

නිකම් හරි පුළුවන් කාලේ මේක කොහොම හරි උත්සාහය ඇතිව කරන්න ඕනෑය කියන අදහසකින් යුක්තව මේක කරන්න. මේ ටික ඉස්සෙල්ලා තේරුම් ගන්න. ඒ නිසා මම දැන් මේ පෙන්නන ටික හොඳට අහගන්න.

සතර සතිපට්ඨානයේ කායානුපස්සනාවට අයිති කොටස් දාහතරක් තියෙනවා. එයින් මම මුලින්ම ආනාපාන පබ්බය විස්තර කරන්නම්. එතකොට මේ ආනාපාන පබ්බය, ඒ ආනාපානසතිය කියලා තියෙන කොටසත්, ආශ්‍රවයත් ඝෂය කරන තැන දක්වාම අපට යන්න පුළුවන්. හොඳට ඒ ගැන දැනුම ඇතිකරගන්න. මේ පෙන්නලා දෙන කරුණු හොඳට සිහියට නගාගන්න. සමහර විටෙක අපේ අවධානය කැඩෙයි, අවධානයට නොගන්න වූටි තැනක් නිසා මේ කමටහන අත්හැරෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසයි හොඳට අහන්න කියලා නැවත නැවතත් මතක් කරන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේ දී මේ භාවනා කොටස පැනවීමට කලින් මුලින්ම පෙන්නවනවා;

“අරඤ්ඤගතො වා, රුකඛමූලගතො වා, සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පලලඝ්ඛං ආභුජ්ඣා පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපධාපෙඤා.”

ඒකෙන් මුලින්ම අරඤ්ඤගතො වා, රුකඛමූලගතො වා, සුඤ්ඤාගාරගතො වා; මේ ටිකෙන් පෙන්නුවේ පින්වතුනි, අරණ්‍යගතව, කැලයකට නැතිනම් ගහක් මුලකට හෝ හිස් ගේකට යන්න

කියලයි. මේකෙන් අර්ථවත් කළේ විවේකය ලබාගැනීමයි.

මේ ශාසනයේ විවේකය, කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය හා උපධි විවේකය කියලා තුන් ආකාරයි කියලා හඳුන්වනවා.

- උපධි විවේකය කියන්නේ කෙලෙස් නැතිවීමෙන් ඇතිවන සංසිද්ධිය, සැපයයි, විවේකයයි.
- චිත්ත විවේකය රූපාවචර, අරූපාවචර ධ්‍යාන ලබාගන්නා ධ්‍යාන මට්ටම්වලටයි.
- කාය විවේකය කියලා කියන්නේ ජනයාගෙන් අයින්වෙලා ජනශුන්‍ය ස්ථානයකට පැමිණීමටයි.

කාය විවේකය සපයාගන්න කෙනාටයි, චිත්ත විවේකය සපයාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ, චිත්ත විවේකය තියෙන කෙනාටයි, උපධි විවේකය සපයාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ කියලා ධර්මයේ පෙන්වනවා. හරියට ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා, ත්‍රි ශික්‍ෂා වගේ. “අරක්කුගතො වා, රුක්ඛමූලගතො වා, සුක්කුඤ්ඤාගාරගතො වා”, කියලා මෙන් නම් මේ කාය විවේකය මූලිකවම ලබාගන්න ඕනෙ. ඒකෙන් මම මතක් කළේ මේ ඔක්කොම ආරණ්‍යයකට, ගහක් මූලකට යන්නට ඕනෙමයි කියලා නොවෙයි. සුක්කුඤ්ඤාගාරගතො වා කියන්නේ ගෙවල් දොරවල්වල බඩු මුට්ටු ඔක්කොම අයින් කරලා හිස් ගෙයක් එහෙම නොවෙයි. මේකෙන් අදහස් කරන්නේ, මතක් කරන්නේ පුළුවන් කරම් ජනශුන්‍ය, අනෙක් අය හා ගැටිලා ඉන්න පරිසරය අඩුකරගන්න කියලයි. මොකද දැන් අපේ ඔය ගමේ අම්මලා, අක්කලාට ටිකක් ගෙදර දොර විවේකය තියෙනවා නම්, අල්ලපු ගෙදරට ගිහිල්ලා ටිකක් හරි කපා කර කර ඉන්නවා.

නමුත් මෙතැනදී කියන්නේ විවේකය තියෙනවා නම්, ඒ විවේකය දහම වඩාගන්න කෙනාට තවත් හොඳයි කියන එකයි.

මූලික කාය විවේකය සපයාගන්න කියලා පෙන්වනවා. නමුත් අර පිරිස මැද්දට තව කෙනෙක් දෙන්නෙක් හිටියාම හොඳයි

කියන එක තමයි හිත කියන්නේ. ගිහිල්ලා භාවනා කරන්න, ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න තවත් කෙනෙක් දෙන්නෙක් ඉන්න තැනටයි යන්නේ. පසුව නොදනුවත්වම එක එක කථා බහට, නොයෙක් නොයෙක් වෙනත් මාතෘකාවලට යනවා. මේ කාය විවේකය හුදකලාබව තමයි වටින්නේ කියලා මූලින් මතක් කරන්නේ ඒ නිසයි.

“නිසීදති පලලඛකං ආභුජේවා උජුං කායකං පණීධාය” - ඒ විදියට කාය විවේකය ඇති තැනකට ගිහිල්ලා කොන්ද සෘජුව තබාගෙන පර්යංකය බැඳගන්න කියනවා. ඒක පුළුවන් කෙනා එහෙම කරන්න. බැරි නම් කොන්ද සෘජුව තබාගෙන තමන්ට වැඩි වේලාවක් ඉන්න පුළුවන් ඉරියව්වක්, ආසනයක් තෝරාගන්න.

තෝරාගෙන “පරිමුඛං සතිං උපධ්‍යාපෙඤා, සො සතො’ව අසසසති, සතො පසසසති” මෙතැන “පරිමුඛං සතිං උපධ්‍යාපෙඤා” කියනකොට “පරිමුඛ” කිව්වේ “නාසිකාගෙවා මුඛ නිමිකෙ” - නාසිකා කෙළවර හෝ තොල් දෙක ළඟ. එතකොට “අයං සති උපධ්‍යීතා හොති සුපධ්‍යීතා” - මේ සිහිය එළඹ සිටියේ වෙයි, මනාව එළඹ සිටියේ වෙයි කියලා පෙන්නනවා.

මෙහිදී මෙන්ම මෙතැන විශිෂ්ඨ තැනක්. වටිනාම තැනක්. අපේ හැම දෙනාගේම අවධානය යොමුවෙන්නට අවශ්‍යම තැනක්. මම ගොඩක් දවස්වල මතක් කරලා තියෙනවා තොල් දෙක හෝ මේ නාසයට හිත යොමු කරන්න, තොල් දෙක හෝ නාසය දිහා බලන්න. බැඳුවාම අපිට තොල් දෙක හෝ නාසය තියෙන බව පෙනෙනවානේ. ඊට පස්සේ මෙතැනදී මේ නාසය ළඟට නැත්නම් තොල් දෙක ළඟට සිහිට පිහිටුවා ගන්න. විශේෂයෙන් තොල් දෙක ළඟ හිත තියාගන්නවා නම් ගොඩක් පැහැදිලියි ප්‍රකටයි.

හැම වෙලාවෙම හිත තියාගත්තාම සිහිය කියන එක යෙදෙන්නට ඕනෙ ඒ අනුවයි. මෙතැන දී කාරණාවක් මතක්

කරන්න ඕනෙ. සිත සහ සිහිය කියලා ධර්මතා දෙකක් තියෙනවා. මේ සිත හා සිහිය කියන ධර්මතා දෙකක් පැවැත්ම තමයි මේ අරමුණුවල නානත්වයක් තියෙන්නේ. අපි උපමාවක් කළොත්, දැන් මේ පින්වතුන් සමහරවිටක තුණුරුවන් වන්දනා කරන වෙලාවක් ගන්න. උඩින් වන්දනා කළාට යටින් එක එක දේවල් හිතනවා නේ. හිතෙන්න පුළුවන්. ඒ තමයි හිත සහ සිහිය කියන ධර්මතා දෙකේ වෙනස.

සති කියන වෛතසිකයේ ස්වභාවය තමයි එක අරමුණක් සිහි කරනවා. ඊට පස්සේ සිහි කරන අරමුණ සිතෙන් දැනගන්න කොටම, ආපහු සති කියන අරමුණෙන් වෙන එකක් සිහි කරනවා. එතකොට ඒක දැනගන්නකොට ආපසු හිතේ තියෙන වෛතසිකවලින් වෙන එකක් අරමුණු කරගන්නවා. ආපසු අරමුණු කරන එක දැනගන්නකොට ම ඒ සිතින් තව එකක් අරමුණු කරගන්නවා. සිත යනව යනවා කියන්නේ ඒකයි. යම් වෙලාවකදී සිහිකරන අරමුණත්, සිත පවතින අරමුණත් දෙකම එකක් වුනොත් තමයි ඒකග්ගයි කියලා කියන්නේ.

ඒ කියන්නේ සති නිමිත්තේ හිත තියාගන්නට සිතින් ඔය පින්වතුන් උවමනාවෙන්, උදෙසාගයෙන් ඒ තොල් දෙක තියෙන තැනම සිහිකරන්න. එතකොට සිහිකරන බව දන්නවා. දන්න එකම ආපසු සිහිකරනවා. ඒ කියන්නේ හැම මොහොතක ම නැවුම් බවකින්, හොඳ අවධානයකින්, දැනුවත් බවකින්, තොල් දෙක ගැනම අවධානයෙන් ඉන්න බවයි කියන්නේ.

එහෙම නැතිවුණොත් මේ පින්වතුන් තොල් දෙක ගැන හිත තියෙයි, සතිය නැතිනම් සිහිකිරීම නොයෙක් නොයෙක් අරමුණු සිහිකරයි. එතකොට අපි සති නිමිත්තෙහි හිත තියාගෙන හිටියට ඉන්නේ වෙන දිහාවක, කරන්නේ වෙන දෙයක්.

ඒක නිසා හොඳට මතක තියාගන්න ඕන, යම් මොහොතක දී සිත හා සිහිය කියන ධර්මතා දෙකම එකම අරමුණක් ඇසුරු

කරන්න පැමිණුනොත්, පැමිණෙනවා නම්, හුරු කළොත්, හුරු කරනවා නම් අන්න එයටයි කියන්නේ එකඟබව කියලා.

හැම වෙලාවෙම හිතේ ස්වභාවය තමයි අරමුණක් ගන්නවා, ඒ අරමුණ අල්ලලා දීලා සති කියන වෛතසිකය වෙන එකක් සිහිකරනවා. සිහිකරන එක ආපසු සිතින් දැනගන්නවා. එය තව තැනක් සිහිකරනවා. ඔය විදියටයි අපි ජීවත් වෙන්නේ. ඔය මනසටයි විසිරුණු මනස කියලා කියන්නේ.

දැන් මේ පින්වතුන් තොල් දෙක හෝ නාසය ළඟ දැනුම් සහිතව ඉන්නකොට නැවත උවමනාවෙන්ම දැනුම ඇතිකරගන්නට ඕනෙත් ඒ තොල් දෙක හෝ නාසය ළඟයි. මේක මතක් කරන්නේ, මුල්ම මොහොතෙත් කමටහනට සිත තියනකොටම අපට හොඳ දැනුමක් අවධානයක් එනවානේ. ඒ කියන්නේ සති වෛතසිකයෙන් සිහි කරලා හිතත් එතැනයි තියෙන්නේ. ටිකක් වෙලා ගියාම අර පැත්තට යළි යළි යන්නේ, අපි හිත තිබුණට සිහිය එතැන නැති නිසයි.

