

පළමුවන මුද්‍රණය - 2006.11.01  
දෙවන මුද්‍රණය - 2007.02.11

මහණෙනි, ශ්‍රමණයෙකුට හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකුට හෝ දෙවියෙකුට හෝ මාරයෙකුට හෝ බ්‍රහ්මයෙකුට හෝ මේ ලෝකයෙහි අන් කිසිවෙකුටවත් හෝ නො ලද හැකි කරුණු පසෙකි. කුමක්ද ඒ පහ?

1. ජරාව ස්වභාව කොට ඇති මා  
ජරාවට පත් නොවේවා
2. ව්‍යාධි ස්වභාව කොට ඇති මා  
ව්‍යාධියට පත් නොවේවා
3. මරණය ස්වභාව කොට ඇති මා  
මරණයට පත් නොවේවා
4. ක්‍ෂය වීම ස්වභාව කොට ඇති මා  
ක්‍ෂය නොවේවා
5. නැසෙන බව ස්වභාව කොට ඇති මා  
නොනැසේවා

අලබ්‍යනිකයාන සූත්‍රය  
(අංශ 5)

## නිවන ඔබ ළඟම ය

(දෙවන මුද්‍රණය)

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

මෙම පොත නොමිලේ බෙදාදීම පිණිසයි

2551  
2007

**පෙරවදන**

නිචාණය අත් දැකීම සෑම බෞද්ධයකුගේ ම ප්‍රාර්ථනය යි. නිචාණය අවබෝධ වන්නේ සෝවාන්-සකෘදාගාමී-අනාගාමී-අරහත් යන මාගී හා එළ අවස්ථා 4 ක දීය. මෙම පොතේ දැක්වෙන්නේ යටත් පිරිසෙයින් සෝවාන් වීමටවත් භාවනා කළ යුතු එක් ආකාරයකි. නිවන් අවබෝධ කළ හැකි වන ආකාරයෙන්, එක් දින භාවනා පංතියක් මෙහෙයවීමේදී 2001 වසරේදී කරන ලද දේශනාවන් මෙහි එලෙසින්ම දක්වා ඇත. මෙම දේශනාවන්ට අනුකූලව පිළිපැදීම තුළින් මේ දක්වා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ගත් අය සිටින නිසාත්, තවත් බොහෝ දෙනෙකුට මෙයින් ප්‍රයෝජනයක් ගත හැකි වේයැයි සිත නිසාත්, මෙය පොතක් වශයෙන් මුද්‍රණය කිරීමට කැමැත්ත පළ කෙළෙමි.

ඔබත් සමාධි-ප්‍රඥා වැනි ගුණ ධර්මයන් මේ ජීවිතයේ දී හෝ පෙර භව වලදී දියුණු කර ඇත්නම්, මේ අනුව භාවනා කිරීමෙන් ඔබට ද අඩුවශයෙන් සෝවාන් වීමටවත් හැකියාව තිබීමට පුළුවන. එබැවින් උත්සාහවන්තව භාවනා කර බලන්න.

**චතුරාර්ය සත්‍යයන් අවබෝධ වන සේ භාවනා කිරීම අනුපස්සනාවකි.**  
**“ඉදං දුක්ඛං, අයං දුක්ඛ සමුදයෝති අයමේකානුපස්සනා.**  
**අයං දුක්ඛ නිරෝධෝ, අයං දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාති, අයං දුතියානුපස්සනා ඒවං සම්මා ද්වයතානුපස්සිනෝ ඛො භික්ඛවේ, භික්ඛුනෝ අප්පමත්තස්ස, ආතාපිනෝ, පභිතත්තස්ස විහරතෝ ද්වින්නං එලානං අඤ්ඤතරං එලං පාටිකඛිඛං දිට්ඨියෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිනා”** හි (සුත්ත නිපාත - ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය).

මෙය දුකයි, මේ දුක්ඛ සමුදය යි කියා දැකීම එක් අනුපස්සනාවකි.  
මෙය දුක්ඛ නිරෝධය යි, මේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාව යැයි දැකීම දෙවන අනුපස්සනාවයි.  
අපුමාදිව, කෙලෙස් තවන විර්යයෙන් යුතුව, අනපේක්ෂිතව මෙම අනුපස්සනා දෙක මැනවින් වඩනා කෙනෙකුට මේ ජීවිතයේදී ම අනාගාමී හෝ අර්හත් ඵලය ලබාගත හැකි බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මෙලෙසින් දක්වා ඇත.  
මෙම පොතෙහි දැක්වෙන්නේ මේ අනුපස්සනා දෙක ප්‍රයෝගිකව වැඩිය හැකි එක් ආකාරයකි.