ඒ නිසා හැම වෙලාවෙම හොඳට මතක් කරලා ගන්න මේ සති නිමිත්ත ගැනම හොඳට දැනුම තියෙන්න ඕනෙ. ඒකෙන් මතක් කළේ මේ තොල් දෙක තියෙනවා කියන දැනුම සහිතව හැම වෙලාවෙම ඉන්න ඕනෙ. හැම වෙලාවෙම ඒ දැනුම සහිතවයි ඉන්නේ. හිතෙන් ආවර්ජනා කරන්නෙත් හිතෙන් හිතලා සිහිකරන්නෙත් තොල් දෙකයි. දැනුම තියෙන්නේ තොල් දෙක ළඟයි. සිහිකරන දේමයි දන්නේ. දන්න දේමයි සිහිකරන්නේ කියලා ඒ සති නිමිත්තට සිත යොමු කරන්න ඕනෙ.

ඔන්න ඔය විදියට සිහියෙන් සති නිමිත්තෙ සිත තබාගන සිහිය බැඳගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන බව ප්‍රකට විය යුතුයි.

මෙයින් මතක් කරන්නේ මොන විදියකටවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට හිත යොමු කරන්න එපා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට හිත

යොමු කරන්න ඕනෙමත් නැහැ. මේ පින්වතුන්ගේ ගනුදෙනුව තියෙන්නේ, දැනුම තියෙන්නේ, දනගැනීම තියෙන්නේ සති නිමිත්ත ගැනයි. සති නිමිත්ත තුළ සිත තියාගෙන ඉන්නකොට, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන බව දන්නවා. මෙන්ම මේ විදියට නාසය ළඟ හෝ තොල් දෙක ගාව හිත තියාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන බව නුවණින් දැනගනිමින් ඉන්නවා. එතකොට හිත බැරිවෙලා හරි අහකට ගියොත්, ආපහු මතක් කරලා අර සති නිමිත්තට ගන්නවා. සති නිමිත්ත කෙරෙහි අවධානයෙන් දැනුම් සහිතව ඉන්න. දැනුම් සහිතව, අවධානය ඇතිවම ඉඳිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නුවණින් දකිනවා.

ඒකට මම අර මතක් කරන්නේ දැන් මේ ඉදිරිපිට මේසය උඩ තියෙන කෝප්පය දිහා මම බලාගෙන හිටියොත් මගේ ඇස් දෙක සම්පූර්ණයෙන් යොමුවෙලා තියෙන්නේ කෝප්පය දිහායි. කෝප්පය ගැන දැනුමෙන්මයි මම ඉන්නේ. මෙහෙම ඉන්නකොට මේසයට ඉදිරියෙන් කවුරුහරි එහාට මෙහාට ගියොත් මම ඒ එහාට මෙහාට යන කෙනා දිහා ඇහැ ඇරලා, ඔලුව හරවලා බලන්නේ නැහැ, එහාට යනවද, මෙහාට යනවද කියලා බලන්නේ නැහැ. මගේ ගනුදෙනුව තියෙන්නේ මා බලාගෙන ඉන්නේ කෝප්පය දිහාමයි. නමුත් කෙනෙක් එහාට ගිය බව, මෙහාට ගිය බව මම නුවණින් දන්නවා, මට වැටහෙනවා, මට තේරෙනවා. ඇසුවොත් මට කියන්න බැරිත් නැහැ.

ඒ වගේ, මම කෝප්පය දිහා බලාගෙන හිටියා වගේ, මේ පින්වතුන් මුඛ නිමිත්ත දිහා බලාගෙන ඉන්න. මේ පින්වතුන්ගේ ගනුදෙනුව තියෙන්නේ ඔන්න මුඛ නිමිත්ත දිහායි. නමුත් එහෙම බලාගෙන ඉන්දේදී ඊට එහා පැත්තෙන් එහාට මෙහාට ගිය කෙනාව දන්නවා වාගේ, මේ පින්වතුන් මේ නිමිත්ත තුළ ඉදගෙනම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන බව දන්නවා. කිසිම වෙලාවක ආශ්වාසය හෝ ප්‍රශ්වාසය අනුව යන්නේ නැහැ.

ඔන්ත ඔය විදියට මේ කමටහන වඩන්න ඕන. ඕකෙ ප්‍රතිලාභ තියෙන්නේ අද මේ මට්ටමේදී නොවෙයි. මේකෙ තියෙන වටිනාකම එන්නේ. ඔහොම හුරුවුනාම, හිත තව දුරකට වැඩෙන කොටයි, හිත දියුණුවෙන කොටයි. හිත එක අරමුණක නොපිහිටා හිත වඩනකොට අපිට හිත වඩනකොට ලැබෙන අත්දැකීම් වලදී නොසැලී ඉන්න බැහැ. මේ කාලයේ ඉඳලම මේ වගේ අරමුණක හිත යොදවන ස්වභාවයට හුරුවෙලා තිබුණොත් ඒ හුරුවෙච්ච ධර්මතාවය හැටියට හිත නොදුවනකම නිසාම තමන්ව රැකෙනවා. ඒක හිත හුරු කරන්න ඕනෙ එකක් මිසක තමන්ට හිතලා කරන්න පුළුවන් එකක් නොවෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අනුව හිත ගෙතියන්නේ නැතිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නුවණින් දැනගන්න ඕනෙ කියල හොඳට මතක තියාගන්න. සිත අහකට ගියොත් ආපසු ගන්න ඕන. ආයෙත් අහකට ගියොත් ආයෙත් ආපසු ගන්න ඕනෙ. ඔන්ත ඔය විදියට මේ ආනාපාන සතිය වඩන්න.

ඔය ටික මතක් කළේ පසුබිමයි. ඔන්ත ඔය විදියට සිහිය පිහිටෙච්චාම මේ ආශ්වාසය ලුහුඬු වෙන්නත් පුළුවන්. ප්‍රශ්වාස ලුහුඬු වෙන්නත් පුළුවන්. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දීර්ඝ වෙන්නත් පුළුවන්. මෙයින් මතක් කළේ කෙටියෙන් හුස්ම ගන්න, දීර්ඝ හුස්ම ගන්න කියන එක නොවෙයි. තමා මේ සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන ඉන්න කොට ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ලුහුඬුව වැටහෙන්නත් පුළුවන්, දීර්ඝව වැටහෙන්නත් පුළුවන්. ඒ ගැන වැටහීම් සහිතවයි ඉන්නේ. හිත අහකට ගියොත් සති නිමිත්තට ගන්නවා.

“සබ්බකාය පටිසංවෙදී” සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වැටහීම් සහිතවයි ඉන්නේ කියලා මේ පරිසරයයි මතක් කළේ. ඊට පස්සේ “පසසමහයං කාය සඛධාරං අසසසිසාමි’ති සිකකි” - ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසය සංසිඳුවමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා කියා හික්මෙන්න.

එතැනදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සංසිඳුනා කියන්නේ, අපි භාවනා කරගෙන යනකොට හුස්ම රැල්ල අඩුවෙන එකට නම් නොවෙයි. හුස්ම පාර නොදැනී යනවිට, අප්‍රකට වන විට, බොහෝ දෙනෙක්

හිතනවා දැන් කාය සංඛාර සංසිද්ධතා කියලා. කාය සංඛාරය සංසිද්ධතා වෙන්තේ මේ විදියට කරගෙන යනකොට සිතුවිලි සංසිද්ධතා විටයි. මොකද වේදනා, සංඥා, සංඛාර, පස්සද්ධි - කාය පස්සසද්ධි, විඤ්ඤාණ පස්සද්ධි - චිත්ත පස්සද්ධි කියලා පස්සද්ධි ඇතිවෙන ක්‍රම දෙකක් තියෙනවා.

සිතුවිලි සංසිද්ධතා කොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිද්ධතාවා. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිද්ධතා නම් සංසිද්ධතාම තමයි. ඒ කියන්නේ මේ අපි එක තැනක ඉඳගෙන සිටින විට හුස්ම පාර අඩුවුනාම සංසිද්ධතා නොවෙයි.

මේ විදියට ආනාපානසතිය වැඩෙනකොට ඒ හුස්ම පාර අඩුවෙනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අඩුවෙනවා නේ. ඕනෙ නම් ඒ වෙලාවට ටිකක් භාවනා නොකර සිට ආපසු භාවනා කරන්න. නැතිනම් ඇවිදල ඇවිදල භාවනා කරන්න. එතකොට නැවත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ප්‍රකට වෙනවා.

නමුත් මේ සංසිද්ධතා කියන විශේෂ ලක්ෂණයක් තියෙනවා. මෙහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට මේ කය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනදාටත් වඩා ඉතාමත්ම සැහැල්ලු තැනකට ඇවිල්ලා මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ප්‍රණීතව වැටහෙනවා. ඉතා මිහිරිව වැටහෙමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිඳිලා යන තැනක් තියෙනවා. ආපසු නැගිටලා වෙන දෙයක් කරලා ආවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ඒ විදියටමයි. ඔන්න ඔය වගේ තැනකට එනකම් එනවා.

මේ වග පින්වතුන් මේ පරිසරය දැනගෙන ඉන්න විතරයි ඕනෙ. කරන්න කියනවා නෙවෙයි. තමන්ට තියෙන්නේ එක දෙයයි. සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැනුම් සහිතව ඉන්නවා කියන කාරණාව විතරයි තියෙන්නේ. වෙන දීර්ඝව ආශ්වාස ගැන කටයුතු කරන්නවත්, ලුහුඬුව කරන්නවත් සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැනගන්න කටයුතු කරන්නවත්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිද්ධවන්න කටයුතු කරන්නවත් කියලා වෙන දෙයක් මේ පින්වතුන්ට නැහැ.

සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන, දැනුම් සහිතව හිඳිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නුවණින් දූතගනිමින් ඉන්නවා කියන තැන ඉන්නයි මේ පින්වතුන්ට තියෙන්නේ.

මන්න ඔය ටික සතිපට්ඨානයයි, කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි, සිහිය පිහිටුවන තැන සිහිය පිහිටුවා ගන්න බවයි.

ඕකට තව ටිකක් තියෙනවා, සතිපට්ඨාන භාවනාව කියලා. ඒ ටික අපි වෙනම ඉගෙන ගනිමු. ඔය ටික දැන් දැනගන්න ඉගෙනගන්න. පස්සේ සම්බන්ධ කරලා දෙන්නම්. ආනාපානපබ්බස සතිපට්ඨානය කියන ටිකයි ඔය.

ඕකෙම යට කොටසක් තියෙනවා.

“ඉති අජ්ඣානං වා කායෙ කායානුපසසී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපසසී විහරති. සමුදය ධම්මානුපසසී වා කායසමීං විහරති. වය ධම්මානුපසසී වා කායසමීං විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපසසී වා කායසමීං විහරති.”

මෙන්න මේ ටික තමයි තථාගතයන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන භාවනාව හැටියට පෙන්වා වදාළේ.

මෙන්න මේ ටික අපි ඉගෙන ගන්න ඕන. දැන් ගනිමු, “අජ්ඣානං වා කායෙ කායානුපසසී විහරති” - අධ්‍යාත්මික කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා කියලා, තමා කියලා හිතන, තමන්ගේයයි කියලා හිතන, තමන්ගේයයි ගනනා ලද තමන් වූ මේ කය කෙරෙහි හිත යොමු කරන්න, සිහිය යොමු කරන්න.

මෙතැනදී අභේතුක අවස්තුක ස්ථානයේ විදර්ශනා කරන්නේ නැහැ. ඒ කිව්වේ හැම වේලාවෙම මනසිකාරයෙන් අරමුණක් අල්ලාගෙනයි නුවණින් මෙනෙහි කරන්න ඕන. ධර්මයේ ඕකට පෙන්නන්නේ ගොයම් කපන්න ගිය කෙනෙක් වම් අතින් ගොයම් මීට අල්ලගෙන, දකුණු අතින් දෑකැත්තෙන් කපනවා. ගොයම් මීට අල්ලගන්නේ නැතිව කපන්න බෑ. නිකම් කුඹුරේ තියෙන ගොයම් ගස්වලට දෑකැත්ත දාලා ඇද්දොත් කැපෙන්නේ නෑ. ඒකෙන් නියම ප්‍රයෝජනය ගන්න බැහැ.

ඒ නිසා ඉස්සෙල්ලා ගොයම් මීට අල්ලාගෙන, පස්සේ කපන්න ඕන. වම් අතින් ගොයම් මීට අල්ලාගන්නවා වාගේ ඉස්සෙල්ලා මනසිකාරයෙන් සිහිකිරීමෙන් අරමුණක් අල්ලගන්න ඕන. පසුව දකුණු අතින් කපනවා වගේ අල්ලාගත් අරමුණු එකින් එක ගවේෂණාත්මක විදියට බලලා එහි තිබෙන මෝහය දුරු කරන්න ඕන.

ඒ නිසයි මුලින් මතක් කළේ "අජ්ඣන්තං වා කායෙ කායානුපසංඝි විහරති" කියලා. දැන් තමාගේ කය කෙරෙහි යොමු වෙනවා. මේ කය ගැන නුවණින් බලනවා. ඒ බලන එක එක ක්‍රම තියෙනවා.

අපට පුළුවන් ධාතු වශයෙන් බලන්න. අශුභ වශයෙන් බලන්න පුළුවන්, නව සිව්ඵිකය වශයෙන් බලන්න පුළුවන්. සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ හත්ථිපදෝපම සූත්‍රයේ දී දේශනා කලා වගේ, මැටි වර්ච්චි බිත්තියකට උපමා කරලා බලන්න පුළුවන්.

එබඳු උපමාවක් තිබුණම අපට පහසු නිසා මම ඒක මතක් කරන්නම්. මැටි බිත්ති හදන හැටි මේ පින්වතුන් දන්නවා නේ. කණු සිටුවා වැල්වලින් බැඳ, ඊට පසු මැටිගුලි ඔබලා, උඩින් දෙමැටි ගානවා, මැටි පිරියම් කරනවා කියලා වර්ච්චි බිත්තියක්, මැටි බිත්තියක් හැඳුවාම. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කයට පෙන්නන්නෙත්, සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ මේ කයට පෙන්නන්නෙත්, හරියට මැටියෙන් කළ ගෙයක්, වර්ච්චි බිත්තියක් වගේ කියලා. ඇට කුරු හිටවලා ලේ නහරින් බැඳලා, මස් ඔබ්බලා, සම සහ සිවියෙන් ඔපදාලා තියෙන මේ ශරීරය වගෙයි කියලයි. තමන්ගේ ශරීරයට හිත යොමු කරගෙන, මේ ශරීරය ඔය විදියට හොඳට බලන්න. මේ ශරීර ස්වභාවය හොඳට බලනවා තමන්ගේ ශරීරයට හිත යොමු කරගෙන. එතකොට ඒ වගේ හොඳට නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

මේ ශරීරයේ ස්වභාවය මැටි වර්ච්චි බිත්තියක වගේ කලින් කී පරිදි ඇටකුරු හිටවලා, ලේ නහරවලින් බැඳලා, මස් ඔබ්බලා, සම සිවියෙන් ඔපදාලා, මේ කය කෙරෙහි යොමුවෙලා, හිතෙන් නුවණින් කය කෙරෙහි බලාගෙන, කය ගැන සිතිය යුතුමයි.

මෙහෙම සිතින් හිතන්න ඕන. අනිවාර්යයෙන් හිතන්න ඕන.

එක තැනක ඉඳගෙන, කය කෙරෙහි යොමුවෙලා මේ කය ගැන සිතින් බලන්න. මෙහෙම හිතලා කන බොන ආහාරය නිසා මේ කය හැදිලා තියෙනවනේ කියලා බලනවා. හොඳට බලනවා. ඇට කුරු හිටවලා ලේ නහරින් බැඳලා මස් ඔබ්බලා, සම සිවියෙන් ඔපදාලා තියෙන මේ ශරීරය කන බොන ආහාරය නිසා නේ හැදෙන්නේ කියලා බලනවා. ඊට පස්සේ තව හිතනවා ප්‍රතිසන්ධිවලින් පැමිණි විඤ්ඤාණය මේ කයේ ඇසුරුවෙනවා, ඒ හින්දා මේ ඉරියව් පැවැත්ම වෙනවා නේද කියලා හිතනවා. ඇයි එහෙම හිතන්නේ? සම් මස් ලේ නහරින් සෑදුනේ, කන බොන ආහාරය නිසයි කියලා අපි දන්නවා. නමුත් කයේ ඉදිරියට යාම, ආපසු ඒම, වටපිට බැලීම, කෙරෙන ක්‍රියා පෙනෙන නිසා මේ කය පුද්ගලයෙක් කියන හැඟීමට බරයි. අපි දූන් දන්නවා මේ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිත නිසා මේ ඉරියව් පැවැත්ම වෙන්නේ, මේ කය අනාත්මයි, ආහාරයෙන් සෑදුනු මෙබඳු කොටස් ටිකක් තියෙන්නේ.

- කය වෙනමම සිද්ධියක්.
- මේ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින විඤ්ඤාණය වෙනමම සිද්ධියක්.

මේ ධර්මතා දෙක නිසයි මේ ඉරියව් පැවැත්ම වෙන්නේ. එතකොට හැම වෙලාවෙම එය දන්නවා. මේ කයේ ස්වභාවය.

- මෙය සම්, මස්, ලේ, නහර, ඇට, ඇට මිදුලු වලින් සෑදුනු, කන බොන ආහාරයෙන් සෑදුනු එකක්.
- මේ කයේ ඉදිරියට යාම, ආපසු ඒම, වටපිට බැලීම, කියන මේ ක්‍රියා ටික සිද්ධිවෙන්නේ කය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිත නිසයි.

ඕනෙ නම් එය මෙතෙහි කරලත් බලනවා. කෙනෙක්

මැරෙනවා කියන්නේ මේ විඤ්ඤාණය මේ කයෙන් වුන වෙන එකයි. පිටවෙන එකයි. එහෙම විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වුනහම මේ කයට ඉදිරියට යාම, ආපසු ඒම, වටපිට බැලීම, අරමුණු දැනගැනීම කරන්න බැහැ. එහෙනම් දැන්ද මේ අරමුණු එන්නේ, මේ විදියේ සියලු කටයුතු වෙන්නේ මේ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිත නිසා නේද කියලා හොඳට නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

කෙනෙක් අශ්වයෙකුගේ පිටේ, ගවයෙකුගේ පිටේ නැත්නම් අලියෙකුගේ පිටේ නැගලා ඉන්නවා වගේ, විඤ්ඤාණය පවතින්නේ මේ රූපයේ නැගලායි, පිහටලායි. මේ විඤ්ඤාණය පවතින්නේ කන බොන ආහාරයෙන් සෑදුනු මේ සතර මහා ධාතු කයේ බැඳිලායි. කයේ පිහිට කරගෙන, කය ආධාර කරගෙනයි වෙන්නේ, මේ හිතේ පැවැත්මයි. අපි ජීවත් වෙනවා කියන්නේ හිත පවතින එකටයි. සිතේ පැවැත්ම සඳහාම, ඒ සිත, කය ඇසුරු කරගෙන පවත්වමින්, කයට ගැටෙන අරමුණු විඳිමින්, කය නිවහනක් කරගෙනයි ඉන්නේ. සිතට 'මම' කියන හැඟීම එකතු කරලායි තියෙන්නේ. කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිතට, මේ කය කියන්නේ ගෙයයි, ගෘහයයි. හරියට ඉබ්බා යන යන තැන ගෙයක් රැගෙන යනවා වගේ, මේ හිත යන යන තැන කයක් අරගෙනයි යන්නේ. කය කියන්නේ ගෙයයි. මේක තමයි අපේ ගෙය, ගෘහය. මේ ගෙය ඇසුරු කරගෙන අපි ඉන්නවා. අපි මේ ගේ ඇතුළෙ ඉන්නවා නම්, මේ ගෙට තියෙන උළුවහු ජනෙල් මේවත් මම ද? මේ ගේ මගේ ද? ඒ ඇහැ, කන, නාසය කියන්නේ මේ 'ගෙයි' උළුවහු ජනෙල් දොරවල් ආදියයි. මේ ගෙයි තියෙන ජනෙල් දොරවල් තමා ගෙයින් පිටත බැලීමට තිබෙන දොරටු.

කන බොන ආහාරයෙන් සෑදුනු, පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන්නේ මේ ගෙයයි. මේ ගෙය මම නොවෙයි.

ගෙයි හිමියා ඉන්නේ මේ ගෙය ඇතුළෙයි. සිව්මංසලකයි. එතකොට මෙතැනදී මේ පින්වතුන් මෙහෙම හිතන්න. හොඳට මේ රූපය මෙහෙම බලන්න;

ඇට කුරු හිටවලා, ලේ නහරින් බැඳලා, මස් ඔබ්බලා, හම සිවියෙන් ඔපදාපු මේ රූපය කන බොන ආහාරන් හැදෙනවා. ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් පැමිණි විඤ්ඤාණය මේ කයේ ඇසුරුවන නිසා මේ ඉරියව් පැවැත්වම වෙනවා.

මහා ගොඩක් ඕන නෑ. මේ ටික විතරක් හිතන්න.

ඔහෙම මේ කය හිතීන් අල්ලාගෙන තමන්ගේ කයට තමන්ට සිත නැඹුරු කරනෙ තව කෙනෙක් ැන හිතනවා වාගේ, තව කෙනෙකුගේ කයක් ගැන හිතනවා වාගේ තමායයි කියාන්නා මේ කය ගැන උවමනාවෙන්ම නැවත නැවත හිතන්න.

ඔන්න දැන් මේ කමටහන් දෙක එකට බැඳගන්න. බැඳගන්නවා කියන්නේ මෙසේ මෙනෙහි කරන හැටි මම කියලා දුන්නා නේ. දැන් මෙහෙම මෙනෙහි කර කර සිටිනවිට බැහැර යම් කිසි කෙනෙක් සිහිවුනොත් - අම්මා නැත්නම් දුව, පුතා, යාළුවා, පුංචිඅම්මා, බාප්පා කියන බැහැර කයක් සිහිවුනොත් - හිතා මතා සිහි කරන්නේ නැහැ - සිහිවුනොත් ඒ අරමුණ බලන්න. අපි දුව, පුතා කියනකොට ඒ අරමුණ ගොයම් මිට අල්ලාගන්නවා වාගේ හිතීන් අල්ලාගන්න. හිතීන් ඒ අරමුණ අල්ලාගෙන, ඒ අරමුණ බලන්න. එතැනද ඇට කුරු හිටවලා, ලේ නහරින් බැඳලා, මස් ඔබ්බලා, හම සිවියෙන් ඔපදාලා, මේ ශරීරය කන බොන ආකාරයෙන් හැදෙන්නේ, ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් පැමිණි විඤ්ඤාණය ඒ කයේ ඇසුරු වෙනවා. ඒ නිසා ඒ රූපයේ ඉරියව් පැවැත්වෙනවා නේද කියලා බලන්න.