මෙහි තමාගේ කය හා සිත දුකක් හා දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක් වශයෙන් දැක්වෙන කොටස් ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ සමුදය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ තණ්හාව හෝ පටිච්ච සමුප්පාද ධර්ම විස්තර කරන අවස්ථා වලදී නම් අවිජ්ජාව ය. තණ්හාව හා අවිද්‍යාව නැවත නැවත ඉපැදීමට හේතු වන්නා වූ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය වශයෙන් එලෙසින් දක්වා ඇති අතර, ඒ හේතූන් නිසා ඉපැදුණු අයකු ගේ නාම-රූප ධර්මයන් ගේ පැවතීම ම, ප්‍රායෝගික වශයෙන් දකින විට, දුකක් හා දුක්ඛ සමුදයක් වන්නේ ය. එබැවින් තමා ගේ කය හා සිත, දුකක් හා දුක්ඛ සමුදයක් වශයෙන් දැක්වීම ධර්ම විරෝධී නොවන බව අවබෝධ කර ගන්න.

මෙම දේශනාවන් ගේ අත්පිටපතක් ලියා දී, එය පොතක් වශයෙන් මුද්‍රණය කර, ධර්ම දානයක් වශයෙන් බෙදා දීමට කටයුතු කළ, පිළියන්දල පදිංචි උදාරා ගමගේ සහ එම පවුලේ සෑම දෙනාටමත්, එම අත්පිටපත ටෙප් කර දුන් රුක්මල්ගම නිවාස සංකීර්ණයේ පදිංචි එම්.වී.එස්. දයානන්ද මහතාටත්, පොත මුද්‍රණය කිරීම සඳහා මුදලින් හා ශ්‍රමයෙන් දායක වූ සෑමටත්, මෙම පොත ඉතා හොඳින් ඉක්මණට මුද්‍රණය කර දුන් ඒ.එස්. ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයෙහි අධිපති ජානක සිගේරා මහතා ඇතුළු එහි සේවක පිරිසටත් නිවන් සුව ම අත් වේවා යි පතමු.

දන්තන්දෙ ධර්මරත්න හිමි,  
“දහම් අසපුච”  
236/19, මොරවුහේන පාර,  
අතුරැගිරිය.  
දුරකථන : 060 2140837  
2006 - 11 - 01

## මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය පිළිබඳව

පාසලේදී හා දහම්, පාසලේදී ගුරුවරු සිසුන්ගෙන් මෙලෙස ප්‍රශ්න කරති. 'චතුරාර්ය සත්‍ය දන්නේ කවුද?'. දන්නා බව හැඟවීමට අත ඔසවන පිරිස අතර එකල මම ද වීමි. ගුරුවරයා පිළිතුර විමසුව හොත් ..... දුක, දුකට හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය ලෙස මම පිළිවදන් දුනිමි. එලෙස බුද්ධ ධර්මය පාඩම් කොට විභාග වලටද මුහුණ දී උසස් ප්‍රතිඵල ද ලදිමි.

එනමුදු මා විදි දුක බිඳකිනිදු අඩු වූයේ නම් නැත. දුක නැති කිරීමට යැයි සිතා කරනු ලැබූ සෑම කටයුත්තක්ම අවසන් වූයේ තවත් දුකකින්මය. චතුරාර්ය සත්‍ය දැන සිටි මම, වඩ වඩාත් දුකම රැස් කළෙමි. එසේ නම් ගැටළුව වූයේ කොහි ද?

මේ පංචස්කන්ධයේ පැවතීම නිසාම මේ සා විශාල දුක්ඛස්කන්ධයක් මා විදිනා බව පවා එකල මම නොදැන සිටියෙමි. චතුරාර්ය සත්‍ය යනු, එලෙස කරුණු ලෙස දැන සිටීමෙන් දුක් නිමා කළ හැකි දෙයක් නොවන බවත්, එය තමාම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් අත් දකිමින් අවබෝධ කළ යුතු ධර්මතාවයක් බවත් වටහා ගත් දින මාගේ ප්‍රඥා ඇස විවර විණි. අනතුරුව දුකින් මිදීමේ මාර්ගයේ ගමන් කළ මා, දුකින් මිදීමේ සතුට (මාගේ ප්‍රඥාවේ ප්‍රමාණයට) අත් දුටිමි.

### දුක්ඛමේව උපපජ්ජමානා උපපජ්ජති - දුක්ඛං නිරුප්පධමානා නිරුප්පධති

හට ගන්නේ දුකක්මය - නිරුද්ධ වන්නේ ද දුකක්මය, යන බුදු වදන දැන් මට වැටහේ. ඉතිරිව ඇත්තේ සම්පූර්ණ වශයෙන්ම දුක නිරුද්ධ කිරීමය.

ඉහත කී සියල්ල කිරීමට මග පෑදුණේ පූර්ව සංසාරයේ කළ විශාල කුසල කර්මයක විපාක වශයෙන්, මාගේ භාග්‍යයකට, මා හට පූජ්‍යපාද දන්කන්දේ ධම්මරතන ස්වාමීන් වහන්සේ මුණ ගැසීම නිසාවෙනි. උන් වහන්සේට මාගේ හක්කි පූර්වක ශීර්ෂ ප්‍රණාමය පුද කරමි. නිවන සඳහාම ධර්ම දේශනා කරන උන් වහන්සේ, තම අත්දැකීම් පාදක කොට, භාවනාවට යෝග්‍ය අයුරින්, මනා සැකැස්මකින් යුතුව තම දේශනා ඉදිරිපත් කරති. එම දේශනා ඇත්තේ ශ්‍රවණය කොට සාධු, සාධු, කියා නිවන් පැතීමට නොවේ, ඒවායේ අඩංගු කරුණු අත් දකින්නටය. නිවන අවබෝධ කරන්නටය.

උන් වහන්සේගේ අත් දකීම් සම්භාරයෙන් හා ඥාන සම්භාරයෙන් අංශු මාත්‍රයක් අත් දකීමට තරම් මම ද භාග්‍යවන්ත වීමි. 'සියලු සත්වයෝ එම සතුට විදින්නම් කෙතරම් අගනේද' යනු මාගේ සිත නිතර හඬගා කියන කරුණකි.

මෙවැනි වටිනා ධර්ම දේශනා පවත්වමින්, ධර්ම ග්‍රන්ථ එළි දක්වමින්, භාවනා කටයුතු මෙහෙයවමින්, බොහෝ පිරිසකට නිර්වාණයේ දොරටු හැරදීමේ උදාර කර්තව්‍යයක නිරත වන පූජ්‍යපාද දන්කන්දේ ධම්මරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ඉටු කරනු ලබන ශාසනික සේවය හා දරනු ලබන පරිශ්‍රමය අපි ඉහළින්ම අගය කළ යුතු වෙමු. උන් වහන්සේ දහම් ගඟුලකි. විශිෂ්ට ගුරුවරයෙකි. කරුණා දහරකි. තව තවත් සත්වයන් නිවනට යොමු කරවීමට උන් වහන්සේට සියළු ශක්තිය, ධෛර්යය ලැබේවා! උන් වහන්සේ නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

බුද්ධ ධර්මයේ සාරය, නිර්වාණය වේ. බුද්ධෝත්පාද කාලයක ඉපිද, නිර්මල-සත්‍ය බුදු දහම සේවනය කිරීමට ලැබ, නිර්වාණයට පැහැදිලි මාවත පෙන්වා දෙන සැරියුත්-මුගලන් මහ සහ පරපුරෙන් පැවත එන දන්කන්දේ ධම්මරතන ස්වාමීන් වහන්සේ වැනි සංඝ ජීවිත වහන්සේලා වැඩ සිටියදීත් ඔබ තවමත් දුකෙහිම නිමග්න වෙමින්, ලෝකික දෙයෙහිම ඇලෙමින්-ගැටෙමින් නිර්වාණයෙන් ඇත් වෙමින් සිටින්නේ නම් ඔබේ සංසාරය තවත් බොහෝ දිගු බව වටහා ගන්න. හීලෑ නො කළ වන හස්තියෙකු කෝපාවිෂ්ඨ වී ඔබ ඉදිරියට මේ දැන් එනවිට බිය වන්නාක් මෙන් ඔබ සසරට බිය විය යුතු වේ. සසර දුක ඒ තරමටම බිය ජනකය. ඒ නිසා වහ වහා සසරෙන් මිදීමට උත්සාහ ගන්න. හෙට මරණය සිදුවේදැයි දන්නේ කවුද? **අප්පච්චි කිව්වං ආතප්පං - කො ජඤ්ඤා මරණං සුවේ**