බාහිර කයක් හිත හිතා බලන්නේ නැහැ. සිහිවුණොත් විතරයි බලන්නේ. හැම වෙලාවෙම හිත හිතා බලන්නේ තමන්ගේ කයයි. තමන්ගෙ කයට නැඹුරුවෙලා වුවමනාවෙන්ම හිතා බල බලා ඉන්නවා. එහෙම බල බලා ඉන්දෙද්දි හිත අරමුණු කිරීම් වශයෙන් බාහිර නිමිත්තකට අරගෙන ගියොත්, දුව පුතා කියලා, ඒකෙන් මෝහය දුරුවෙන විදිවට මෙනෙහි කරලමයි අතහරින්නේ.

දැන් මේ දෙක අපි සම්බන්ධ කරගන්නවා. සම්බන්ධ කරන්නේ කොහොමද?

- ඔන්න සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන සිහියෙන්ම ආශ්වාස කරනවා. ප්‍රශ්වාස කරනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි දැනුම් සහිතව සති නිමිත්තෙහි ඉන්නවා. සිත අහකට ගියොත්, ආයෙත් මතක් කරලා සති නිමිත්තට ගන්නවා. සති නිමිත්තට ගෙන, සිහියෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි අනුව සිත තබාගන්නවා.
- මේ විදියට ටිකක් වෙලා කරලා, ආනාපානසතිය ගැන තියෙන සිතිය මනාව අයින් කරලා, මේ කයට නැඹුරුවෙලා, අර වගේ රූපය ගැන ටිකක් හිතනවා, ඇට කුරු හිටවලා, ලේ නහරින් බැඳලා, මස් ඔබ්බලා, හම සිවියෙන් ඔපදාලා තිබෙන මේ රූපය කන බොන ආකාර නිසා නේ හැඳෙන්නේ. විඤ්ඤාණය මේ කයේ ඇසුරු වෙන නිසානේ කයේ පැවැත්ම තියෙන්නේ කියලා නැවත නැවත ටිකක් හිතනවා.
- මෙහෙම ටිකක් හිතලා, කය කෙරෙහි හිතන එක ටිකකට නතර කරලා, අර සති නිමිත්තට හිත තියලා සිහියෙන්ම ආනාපාන සතිය වඩනවා.
- සිහියෙන් ආනාපාන සතිය ටිකක් වෙලා වඩලා, කය ගැන නැවත හිතනවා.
- නැවතත්, මෙහෙම හිතන එක නතර කරනවා. ආයෙත් ආනාපාන සතිය වඩනවා.

මේ ධර්මතා දෙක මාරුවෙන් මාරුවට කරනවා. ඒකෙදි තමන් එක් කරුණක් නුවණින් දනගන්න ඕන. හිත දුටු වේගය වැඩියි නම්, එක තැනක නතරවෙලා තියෙන ගතිය අඩුනම්, ආනාපාන සතිය කෙරෙහි, ඒ සති භාවනාවට දෙන කාලය වැඩි කරන්න

ඕනෙ. නුවණින් මෙතෙහි කිරීමට දෙන කාලය අඩු කරන්න ඕනෙ. හිත දූවන වේගය වැඩියි නම්, විනාඩි දහයක් ආනාපාන සතියට කාලය දුන්නා නම් විනාඩි දෙකක් හෝ තුනක් තමයි මෙතෙහි කරන්නේ. එහෙම නැත්නම් විනාඩි පහක් විතර මෙතෙහි කරන්න.

යම්කිසි කෙනෙකුට සති නිමිත්තෙහි ඉන්න පුළුවන් නම්, හිත දූවන ගතිය අඩුයි නම්, එයා මේ කය කෙරෙහි මෙතෙහි කරන කාලය වැඩි කළ යුතුයි. වැඩි කාලයක් නුවණින් මෙතෙහි කරනවා. සති නිමිත්තෙහි කාලය අඩු කරනවා. මේ සඳහා පැය භාගයක් ගත කළොත් එයින් විනාඩි පහක් විරියයෙන් මෙතෙහි කිරීමට යොදවන්න.

අපි සංසාරයේ කොපමණ ඉපදිලා ඇද්ද? අම්ම වෙනුවෙන්, අම්මා මළ දුකට කොච්ච අඬන්න ඇද්ද? පියා වෙනුවෙන් කොච්චර අඬන්න ඇද්ද? සතර අපායෙ කොච්චර ඉපදිලා ඇද්ද? මේ බුද්ධොක්පාද කාලයක් ලැබුණු වෙලාවේ විරියය කළේ නැත්නම්, අපිව බේරගන්න කවුරුවත් එන්නේ නැහැ. තමන්ට තමන් උත්සාහවන්ත වෙන්න කියලා පුංචි අවවාදයක් දෙනවා. එය විනාඩියක් දෙකක් වෙන්න පුළුවන්. එහෙම උවමනාවෙන් හිතලා, ආපසු සති නිමිත්තෙහි හිත තියලා බලන්න. තමා තමා කෙරෙහි කුසිත කමක් ඇතිවෙලාදැයි බලන්න. ඇතිවුනේ නැතත් මේ අවවාදය දෙන්න. කලින් කලට ලෝකයා විඳින දුක් දොම්නස් ගැන හිතලා බලන්න. මේ ලෝකයේ හිතන තරම් ආශ්වාදයක් තිබෙනවා නෙවෙයි. මම මේ කියන දේ, මේ පින්වතුන් මෙතෙහි කරලා බලන්න. තමන්ගේ දරුවෝ මැරිලා ඒ දුකට අඬන අම්මලා මේ ලෝකයේ කොපමණ ඇද්ද? පපුවෙ අත් ගහ ගහා අඬනකොට, මේ දේ හෙට මට වෙන්න පුළුවන් දේ නේද කියලා හිතනවාද? තමන්ගේ තාත්තලා මැරිලා

අඬන දරුවෝ කොපමණ ඇද්ද? තමන්ගේ සහෝදරයෝ මැරීලා අඬන, දරුවෝ මැරීලා අඬන අය කොපමණ ඇද්ද?

මෙන්න මේවා ටිකක් මෙනෙහි කරන්න. ටීරියයෙන් මෙනෙහි කරන විනාඩි දෙකට හෝ තුනට ඔය වගේ විවිධාකාරයෙන් ගන්න. ඒක පැය භාගයකට, පැයකට විතර පස්සේ විනාඩියක් දෙකක් පමණයි. ඒ කියන්නේ, වැඩ කරලා තේ ටිකක් බොන්නේ, අන්න ඒ වාගේ.

දැන් තියෙන්නේ ආනාපානා සතිය වඩනවා. ආනාපාන සතිය වඩමින් නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. මේ කයේ මෙහෙම නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ආනාපාන සතිය වඩනවා.

- එහෙම නුවණින් මෙනෙහි කරන වෙලාවෙදී බැහැරපුද්ගලභාවයම මතක් වුනොත් ඒ කයෙන් බලනවා. මේ කයෙන් බලනවා.
- ආනාපාන සතිය වඩන වෙලාවෙදී යම් අරමුණක් සිහිපත් වුනොත් ඒ වෙලාවෙදී ආනාපාන සතිය අතහැරල දාලා ඒක බලන්නේ නැහැ. ඒවා නොසලකා හැරලා ඒ කරන වෙලාවේ ආනාපාන සතියමයි කරන්නේ. කුමන ශබ්දයක්, කුමන අරමුණක් ආවත් ඒක නොසලකා හරිනවා. ආනාපාන සතිය වඩන වෙලාවෙදී කුමන අරමුණක් අතිවුනත් ඒ අරමුණ නොසලකා හැරලා ශබ්දයක් ඇතිවුනත්, කෙනෙකු සිහිවුනත් බලන්නේ නැහැ. නොසලකා හැරලා සති නිමිත්තට හිත තියාගෙන ඉන්නවා. ආනාපාන සතිය කරනවා.

මෙනෙහි කරන වෙලාවෙදී මේ කයට යොමුවෙලා, තමන් සිහි ඇතිව ඉස්සෙල්ලා ඉදිරිපත්වෙලා ඉදගෙන කය කෙරෙහි බලනවා. නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. එහෙම ඉන්දෙද්දී බැහැර කයේ යමක් සිහිවුනොත් ඒ ටිකක් බලනවා.

දූතට ඔහොම බලන්න. ඔහෙම බැලුවට මේ පින්වතුන් මේ හිතනකොට ඕක වචන ටිකක් විතරයි. තාම ලොකු අර්ථයක් නැහැ.

හැබැයි මෙහෙම ටික දවසක් හිත වඩවලා මෙහෙම හිතනකොට මේ වචනය ඇඟට තේරෙන මට්ටමට හැපෙන හොඳට අර්ථය නුවණට වැටහෙන දවසක් තියෙනවා.

මේ පින්වතුන් දන්නවද දොදොල් හදන හැටි. මම දන්නේ නැහැ. දූකලා තියෙනවා. අහලා තියෙන විදියට පොල් ගාලා, කිරි අරගෙන, හාල් පිටිත් අරගෙන සීනි එක්ක මුට්ටියකට දමා ලිපේ තියනවා. ලිප තැබූ වෙලාවේ සිටම කුරු ගානවා. දූන් හැන්ද පැටලෙන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ කිරි ගොඩ වැඩියි. හැබැයි අර නිතරම කුරු ගන්නේ නැත්නම් හාල් පිටි අඩියෙ අල්ලනවා. කිසිම සන බවක්, උකු බවක් නැහැ. කුරු ගගා කුරු ගගා ඉන්න ඕනෙ. ගින්දර දාන්න දාන්න, එහි ඇති දිය ගතිය වාෂ්ප වෙන්න වෙන්න, ටික ටික උකුවෙනවා. උකුවෙලා හැන්ද ඉබේම යන ගතිය නතර වෙලා හොඳට රළුවට දූනෙන වෙලාවක් එනවා. අන්තිමට දොදොල් ටික යටට ගිහිල්ලා තෙල් ටික උඩට එනවා. ඒ වගේ දොදොල් හදන විට ලිපේ තිබ්බා වගේ තමයි, දූන් හැන්ද පැටලෙන්නේ නැහැ. ඔහෙ ඉබේම යනවා. මේ කය ගැන හිතුව වචන ටිකක් විතරයි. කිසිම උකුබවක්, සනකමක් නැහැ. හිත වඩනවා කියල ඔහේ වචන ටිකක් විතරයි. තමන්ට තේරෙන්නේ නැහැ. “මේ කන බොන ආහාරයෙන් හැදුනු, ඇට කුරු හිටවලා, මස් ඔබ්බලා” ආදී වශයෙන්, සිංදුවක්, කථාවක් කියනවා වගේ නිකම් වචන ටිකක් විතරයි. නමුත් එහෙම කියලා අත්හරින්නේ නැතුව මේක දන්න දේ කියලා අත්හරින්නේ නැතුව, නැවත නැවත කුරු ගානවා වගේ, නතර කලොත් රොස් වෙනව වගේ, කුරු ගාන එක නතර කරන්නේ නැහැ. මෙහිදී හිතන එක නතර කරන්නේ නැහැ. හිත වඩ වඩා නැවත නැවත හිතනවා. මෙහෙම හිතන්න හිතන්න මේකත් උකුවෙන දවසක් එනවා. මේ කියන වචන ඒ විදියටම බරට තේරිලා, අර හැන්ද හැපිල හිටිනවා



වගේ, පහසුවෙන් එහාට මෙහාට කරන්න බෑ වගේ, මේ වචනයක් වචනයක් ගානේ හොඳට අර්ථය පිහිටලා ඉන්න ඕන. පුද්ගලභාවය වෙන්වෙලා හොඳට තේරෙන මට්ටම දක්වා, හැපිලා තියෙන තැන දක්වා ඝනවෙන, උවෙන දවසක් තියෙනවා.