මේ ධර්ම ග්‍රන්ථය ප්‍රකාශ කිරීමේ අරමුණ ද මා වැනිම වූ දුකට පත් සියලු සත්වයන් දුකෙන් මිදෙනු දකීමයි. ඔබ මෙම ග්‍රන්ථය කියවා හෝ නොකියවා පසෙක තබන්නේ නම් හෝ ධර්ම ඥානය රැස් කිරීම පිණිස පමණක් කියවන්නේ නම් මෙහි කතෘ ස්වාමීන් වහන්සේගේ දැනුමින්, අත්දකීම් වලින් හෝ ධර්මය බෙදා දීමේ අපගේ ව්‍යායාමයෙන් එලක් ලබා නොගත් අයෙකු වීමට ඔබට ද සිදු වේ. එම නිසා මෙය නිතර නිතර පරිශීලනය කොට විමස විමසා බලා එහි ඇති ධර්ම කරුණු අත් දකීමට උත්සුක වන මෙන් කරුණා පෙරදැරිව ඔබගෙන් ඉල්ලා සිටිමි. මෙහි ඇති කරුණු වලට

අනුකූලව නිසි පරිදි ක්‍රියා කරන්නේ නම්, භාවනා කරන්නේ නම් ඒවා අත් දැකීම තුළින් ඔබට ද නිවන් අවබෝධ කිරීමට ඒකාන්තයෙන්ම හැකි වනු ඇත. එසේම වේවා යනු මාගේ ඒකායන පැතුමයි.

මෙම වටිනා ධර්ම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය හා ප්‍රකාශනය සඳහා දායක වූ සියලු පින්වතුන් හට මෙම ධර්ම දානමය කුශලානිසංසය උතුම් වූ නිර්වාණය අවබෝධ වීම පිණිසම හේතු වාසනා වේවා! සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! භයානක සංසාර දුකින් අත් මිදී උත්තරීතර වූ අමා මහා නිවනින්ම සැනසීම ලැබීමට මේ පොත උපකාර කර ගනිත්වා!.

පළමු ප්‍රකාශක  
උදාරා සඳමානි ගමගේ  
232/4, ජයන්ති විද්‍යාල මාවත,  
හොන්නන්තර උතුර,  
පිළියන්දල.  
2006.11.01

**දෙවන වර ප්‍රකාශ කිරීම පිළිබඳ වචනයක් .....**

මෙම පොත බුදු දහම හා නිර්වාණය පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වන අයගේ නොමඳ ප්‍රශංසාවට ලක් වූ නිසා, පාඨක ඉල්ලීමට ප්‍රතිචාරයක් ලෙස මෙය නැවත මුද්‍රණය කොට ප්‍රකාශ කරවීමට මට සිත් විය. මෙය නැවත මුද්‍රණය සඳහා සකස් කිරීමේදී නන් අයුරින් සහාය වූ සියළු දෙනාට මාගේ අවංක ස්තූතිය පිරි නමමි.

සියළු සත්වයෝ අමා මහා නිවනින්ම සැනසෙත්වා!

දෙවන ප්‍රකාශක  
කේ. ගුණසේකර  
181, නාවල පාර,  
නාරාහේන්පිට.

**වතුරාරය සතනවබෝධය**

පින්වත්නි, මේ භාවනා පංතියට ඇරයුම් කරනවිට අපෙන් ඉල්ලීමක් කළා ඉතා ගැඹුරින් පංතිය පවත්වන්නේත් නැතිව, ඉතාමත් සරලම විධිහට පවත්වන්නේත් නැතිව, මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන්, සාමාන්‍ය අන්දමින් භාවනා පංතිය පවත්වන ලෙසට. එමනිසා ඒ අයුරින් අපි මේ භාවනා පංතිය මෙහෙයවීමට අදහස් කරනු ලබන්නේ. කෙසේ වෙතත් මේ භාවනා පංතිය පැවැත්වීමට ප්‍රථමයෙන් අපි මේ අයට අවවාදයක් වශයෙන් ප්‍රකාශ කරනවා මේ අය කොපමණ ස්ථානවල කොපමණ භාවනා කරලා තිබුණත් අද මා කියනු ලබන මේ භාවනා ක්‍රමය පමණක්, මේ භාවනා කර්මස්ථානය පමණක් කරන්නටය කියලා. හේතුව, මේ භාවනා පංතිය සවස තුනහමාර පමණ වන තෙක් පැවැත්වෙනවා. සවස තුනට පමණ ප්‍රායෝගික වශයෙන් නිවන් අවබෝධ කරවීමට හැකිවන ආකාරයෙන් අපි මේ භාවනා පංතිය මෙහෙයවීමට අදහස් කරනවා. යම් කෙනෙකුට මේ ජීවිතයේදී යටත්පිරිසෙයින් සෝවාන් වීමටත් පාරමී ශක්තියක් ඇත්නම්, ඒ අයට මාර්ග ඵලයක් සාක්ෂාත් කරන්නට පුළුවන් වනවා, අප කියනු ලබන ආකාරයෙන් භාවනා පංතියේ කටයුතු සිදුකළොත්.

**සමාධි භාවනා**

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දක්වා තිබෙනවා, සමාධි භාවනා ක්‍රම 04 ක්. “වතස්සෝ ඉමා භික්ඛවේ සමාධි භාවනා. කතමා වතස්සෝ?” මහණෙනි, සමාධි භාවනා ක්‍රම 04 ක් තියෙනවා. කුමක්ද ඒ සතර?

(1) 'අත්ථි භික්ඛවේ සමාධි භාවනා භාවිතා ඛහුලිකතා දිට්ඨධම්ම සුඛාය සංවත්තති'. එක් සමාධි භාවනා ක්‍රමයක් තිබෙනවා මහණෙනි, ඒක භාවිතා කිරීමෙන් නැවත නැවත ප්‍රගුණ කොට ඛහුලිකරණය කිරීමෙන් 'දිට්ඨධම්ම සුඛාය සංවත්තති'- මෙලොව සුඛයෙන් වාසය කිරීමට හේතු වෙනවා. ඒ කියන්නේ මෙලොව සුඛයෙන් වාසය කිරීමට හේතුවන, භාවිතා කළයුතු, නැවත නැවත ප්‍රගුණ කළයුතු සමාධි භාවනා ක්‍රමයක් තිබෙනවා.

(2) 'අත්ථි භික්ඛවේ සමාධි භාවනා භාවිතා ඛහුලිකතා ඤාණදස්සන පටිලාභාය සංවත්තති'-නවත් සමාධි භාවනා ක්‍රමයක් තිබෙනවා, එය නැවත නැවත ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් දිබ්බවක්බු ඥානය උපදවා ගැනීමට හේතු වෙනවා.

(3) ඊළඟට කියනු ලබන භාවනා ක්‍රම දෙක තමයි අපට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ 'අත්ථි භික්ඛවේ සමාධි භාවනා භාවිතා ඛහුලිකතා සති සම්පජ්ඣදාය සංවත්තති'- 'සති සම්පජ්ඣදාය' සිහිනුවණ වැඩීමට හේතුවන භාවිතා කළයුතු, ප්‍රගුණ කළයුතු සමාධි භාවනා ක්‍රමයක් තිබෙනවා.

(4) ඊළඟ එක අවසාන එක. 'අත්ථි භික්ඛවේ සමාධි භාවනා භාවිතා ඛහුලිකතා ආසවානං ඛයාය සංවත්තති'- නැවත නැවත ප්‍රගුණ කිරීම නිසා, නැවත නැවත වැඩීම නිසා සියළුම ආශ්‍රව ඤය කිරීමට හේතු වන්නාවූ සමාධි භාවනා ක්‍රමයක් තිබෙනවා.