ඒ නිසා දොදොල් කුරු ගාන එකත් හොඳට මතක තියාගන්න. ඒ විදියටම මේක කරන්න.

හොඳට නැවත නැවත කරලා හොඳට ඝන වෙන දවසට, හොඳට හයිවෙන දවසට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා. “අතී කායොති වා පනසස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති” - සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොව, කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා.

ආනාපාන සතිය වඩ වඩා මේ විදියට හිතනවා. මේ විදියට හිත හිතා ආනාපාන සතිය වඩනවා.

මෙය කොච්චර දක්වා මේ පින්වතුන් කළ යුතුද? “සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේය.” යන සිහිය මේ පින්වතුන් ළඟ හොඳට පිහිටන තුරු කළ යුතුයි. මෙහෙම බලනකොට සත්ත්ව පුද්ගලභාවය මැකිලා, තමන්ට පෙනෙන තාක්, තමන්ගේ මනස උපදින තාක් කල්, කළ යුතුයි. මේ ශරීරය, මේ රූපය ‘මම’ කියන හැඟීම මැකිලා, ‘සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේය’ යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටින තැන දක්වා කළ යුතුයි. ඒකට කියනවා ‘පෙනෙනවා’ කියා. පෙනෙනවා කියන තැනේ ස්වභාවය තමයි අසිහිය නැහැ. අසිහිය කියන එක තියෙන්නේ හැම වෙලාවෙම නොපෙනෙන තැනයි.

පාරේ යනවිට බල්ලෙක් ජරා කළ අශූචි ටිකක් තියෙනවා. ඒකේ පිළිකුල් බව පෙනෙනවා. ඒකට පිළිකුල් බව පෙනෙන්නේ විදර්ශනා කරලා නොවෙයි. පිළිකුල් නිසයි. දුග්දයි කියා බලපු නිසා නොවෙයි. බැලුවත් නැතත් පෙනෙනවා. පෙනෙන කොට අසිහිය

නැ කියන්නේ, වෙන කෙනෙක් එක්ක කථා කර කර වැරදීමකින් හරි අරක සාක්කුවේ දාගනී ය කියන එකක් වෙන්නේ නැහැ. අන්න ඒ වගේ වෙන කෙනෙක් එක්ක කථා කරන කොටවත් වැරදීමකින් හෝ පුද්ගල හැඟීමක් එන එකක් නැහැ. විදර්ශනා කරලා නොවෙයි, මේ සත්ත්ව පුද්ගලභාවය බලලා නොවෙයි, එයම කියනවා ඇහැට පෙනෙනවා.

දැන් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියලා හිත මෙහෙයවන්නේ නැතිව ඇහැට පෙනෙනවා කියන ගණයට යනවා. ඒ වගේ සත්ත්ව පුද්ගල නොවූ, කය පමණක් ඇති රූප ස්වභාවය ඇහැට පෙනෙන මට්ටමක් එනවා. එදාට විදර්ශනා කරනවා කියල එකක් නැහැ. ආනාපාන සතිය වඩ වඩා මේ විදියට හිතනවා. මේ විදියට හිත හිතා ආනාපාන සතිය වඩනවා. මේ දෙක මාරුවෙන් මාරුවට කළ යුතුයි. කොපමණ දුරට කළ යුතුද? සත්ත්ව පුද්ගලභාවය මැකිලා, කන බොන ආහාරයෙන් සැදුණු, කුණප වූ ශරීරයක් කියන එක එළඹ සිටින තැන දක්වා කළ යුතුයි. “සන වෙනවා” කියලා කිව්වේ මෙයයි. මේ විදියට එළඹ සිටින තැන දක්වා එනවා. ඕකට පෙන්නනවා, “අඬි කායොති වා පනසස සති පච්චුපට්ඨිකා හොති” - ‘සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ.’ මේ කමටහනේ නිෂ්ඨාවයි.

දැන් මේක කරන් යනකොට මේ කයේ පුද්ගලභාවය කොපමණ දුරට අඩුද, අඩු වෙනවාද, වෙනසක් තේරෙනවද, කියල බල බලා කරන්න පුළුවන්. ඊයෙට වඩා අද, අදට වඩා හෙට වෙනස්ද? “පුබ්බ අපරජනා” - බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ පෙර පසු විශේෂය දකිමින් කරන්න පුළුවන්ය කියායි.

මෙහෙම නැවත නැවත මෙනෙහි කරනකොට සෑම රූපයක්ම කන බොන ආහාරය නිසා සැදුණු සම් මස් ලේ නහරින් හැදුණු රූප බව තමන්ට හොඳට තේරෙනවා. ඒ රූප අරභයා සත්ත්ව පුද්ගල හැඟීමක් තමන්ගේ මනසේ කය කෙරෙහි වූ බව

හොඳට පෙනෙන, වැටහෙන දවසක් එනවා. හොඳට තෙල් ටික උඩට ඇවිල්ලා දොදොල් යටට ගියා වගේ හොඳට කෙළෙස් ටිකත්, ස්කන්ධ ටිකත් වෙන්වෙලා පෙනෙන දවසක් තියෙනවා. හොඳට වෙන්වෙලා පෙනෙන දවසක් එනවා. "නව කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියනි" - ලෝකයේ කිසිවක් දෘෂ්ටි වශයෙන් 'මමය, මාගේය' කියලා කිසිම රූපයක් ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. "නව කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියනි" - රූප සංඛ්‍යාත ලෝකයේ කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් ගන්නේ නැහැ. එයා එව්වර හොඳට රූපය ැන දන්නවා. ඒ වගේ "කායෙ කායානුපසිච්ඡරති" - මෙන්න මෙහෙම කයේ කය අනුව බලන්න.

එතකොට දැන් මෙතැනදී මේ ආනාපාන සතිය වඩ වඩා නුවණින් බලනවා, නුවණින් බල බලා ආනාපාන සතිය වඩනවා. දැන් මොකක්ද කළ යුත්තේ කියලා අහන්න දෙයක් නෑ. තමන්ගේ හිත මැන මැන කළ හැකියි. දැන් පුද්ගලභාවය හරියට තාම පෙනෙනවා නම් පෙනෙන බව දකින්නේ තමන්මයි. පෙනෙන බව අඩුවෙනවා නම්, අඩුවෙන බව දකින්නේ තමන්මයි. වෙනදාට පෙනුන පුද්ගල ස්වභාවයට වඩා දැන් වෙන විදියේ හැගීමකුත් හිතට දෙනවා කියන එක තේරෙනවා. තමන්ගේ හිත ගවේෂණය කර කර, හිත දිහා බල බල, මේ කමටහන වඩන්න. කමටහන වඩන්න තියෙන එකම දෙය තමයි, තමන්ගේ මිම්ම. තමා මෙව්වරක් කළා, මෙව්වරක් කරන්නට තියෙනවා, කියන එක තමන්ට තේරෙනවා.

ඒ නිසා සත්ත්ව පුද්ගල ආත්මභාවය මැකෙන තැන දක්වා කරන්න. සත්ත්ව පුද්ගල ආත්මභාවය මැකුණොත්, ඕකට මම කියන්නේ, මන්නයක්, පොරවක් අරගෙන කෙනෙක්, මේ මගේ අතට චුට්ටක්වත් කෙටුවොත්, කෙටුවා කියන අදහසක් නැහැ. කෙටීම නිසා යම් වේදනාවක් දැනුනොත් වේදනාව දැනේවි. අත ගන්නවත් හිතෙන්නේ නැතිවේවි. ඇයි? ඒක මගේ නොවෙයි. හයට ටක් ගාලා අත ගන්නවා නම්, ඒ මගේ හින්දයි. මෙහෙම

තියෙනකොට පොරොවෙන්, කැත්තෙන් කොටනවා කිව්වත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. කියන තැනකින් ඉන්න පුළුවන්. මෙතැන තියෙන මේ මේසයට කවුරුහරි කොටනවා කිව්වොත්, මම ටක් ගාලා මේසේ ඇදලා ගන්නවද? නෑ ඒ කරමටම, ඒ මිම්මටම මනස එන දවසක් තිබෙනවා. ඒක තමයි කියන්නේ, “අපි කායෝති වා පනසස සතිපවුපධිතා හොති” - ‘සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේය’ යන්න සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා. අසිහිය එතැන නෑ. ඔන්න ඔය තැන දක්වායි මේ පින්වතුන්ට මේ කායානුපස්සනාව කරන්න ඕන කළ යුත්තේ.

එතකොට තමන්ගේ මනසේ පෙර පසු විශේෂණයක් වෙනවා නම්, වෙනදා තිබුණු පුද්ගලභාවයට වඩා පුද්ගලභාවය වෙනස් වෙච්ච බව තමන් දන්නවා.

හැබැයි මෙතැනදී මෙහෙම කාරණාවක් තියෙනවා. (එය ආනාපාන සතිය වඩනකොට විතරක්ම නෙවෙයි.), ආනාපාන සතිය වඩමින් කය මෙනෙහි කරනවා. කය මෙනෙහි කරමින් ආනාපාන සතිය වඩනවා. ඊට පසු ඉරියාපට කියන කොටසෙදීත්, ඊට පස්සේ සති සම්පජ්ඣාදිය කියන කොටසෙදීත්, මේ කය කෙරෙහි පැවතුනු සිහිය ඒ විදියටම ගෙන යනවා. ඒ කියන්නේ යද්දී එද්දී ඇට කුරු හිටවා ලේ නහරින් බැඳ, මස් ඔබ්බවා, සම සිවියෙන් ඔප දූමු මේ ශරීරය, කන බොන ආහාරයෙන් හැඳෙන්නේ. මේ හිත නිසා ඉරියව් පවත්වනවා නේද කියා වගේ නුවණකින් තමයි යන්නේ එන්නේ. යනකොට එනකොට ‘මම යනවා, මම එනවා’ නොවෙයි. වැඩ කටයුතු කරනකොටත් එහෙමයි.

පුළුවන් සෑම වෙලාවකම කය කෙරෙහි පවතින සිහිය අඛණ්ඩව ගෙනියනවා. අමතක වෙලා ගියත්, ආයෙත් ගන්නවා. මුලින් පෙන්නනවා මේ ශාසනයේ වීර්යය ගැන.

- ඉදගෙන ඉන්නකොට යම් අකුසල විතර්කයක්, රාග දෝශ මෝහ කැට්ටෙච්ච විතර්කයක් ආවොත්, ඒ අරමුණේ

කෙලෙස් සිඳින්නේ නැතිව, කෙලෙස් නැති කරන්නේ නැතිව නැගිටින්නේ නෑ කියලා හික්මෙනවා.