එකකොට මෙනත භාවනා ක්‍රම 4 ක් උගන්වනවා. සමාධි භාවනා ක්‍රම. මේ පිළිබඳ කෙටි හැදින්වීමක් අප ප්‍රකාශ කිරීමට අදහස්කරන්නේ දැන්. 'කතමාව භික්ඛවේ සමාධි භාවනා භාවිතා ඛහුලිකතා දිට්ඨධම්ම සුඛාය සංවත්තති'- කුමක්ද මහණෙනි භාවිතා කිරීමෙන්, ප්‍රගුණ කිරීමෙන්, මෙලොව සුඛ විභරණය සලසාදෙන භාවනා ක්‍රමය? 'ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු විච්චිවේව කාමේහි, විච්චි අකුසලේහි ධම්මේහි, සච්චක්කං සච්චාරං විචෙක්ඛං පීති සුඛං පඨමජ්ඣධානං උපසම්පජ්ජ විභරති'. මේ ආදී වශයෙන් ඒක දීර්ඝ වශයෙන් දක්වනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්. එහි අදහස, අප කවර සමාධි භාවනාවක් කරලා හරි ඒ සමාධි භාවනාව තුළින් පළවෙනි ධ්‍යානය උපදවාගෙන ඒ ධ්‍යානය නැවත නැවත ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් මෙලොව සුඛ විභරණය සලසා ගන්නට පුළුවන්. මෙලොව සුඛ විභරණය. ඒ වගේම උන් වහන්සේ දක්වනවා “විතක්ක විචාරානං වූපසමා අජ්ඣන්තං සම්පසාදනං වෙනසෝ ඒකෝදිභාවං අච්චක්කං අච්චාරං සමාධිජං පීතිසුඛං දුතියජ්ඣධානං උපසම්පජ්ජ විභරති” කියලා. දෙවන ධ්‍යානයට සමවැදිලා නැවත නැවත ප්‍රගුණ කරන්නට පුළුවන් කමක් තිබෙනවානම්, ඒකත් මෙලොව සුඛ විභරණය සඳහා හේතුවනවා. තුන්වන ධ්‍යානය ගැනත් එලෙසින්ම ප්‍රකාශ කරනවා. හතරවන ධ්‍යානය ගැනත් ඒ ආකාරයෙන්ම බුදු රජාණන් වහන්සේ කරුණු දක්වා තිබෙනවා. එකකොට අපි කවර ආකාර හෝ සමාධි භාවනාවක් ප්‍රගුණ කරලා ඒ තුළින් පළවෙනි, දෙවෙනි, තුන්වෙනි, හතරවෙනි කියන රූපාවචර ධ්‍යාන හෝ නැත්නම් අරූපාවචර ධ්‍යාන හෝ ලබාගෙන, ඒවා නැවත නැවත ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් - එක වරක් කර නොවේ, නැවත නැවත භාවිතා කිරීම තුළින් - මෙලොව සුඛ විභරණය ලබන්නට පුළුවන්, ඒ කියන්නේ අපගේ කායික දුක්ඛිත භාවයන් අඩුකර ගැනීමට, මානසික දුක්ඛිත භාවයන් අඩුකර ගැනීමට, සුඛ විභරණයෙන් වාසය කිරීමට, ඒ භාවනා ක්‍රමය හේතු වෙනවා.