- හිටගෙන ඉන්නකොට කෙලෙස් සහගතව යම් අරමුණක් ආවොත්, ඒ අරමුණේ කෙලෙස් සිඳින්නේ නැතිව ඇවිදිනවා හෝ ඉඳගන්නවා කියන එක කරන්නේ නෑ කියලා හික්මෙනවා.
- ඒ වාගේ, හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ පුද්ගලභාවය අහුචුනොත්, පුද්ගලභාවය දුරුවෙන විදියට මිසක ඉඳගන්නේ නෑ කියලා හික්මෙන්න අපට පුළුවන් නම්, ඉඳගෙන ඉන්න අරමුණේ පුද්ගලභාවයට කියන්නේ ඔන්න යාළුවෙක් කියා මතක් වෙනවා.
- ඒ අරමුණේ මෝඩකම දුරු නොකර නිදාගන්නේ නෑ කියා මෙනෙහි කරනවා. එතැනදී ඇට කුරු හිටවලා, ලේ නහරින් බැඳලා, මස් ඔබ්බලා, සම සිවියෙන් ඔපවත්කර දැමූ මේ රූපය, කන බොන ආහාරයෙන් හැදිලා තියෙන්නේ. ඒ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින විඤ්ඤාණය නිසා ඉරියව් පවත්වනවා කියල මේ විදියට මෙනෙහි කරලාමයි නිදාගන්නේ.

මෙන්න මේ විදියට ඉරියව් පැවැත්වීමේ දීත් කය කෙරෙහි හිත තබාගෙන 'තමා' යයි හදාගත්ත කය කෙරෙහි හිත තබාගෙන එක තැන ඉන්නකොට ආනාපාන සතිය වඩනවා. යනකොට යන බව නුවණින් දැනගෙන ඊට පසු ඉරියාපටයටත් මීට සම්බන්ධයි. එකම කමටහන මේ තියෙන්නේ. ඉරියාපටයේ යනකොට යන බව නුවණින් දැනගන්නවා. යනවා යනකොට නුවණින් දැනගෙන කරනවා. යනවා කියන එක දන්නවා. නුවණින් දන්නවා කොහොමද? ඇට කුරු හිටවලා, ලේ නහරින් බැඳලා, මස් ඔබ්බලා , සම සිවියෙන් ඔපවත් කළ මේ ශරීරය, කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු මේ රූපය

විඤ්ඤාණය නිසා මේ ටික වෙනවානේ කියලා නුවණින් යනවා. යන්නේ මමයි කියන කාරණාව වෙන්නේ නැහැ.

අන්න ඒ වගේ ඉඳගෙන ඉන්නකොටත් එහෙමයි. හිටගෙන ඉන්නකොටත් එහෙමයි වෙන්නේ. මේ වච්චිය අමතක වෙලා යනවා, ආයෙත් මතක් කරගන්නවා. අමතක වෙලා යනවා, ආයෙත් මතක් කරගන්නවා. ඔය වගේ උපායශීලීව මෙනෙහි කරනවා.

මෙන්න මෙහෙම වැඩිපුර මෙනෙහි කරන තරමට ප්‍රතිඵල වැඩියි. මොකද මේක තියෙන්නේ කොන්ත්‍රාත් පදනම මතයි. දවසේ කුලියට නොවෙයි! දවසේ කුලියට වැඩ කළත් නොකළත් හවසට පඩි හම්බවෙනවා. මේකෙ තියෙන්නේ කරපු ප්‍රමාණයටයි. ඒ නිසා ප්‍රතිඵලය තියෙන්නේ තමන් කරපු ප්‍රමාණයටයි. ඈ දවල් වෙන්න පුළුවන්, උත්සාහයෙක් කරපු ප්‍රමාණයට වේගය වැඩියි. ඒ නිසා මෙන්න මේ විදියට මෙනෙහි කරනවා. කරනකොට සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොව කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා. ඒ සත්ත්ව පුද්ගලභාවය මැකිලා රූපයේ යථා ස්වභාවය පෙනෙනවා.

මේ මොකද වෙලා තියෙන්නේ? අන්න ඒ තමයි නීවරණ ධර්ම දුරුවෙලා. නීවරණ විත්තය දුරුවෙලා. දැන් පිරිසිදු ස්කන්ධ ටික පෙනෙනවා. ඊට පස්සේ පෙන්නනවා මෙන්න මේ මට්ටමට එනකොට නීවරණ ධර්මයන් තමා කෙරෙහි ලා නොදකින, විජ්ජලාස තමන් කෙරෙහි ලා නොදකින, කබලිංකාර ආහාර තමායයි නොදකින ඔහුට ගත සහග්‍ර ගුණයකින ප්‍රමෝදය උපදිනවා කියනවා.

- බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවකින් පෙන්නනවා, දැඩි රෝගී වූ, දැඩි ගිලන් වූ කෙනෙක් පසු කාලයේ දී වෙද්දු විසින් දෙන ලද බෙහෙත් බී සුවපත් වෙලා නැගිටිටහම, දැඩි රෝගී වෙලා මරණාසන්න තත්ත්වයට පත් වී සිටි ඔහු පසු කාලයේ

සුවපත් වූ තමා දකිනවිට යම් කිසි ප්‍රමෝදයක් ඇතිවෙනවා නම්, සතුටක් ඇතිවෙනවා නම් ඒ වගෙයි.

- ආපසු පෙන්නනවා, අනුන්ගෙන ණයක් අරගෙන මහා ණය බරින් මිරිකී සිට ඒ ණය අරගෙන කර්මාන්තයක යොදවලා කර්මාන්තයේ, ව්‍යාපාරයේ දියුණු වෙලා පසු කාලයේ දී ඒ ණයත් ඔක්කොම බේරලා තමාට කෑමට බීමට වියහියදමුත් කරලා තව ලොකු ධනයකුත් තමන් කෙරෙහි ඉතිරිවෙලා තියෙන බව දකිනවිට තමා කෙරෙහි ඔහුට යම් සේ ප්‍රමෝදයක් ඇතිවෙනවද පෙන්නනවා.
- නැවතත් පෙන්නනවා, තමාට සිතුවක් කරන්න බැරි, සිත දිහාවක යන්න බැරි, තමන්ගේ සිත මනාපයේ ජීවත් වෙන්න බැරි, අනුන්ගේ දාසයෙක් වෙලා හිටපු කෙනෙක් පහු කාලයේදී ඒ දාසභාවයෙන් මිදී, තමන්ට සිත දෙයක් කරන්නට පුළුවන් නිදහසේ තමාම දකිද්දී යම් සේ ප්‍රමෝදයක් ඇතිවෙනවා නම් ඒ වාගෙයි.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත පෙන්නනවා, කෑම බීමක් නැති වැලි කාන්තාර මාර්ගයක යම් කිසි කෙනෙක් ගමන් කරන්න වුනොත් ඊට පසු ඒ කාන්තාර මාර්ගය ගෙවා, කෑම බීම වතුර තිබෙන සැප පහසු ස්ථානයකට ආවහම යම්තම් මම අර කාන්තාරයෙන් බේරුණා කියලා දකින කොට එයාට යම් සේ සතුටක් උපදී ද, ඒ වාගෙයි.

නීවරණ ධර්ම තමා කෙරෙහි ලා නොදකින ප්‍රභංව ධර්ම තමන් කෙරෙහි ලා නොදකින මේ කථා කරපු දර්ශනයක් තිබුණා නම්, දර්ශන තියෙනවා නම්, පෙනෙන දේ පෙනෙන්නට පෙර තිබුණත් නොවෙයි. පෙනුනාට පස්සේ තියෙනවාත් නොවෙයි. මේ හේතු ටික නිසාම හටගෙන හේතු ටික නිරුද්ධ වෙනකොටම නිරුද්ධ වෙනවා කියලා එදාට පෙනෙනවා. අන්න ඒ සමාධියට

පෙනෙනවා.

ශබ්දය කියන එක අහන්න පෙර තිබුණත් නොවෙයි, ඇහුනාට පසුව තියෙනවාත් නොවෙයි. මේ හේතු ටික නිසයි ඇහෙන දේ වෙන්නේ; හේතු ටික නිරුද්ධ වෙන කොටම ඇහෙන දේ නිරුද්ධ වෙනවා කියන එක එදාට පෙනෙනවා. ඒ සමාධියට පෙනෙනවා.

සමස්ථයක් වශයෙන් ඔය ඔක්කොම ටික කෙටිකරලා, හකුලලා අරගෙන, "යං කිඤ්ච සමුදය ධම්මං, සබ්බං තං නිරොධ ධම්මං" - 'සමුදය ස්වභාව කොට ඇති යමක්ද, ඒ සියල්ල නිරුද්ධ වන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි' කියන කාරණාව තේරෙනවා. සමුදය ස්වභාව කොට ඇති ධර්ම මොනවාද කියා දැනගන්න සංයුක්ත නිකායේ සමුදය ස්වභාවය ධර්ම කියා ඇති කොටස බලන්න. 'මහණෙනි, ඇහූ සමුදය ස්වභාව කොට ඇති ධර්මයක්. රූපය සමුදය ස්වභාව කොට ඇති ධර්මයක්. චක්ඛු විඤ්ඤාණය සමුදය ස්වභාව කොට ඇති ධර්මයක්. චක්ඛු සම්පස්සය සමුදය ස්වභාව කොට ඇති ධර්මයක් කියලා පෙන්නවා. ඒ වාගේම කණ, දිව, නාසය, ශරීරය, මනස කියලා කෙරෙන ඒවා සියල්ල සබ්බං තං නිරොධ ධම්මං - ඒ සියල්ල නිරුද්ධ වන ස්වභාවයෙන් යුක්ත බව පෙනෙන දවසක් තියෙනවා. ඒක පෙනෙන දවසක් එනවා.'

මේ පින්වතුන් ඒ සමාධියට පැමිණි දවසට, අන්න එදාටයි අනිත්‍යය දකින්නේ. ඇහේ අනිත්‍යය දකින්නේ. ඇහූ කලින් තිබුණත් නොවෙයි, පසුව තිබෙනවාත් නොවෙයි. හේතු ටික නිසා හටගෙන, ඒ හේතු ටික නැතිවෙන නිසා නැතිවෙන ධර්මයක් බව පෙනෙනවා. රූපයත් එහෙමයි. මේ ඔක්කොම ධර්මතා ටික පෙනෙනවා. අපි කතා කරපු දර්ශන පෙනෙන මට්ටමක් එනවා.

ඒ නිසාම ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින නිසාම, ඇහේ කලකිරෙනවා. රූපයේ කලකිරෙනවා, චක්ඛු විඤ්ඤාණයේ කලකිරෙනවා, චක්ඛු සම්පස්සයේ කලකිරෙනවා, චක්ඛු සම්පස්සය

නිසා ඇතිවෙන වේදනාවේ කලකිරෙනවා.

කලකිරෙන විට නො ඇලෙනවා. නො ඇලෙන විට මිඳෙනවා. මොනවයින්ද මිඳෙන්නේ - ඇහෙන්නේ මිඳෙනවා. රූපයෙන් මිඳෙනවා. චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් මිඳෙනවා. චක්ඛු සම්පස්සයෙන් මිඳෙනවා. චක්ඛු සම්පස්සයෙන් ඇති වූ දුක් වේදනාවෙන්, සැප වේදනාවෙන්, දුක් නොවූ සැප නොවූ වේදනාවෙන් මිඳෙනවා. සමුදය ස්වභාව කොට ඇති සෑම දෙයින්ම මිඳෙනවා.

- ඉපදීම ස්වභාව කොට ඇති සෑම දෙයින්ම මිඳෙනවා.
- ජරාව ස්වභාව කොට ඇති සෑම දෙයින්ම මිඳෙනවා.
- ව්‍යාධිය ස්වභාව කොට ඇති සෑම දෙයින්ම මිඳෙනවා.
- මරණය ස්වභාව කොට ඇති සෑම දෙයින්ම මිඳෙනවා.
- ශෝකය ස්වභාව කොට ඇති සෑම දෙයින්ම මිඳෙනවා.
- පරිදේවය ස්වභාව කොට ඇති සෑම දෙයින්ම මිඳෙනවා.
- දුක්ඛය ස්වභාව කොට ඇති සෑම දෙයින්ම මිඳෙනවා.
- දෝමනස්සය ස්වභාව කොට ඇති සෑම දෙයින්ම මිඳෙනවා.
- උපායාසය ස්වභාව කොට ඇති සෑම දෙයින්ම මිඳෙනවා.
- සියලුම පංච උපාදාන ස්කන්ධ දුකෙන්ම මිඳෙනවා. මිදුනාම 'මිදුනා' කියන නුවණ පහළ වෙනවා.

ඒ කියන්නේ මෙතැනට එන්න තියෙන්නේ, සැතපුම් සීයයක් දිග මාර්ගයක නම් සැතපුම් දහයක් දුරට පයින් ගියොත් ඉතිරි සැතපුම් අනුව බස් එකකින් එක්ක යනවා වගේ සිද්ධියකුයි මෙතැන තියෙන්නේ.

නිවන් මග, කායානුපස්සනාවේ ඉඳලා, ආශ්‍රවයන්ගෙන් හිත මිඳෙන තැන දක්වායි අපට කරන්න තිබෙන්නේ, උච්චනාවෙන්ම අපට කරන්න කිව්වේ. මේ පින්වතුන් මේ කායානුපස්සනාව කළ

යුත්තේ “අත් කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති”-
‘සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේ’ යන
සිහිය හොඳින් එළඹ සිටින තැන දක්වා පමණයි.

නිවරණ දුරු කරන තැන දක්වා පමණයි කළ යුත්තේ. ඒ
ටික අප්‍රමාදීව, උචමනාවෙන් හා කැපවීමෙන් යම්කිසි කෙනෙක්
කළොත්, ඉතිරි ටික අපහසුවකින් තොරව නොමිලේ එක්කරගෙන
යනවා. මේ ධර්මතාවය ඉබේම වැඩෙනවා.

දැන් හොඳට බලන්න, අද අපි ඇසෙන් අරමුණක් දකිනකොට,
අපට තියෙන්නේ දකින්නට පෙර තිබුණා. දැක්කයින් පස්සේ
තියෙනවා කියලයි. හැම අරමුණෙන්ම පෙනෙන්නේ තිබුණ
තියෙනවා කියන එකයි. අහන්න ඉස්සෙල්ලා ඒ ශබ්දය තිබුණා,
ඇහුවයින් පස්සේ ඒ ශබ්දය තියෙනවා. දූනෙන්න ඉස්සෙල්ලා ගඳ
සුවඳ තිබුණා, දූනුනයිත් පස්සේත් තියෙනවා. එබඳු රසයක් විඳින්න
ඉස්සෙල්ලත් තිබුණා, වින්දයින් පස්සේත් තිබෙනවා. කයට ගැටුණ
දේ විඳින්න ඉස්සෙල්ලත් තිබුණා, ගැටුණයින් පස්සේත් තියෙනවා.
හිතෙන් හිතෙන දේ හිතන්න ඉස්සෙල්ලත් තිබුණා, හිතුවයින් පස්සේත්
තියෙනවා කියන මට්ටමයි අද අපේ මට්ටම.

නමුත් සමාධියේ දී ඇත්ත ඇතිසැටියෙන් දකිනවා කියන්නේ
මේ ධර්මතා දෙක වෙනස් වෙනවා. කොහොමද වෙනස් වෙන්නේ?
දකින්න ඉස්සෙල්ලා තිබ්බත් නොවෙයි, දැක්කට පස්සේ තිබෙනවාත්
නොවෙයි.

අර සමාධිගත මනසින් හම්බවෙන්නේ දකින්න ඉස්සෙල්ලා
තිබුණා නොවෙයි. දැක්කයින් පස්සේ තියෙනවා නොවෙයි කියන,
නැති පැත්තකුයි.

තියෙන දේ, හම්බවෙව්ව දේ, තියෙන මනසෙ ලක්ෂණය තමයි
අපි. ලෝකයේ මේ හැම දෙයක්ම තියෙන්නේ ඒ මනසේ තමයි. ඒ
ලෝකයෙ තමයි ජාති, ජරා, මණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්, දොමනස්

තියෙන්. ඒක අනෙක් පැත්තට මාරුවුනාම හම්බවෙන් කලින් තිබුණා නොවෙයි. හම්බවුනාම තියෙනවා නොවෙයි කියලා, නැහැයි, නැහැයි කියලා ශුන්‍යතාවයක්ම අරමුණු වෙයි. මේ ලෝකයාගේ මට්ටමෙන් එතකොට මිඳෙනවා. ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම්, මිල මුදල්වලින් මිඳෙනවා.

ඒ කියන්නේ හැම වෙලාවෙම අතීත අරමුණ නිරුද්ධවෙලා නම්, අනාගතය ඉපදිලා නැත්නම්, වර්තමානය අවස්ථාවට හේතු ටික නිසා ඉපදෙනවා කියන තැනයි ඉන්නේ. තියෙනවා තියෙනවා කියල සිහිකරන්න තරම් එකම ධර්මතාවයක්වත් එයාට හම්බවෙන් නැත්නම්, සම්පූර්ණ ශුන්‍යතාවයයි මනසේ තියෙන්නේ. එතැනට කියනවා ශුන්‍යතා වෙතො විමුක්තිය කියලා. අනිමිත්ත වෙතො විමුක්තිය කියලා, අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය කියලා. ප්‍රාර්ථනා නෑ, නිමිති නෑ, එතකොට අශුන්‍යතාවයක් නැහැ. හැම වෙලාවෙම ප්‍රාර්ථනා හම්බවුනේ, නිමිති තිබුණේ, අශුන්‍යතාවල් තිබුණේ, අවිද්‍යා සහගත, “අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා” කියන ධර්මතා තුළයි. අපට තියෙන්නෙ අවිද්‍යාවෙන් රැස් වෙච්ච සංස්කාරයි. යමක් හේත නිසා හටගත්තා නම්, හේතු නිරුද්ධ වෙන කොට නිරුද්ධ වෙනවා නම්, මේ ලෝකය හැදිලා තියෙන්නේ, හේතු නිසා හටගෙන, හේතු නිරුද්ධ වෙන කොට නිරුද්ධ වෙන බව නොදන්නාකම නිසා ඇති බවට හම්බවෙච්ච, ධර්මතාවලිනුයි.

එතකොට අවිද්‍යාව දරුවන විට අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සකස් වෙච්ච එකම ලෝකයක්වත් ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ.

අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සකස් වෙච්ච ලෝකය මොනවාද? අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සකස් වූ කර්ම තියෙනවා. කාමාවචර, රූපාවචර කර්ම. අරූපාවචර කර්ම. ඒ කර්ම වලින් හටගත් විපාක අන්න එතකොට විපාකය තමයි කර්මයයි. කර්ම අවිද්‍යාවයි. මේ ඔක්කොම අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සකස් වෙච්ච ඒවායි. අවිද්‍යාව නිරුද්ධ

වෙනකොට, ඒ සංස්කාර නිරුද්ධ වෙනකොට, ඒ ප්‍රත්‍යයෙන් උපදින මේ විපාක ඔක්කොම නිරුද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ විමුක්ති ඥාන දර්ශනයයි.

“බිණා ජාති” කියන්නේ ජාතිය ක්‍ෂයවීමයි. ඉපදීම ඉවරයි. “චූෂිතං බ්‍රහ්මචරියං” - යමක් සඳහා අපි භාවනා කළා නම්, දැන් භාවනා කරලා ඉවරයි.

ඔන්න භාවනාව නතර කරලා ඉන්න පුළුවන් තැනක් පෙන්වනවා.

අද අපිට මැරෙන කුරු භාවනා කරන්නයි වෙලා තියෙන්නේ. භාවනා කරනවා, කරනවා, ඉවරයක් නැහැ. හරියට හෙවනැල්ල අල්ලන්න දුවනවා වගෙයි. දුවනවා දුවනවා ඉවරයක් නැහැ. දැන් මේක පෙන්නනවා. “චූෂිතං බ්‍රහ්මචරියං” - බ්‍රහ්මචරියාවේ වැස නිමවුණා. බ්‍රහ්මචරිය වාසය කරලා ඉවරයි.

යමක් සඳහා සිල් රැක්කා නම්, යමක් සඳහා සමාධි වැඩුවා නම්, යමක් සඳහා විදර්ශනා කළා නම්, මම ඒ ටික යම් තැනකට එනකම් කළා. එතැනට ඇවිල්ලා මට නැවත සිල් රකින්න ඕන නෑ. මට සමාධි වඩන්නවත් විදර්ශනා කරන්නවත් ඕන නෑ. විවේකයෙන් ඉන්න පුළුවන්. “කතං කරණියං” කළ යුත්තක් තිබුණා නම්, ඒක කළා. “නා පරං ඉත්තාය” - මට මතු නැවත කරන්න දෙයක් නැහැ කියලා කියන නුවණ පහළ වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ‘මහණෙනි, විමුක්ති ඥාන දර්ශනය හේතු සහිතවයි තියෙන්නේ. විමුක්ති ඥාන දර්ශනය හේතු සහිතයි. මොකක්ද හේතුව?’

මේ මගේ බ්‍රහ්මචරිය වාසය ඉවරයි. කළයත්ත කළා. මත්තේ කළයුත්තක් නෑ කියලා නුවණක් ආව නම් ඒ නුවණ හේතු සහිතයි. මොකක්ද ඒ නුවණ ඇතිවීමට හේතුව මිදීම. මිදුන හින්දයි මිදුන කියල නුවණ ආවේ. ජාති ජරා මරණ ස්වභාවකොට ඇති ධර්මයන්ගෙන් මිදුන නිසයි මිදුනා කියල නුවණ ආවේ.

මහනෙති, මිදීම හේතු සහිතයි, මිදීමට හේතුව මොකක්ද?
මිදීමට හේතුව නොඇලීමයි.

නොඇලීම හේතු සහිතයි. නොඇලීමට හේතුව මොකක්ද?
කලකිරීමයි.

කලකිරීමට හේතු සහිතයි. කලකිරීමට හේතුව මොකක්ද?
ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමයි.

ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීම හේතු සහිතයි. ඇත්ත ඇති
සැටියෙන් දැකීමට හේතුව මොකක්ද?

සමාධියයි.

සමාධිය හේතු සහිතයි. සමාධියට හේතුව මොකක්ද?
සැපයයි.

සැපය හේතු සහිතයි. සැපයට හේතුව මොකක්ද?
පස්සද්ධියයි.

පස්සද්ධිය හේතු සහිතයි. පස්සද්ධියට හේතුව මොකක්ද?
ප්‍රීතියයි.

ප්‍රීතිය හේතු සහිතයි. ප්‍රීතියට හේතුව මොකක්ද?
ප්‍රමෝදයයි. ප්‍රමෝදය හේතු සහිතයි.

ප්‍රමෝදයට හේතුව මොකක්ද?

යෝනිසෝමනසිකාරයයි.

මේ පින්වතුන්ට තිබුණේ ආනාපාන සතිය කෙරෙහි සිහිය
තබාගෙන කය කෙරෙහි යෝනිසෝමනසිකාරය පවත්වන්නයි.

මම ඒකයි මතක් කළේ, මේ පින්වතුන්ට යන්න තියෙන්නේ
සැතපුම් සියක් දිග මාර්ගයක් නම්, පයින් යන්න තියෙන්නේ, එයින්
සැතපුම් දහයක් පමණයි. ඉතිරි සැතපුම් අනුවම වෙහෙසකින් තොරව
අරන් යනවා. ඉතින් සැතපුම් දහයක් යන්න තියෙන කම්මැලිකම
නිසා නොගිහින් හිටියොත්, මේ පින්වතුන්ට සැතපුම් සියම පයින්



Lithira

යන්න වෙන කාලයක් එන බව හොඳට මතක තියා ගන්න.

ඒ නිසා ඔය සැතපුම් සීයය ද පයින් ගිහිල්ලවත් අර්ථය ලැබෙන්නේ නැත. හැමදාම යන්න හදනව පයින්, අවසන් නැහැ. නමුත් මෙතැනදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, "... මිදං හික්ඛවෙ බ්‍රහ්මචරියං." එහෙම නම් මේ බ්‍රහ්මචරියාව මිහිරි තැනක් වගේ කියනවා. අද අපට කටු කර්කෂ කසායක් වගෙයි නේද? ඒකට හේතුව ඒ නිවැරදි තැනින් නිවැරදි විදියට අපි අල්ලගන්නේ නැති නිසයි. හරි තැනින් අල්ලාගන්න. ඒ වගේම නිවැරදි උත්සාහයක් තියෙන්න ඕනෙ.

- මහණෙනි, කුසිත පුද්ගලයාට ධර්මතා දෙකක් තියෙනවාය කියනවා. මොකක්ද? ජීවිත කාලයේ දී දුක් දොම්නස් සහිතව වාසය කරනවා. ඊට පස්සේ දුගතියට පත් වෙනවා.
- මහණෙනි, ආරද්ධ විරිය ඇති පුද්ගලයාටත් ධර්මතා දෙකක් තියෙනවා. සුව සොම්නස් බහුලව වාසය කරනවා. මරණින් මතු සුගතියට පත්වෙනවා.

එතකොට අපි අද දුක් දොම්නස් විඳිනවා නම්, අපි විඳින්නේ කුසිත වූ අපේ චරිතය නිසයි. යම් ජරා මරණ දුකක් විඳිනවා නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව ආදී අපේ කෙලෙස් නිසයි අපි දුක් විඳින්නේ. තමන්ම සිතලා බලන්න අපේ දුක් විඳීමේ සීමාවක් තියෙනවාද කියලා.

දරුවෝ නිසා දුක් වින්දා. දරුවන්ටත් දරුවෝ මුණුබුරෝ ඇති වුනහම එයිනුත් දුක් විඳින්න වෙලා තියෙනවා. බැරිවෙලා ඒ දරුවන්ටත් දරුමල්ලත් ඇතිවුනොත් ඒවායිනුත් දුක් විඳින්න වෙනවා. මේකෙ කෙලවරක් නැහැ. අපේ මනස ගැන සිතන්න. එම ස්වභාවය ගැන කලකිරෙන්න.

දුන් මුණුබුරාගේ ලෙඩවීමත් අපට දුකක්. මිණිබිරියගේ ලෙඩවීමත් අපට දුකක්. බැරිවෙලා ඒ මුණුබුරන් මිණිබිරියන්ගේ

දරුවෝ හිටියෝත් ඒවායින්ද අපට දුකමයි. බලන්න, හොඳට හිතන්න. මේ ගමනේ අපට නොතිබුණු දුක් උපදවාගෙනයි අපි දුක් විඳින්නේ. මේ දුකට හේතුව අපි ගාවම තියෙනවා කියන එකයි කියන්නේ. අපට හේතුවක් දකින්න වෙයි, මොකද නැතිනම්, නැති දුක් කොහොමද දැන් උපදින්නේ. ලෝකයේ භෞතික දෙයක් නිසා නම් දුක් විඳින්නේ අපිට ගොඩ යා ගන්න බැරිවෙයි. ඒ නිසා හැමෝම භය නැතිව නුවණින් යුක්තව කටයුතු කරන්න. මෙන්න මේ කියපු ක්‍රමය හොඳට ඉගෙන ගෙන අප්‍රමාදීව කරන්න බලන්න තමුන්ට මොන තරම් යහපතක් උදාවෙයිද කියලා, මොන තරම් සැනසිල්ලක් උදාවෙයිද කියලා.

“අත්‍යාහි අත්‍යනො නාටො, කොහි නාටො පරොසියා” - තමන්ට තමන්ගේ පිහිට පමණයි. වෙන කවුරුන්ගේ පිහිටක්ද, කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ නිසා ඒ බව සිහිකරගෙන මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේ, මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුණ වෙලාවේ අප්‍රමාදීව මේ ශාසනයේ පිහිට ලබන්න උත්සාහවත් වෙන්න. ගොඩක් දෙනෙක් සසර මෙතැනම ඉපදිලා මෙතැනම මැරෙන අයයි. පරතෙරක් භොයන්නේ බොහොම ටික දෙනයි. පරතෙරක් භොයන්න උවමනාව තියෙන අයටත් නිවැරදිව මාවතක් හම්බවෙන්නේ බොහොම කලාතුරකින්. සම්පූර්ණ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයත්, පිරිසිදු ත්‍රිපිටකයේ තියෙන අර්ථ ටිකත් උකහාගෙන මේ පින්වතුන්ට පෙන්නලා තියෙනවා මිසක මේ එකකින්වත් මගේ පෞද්ගලික අදහසක් මම කියලා නෑ. ඒ නිසා දැන් මෙතැනදී මේ පින්වතුන්ට අවංකව, සතුටු වී, ශ්‍රද්ධාවෙන් මේ ටික කළ හැකියි.

ඊළඟට කරන කොටත් මේ පින්වතුන්ට පුළුවන් තම තමන්ගේ මනස දිහා බල බලා පෙර පසු විශේෂණයක් දක දක, අවුරුදු ගණන්, මාස ගණන් එක තැන පල්වෙවී ඉන්නේ නැතිව, විශේෂ දෙයක් දක දක මේක කරන්න කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා හැම දෙනාම බොහොම ශ්‍රද්ධාවෙන්, මේ අද දවසෙ කියල

දුන්න මාර්ගය හොඳට හිතට අරගෙන මේක නැවත නැවත කරන්න උත්සාහවත් වෙන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වුණේ ලෝකයේ එබඳු විරියවන්ත අය නිසයි. අනේ මම නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වුණේ, අනේ අපි වාගේ අය සසරෙන් මුදන්නයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වුණේ කියලා අදහස ඇති කරගෙන හැම දෙනම උත්සාහවත් වෙන්න. නැති නැති දුක් බදාගන්න එපා. මේ දහම ගන්න. ආපසු මුණුබුරු මිණිබිරි ප්‍රශ්නවලට අත දාලා, මුණුබුරු මිණිබිරියන්ගේ හෙමිබිරිස්සාවටත් හිතට දුක අරගෙන, ඕනෑවට වඩා බොළඳවෙලා යන්න පඅඵවත් ගමනක් නොවෙයි මේක.

මේ ආත්මාර්ථකාමී බව නොවෙයි. තමන්ගේ ජීවිතයෙන් තමන්ට කරන්න පුළුවන් දේ කළා. ලොකය තුළදී දරුවො කියලා හැදුවා නම්, ඒ දරුවන්ට කළ යුතු දේ කළා නම්, ඕනෑවට වඩා දියාරු වෙන්න යන්න එපා.

ඒ හින්දා තමන්ගේ යුතුකම කරගන්න. ඒ අයගේ වගකීම් ඒ අය බලාගනීවි. එතකොට ඒ අයටත් ආදර්ශයක් දෙන්න. 'මම දරුවන්ටත් වැඩ කළා මගේ යුතුකම් කළා මුණුබුරන්ටත් කරන්න ඕනද? එතකොට දරුවන්ටත් උපකාර පිණිස පවතිනවා. කවදාහරි ඔබේ දරුවන්ටත් යමක් ඉටුකරලා ඔබේ විමුක්තියක් බලාගන්න' කියලා ඒ දරුවන්ටත් දැනගන්න එක්ක කියන්න. ඒ නිසා ඒ පැත්තෙන් ඔබ පින්වතුන් ටිකක් දැක්වෙන්න.

ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ "යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච සංකො" - යම් ශාන්ත දෙයක් අවබෝධ කරගන්නට නම්, "සංකො" - දැක්මක් වෙන්නට ඕන. "උජ්ඣ ව සුජ්ඣ ව" - සෘජු වෙන්න ඕන. වඩාත් සෘජු වෙන්න ඕන. දියාරු වෙන්න ඕන කියලා නැහැ. ඒ නිසා ටිකක් නුවණ තියෙන්න ඕන. මෙය ආත්මාර්ථකාමීකම නොවෙයි. ආත්මාර්ථකාමී ඒ අයයි.

ලෝකයේ දරුවන් වෙනුවෙන් ජීවිතය දියකරපු, තමන්ගේ තරුණකම දියකරලා තරුණකම ඒ අයට දීලා, ජීවිතය වයෝවෘද්ධ භාවයට පත්වූ, වයෝවෘද්ධ දෙවම්පියන්ගෙනුත් අර හරකුන්ගෙන් වැඩ ගන්නවා වගේ තවත් වැඩ ගන්නවා නම්, ඒ දරුවෝ ගැන මේ පින්වතුනුයි කලකිරෙන්න ඕන. ඒ හින්දා තමන් තමන් හැකි හැම වෙලාවෙම ඒ ගැන හිතලා ටික ටික හරි අයිත් වෙන්න. උපකාර නොකරනවා නොවෙයි. අවශ්‍ය උපකාර කරන්න. දරුවන් බලාගන්න. නමුත් ඒකට ආපසු ජීවිතය කැප කරන්න එපා.

මේ දහම හම්බවෙච්ච වෙලාවේ දදහමට ජීවිතිය කැප කරන්න. ජීවිතය ගෙවන්න තියෙන කොටස ගෙව්වා නේ. අපි දිගටම කරන්න තියෙන යුතුකම් ටික කලා නේ. දෑත් තමන්ගේ කොටසක් බලාගන්න. මොකද, තමන් දුකට වැටුන දවසක මේ ශාසනය අතහැරුණොත් අතහැරුණු දවසට ඒ දරුවෝවත් මුණුබුරෝවත් එන්න නැති බව සිහිකරගන්න. ඒකයි මම මුලින් මතක් කළේ. “අත සරණා අනාඤ්ඤ සරණා” - ‘තමන්ට තමන්ගේම පිහිටමයි, වෙන කාගේවත් පිහිටක් නෑ’, බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන්පාන්න කිට්ටු කාලයේ ලෝකයට කියපු ඒ වචනය නැවත නැවත සිහිපත් කරලා අප්‍රමාදීව මේ දහම තමන්ගේ සන්තානයේ උපදවාගෙන මේ ජීවිතයේදී ම තමන්ගේ නිවීම, තමන්ගේ මිදීම හදාගන්න හැම දෙනාම උත්සාහවත් වෙන්න.

ඒ සදහා මේ දේශනාව මේ පින්වතුන්ට හේතු උපනිශ්‍රය වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සාදු! සාදු! සාදු!