අප කරන්නට යන්නේ ඒ භාවනාව නොවෙයි අද. එකකොට දෙවෙනි භාවනා ක්‍රමය බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා එම සූත්‍රයේ, - මෙම සූත්‍රයේ නම සමාධි භාවනා සූත්‍රය, සංයුක්ත නිකායේ තිබෙන්නේ-ඒ දෙවෙනි භාවනා ක්‍රමය දක්වන්නේ මේ ආකාරයෙන්. **“කතමාව භික්ඛවේ සමාධි භාවනා භාවනා ඛුල්ලිකතා ඤාණාදස්සන පටිලාභාය සංවත්තති”** කියලා. කුමක්ද නැවත නැවත ප්‍රගුණ කිරීම නිසා මේ “දිබ්බ වක්ඛු ඥානය” උපදවා ගැනීමට හේතුවන භාවනා ක්‍රමය? මේකත් එතරම් ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ නෑ මේ අයට. මේ දේශනාව සම්පූර්ණවීම සඳහා, ඒ සඳහා කෙටි හැඳින්වීමක් පමණයි කරන්නේ. **“ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු ආලෝක සඤ්ඤං මනසිකරෝති, දිවා සඤ්ඤං අධිට්ඨාති යථා දිවා තථා රත්තිං, යථා රත්තිං තථා දිවා, ඉති විචට්ඨන වේතසා අපරියෝනද්ධේන සප්පභාසං චිත්තං භාවේති”** වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සූත්‍රයේ ඒ පාඨයේ දක්වනවා, යම්කිසි කෙනෙකුට මේ ජීවිතයේදී හෝ අනාගත භවයකදී හෝ දිබ්බ වක්ඛු ඥානය උපදවා ගැනීමට අවශ්‍යනම්, - (දිබ්බ වක්ඛු කියන්නේ අපට පියවි ඇහැට නොපෙනෙන රූප දකින්න පුළුවන් ශක්තිය, ඒ කියන්නේ දෙවියන්, භූතයන්, අමනුෂ්‍යයන් වැනි අය දකින්නට පුළුවන්, ඇත පෙනෙන රූප දකින්නට පුළුවන්, අන්ධකාරයේ වුවත් රූප දකින්නට පුළුවන්, මේ ආදී දේවලට කියන්නේ දිබ්බ වක්ඛු ඥානය කියලා.) මේක ලැබීමට හේතුවන භාවනා ක්‍රමය වශයෙන් දක්වන්නේ **“ආලෝක සඤ්ඤං මනසිකරෝති”** ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කිරීම.

මේක, මේ අයට ප්‍රගුණ කරන්නට පුළුවන් නම් මේ දිබ්බ වක්ඛු ඥානය කෙසේ වෙතත් භාවනා කරනවිට ඇතිවන “ථිනමිද්ධය” හෙවත් නිදිමක යටකර ගැනීමට මෙය බෙහෙවින් උපකාරවන භාවනා ක්‍රමයක්. බුදුහාමුදුරුවෝ ඒක ඒ ආකාරයෙන්ම දක්වා තිබෙනවා. අද ඒක කරන්නට බෑ. පසුව ඒක ප්‍රගුණ කරන්නට පුළුවන් නම්, ටික ටික හෝ ඒ ආලෝක සංඥාව ප්‍රගුණ කරන හැටි මා කියනවා. ඒ අනුව මේ අය ටික කාලයක් පුරුදු කළොත් භාවනා කරනවිට, යම්කිසි හේතුවකින් ථිනමිද්ධයට යටවෙලා නිදිමක තමාගේ සිතට එනවා නම් භාවනා කරන්නට අපහසු නම්, ඒ වෙලාවේ ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කළ විගසම ඒ ථිනමිද්ධය නැතිවී යනවා.

ඒක කරන්නේ ඉර පායා ඇති අවස්ථාවක ඇතට හිරු එළිය විහිදී ඇති ආකාරය දකලා “ආලෝකය....ආලෝකය.....ආලෝකය” කියලා මෙනෙහි කරනවා. ඇස්දෙක පියාගෙනත් මෙනෙහි කරනවා. ඇස්දෙක ඇරලා නැවත

මෙනෙහි කරනවා. මේ ආදී වශයෙන් වරෙක ඇස් පියාගෙනත්, තවත් වරෙක ඇස් ඇරගෙනත් හිරු එළිය දෙස බලාගෙන මෙනෙහි කරන කොට, ඇස්දෙක පියාගන්නත් ඇස්දෙක ඇරගෙන බලා සිටින්නා සේ ඒ ආලෝකය මනසට දිස්වන්නට පටන් ගන්නවා. මෙන්න මේ තත්වය ඇතිවුනාට පසුව මේක නැවත නැවත භාවිතා කරලා රාත්‍රී කාලයේදී අපට අධිෂ්ඨාන කරන්නට පුළුවන්, මෙපමණ කාලයක් මම මේ දිවා සංඥාව-මේ දවසක කියන හැඟීම-මගේ සිතතුළ ක්‍රියාත්මක වේවා කියලා. මේක ප්‍රභාස්වර සිතක්. **“සප්පභාසං චිත්තං”**- ආලෝකමත් සිතක්. දීප්තිමත් සිතක්. මේ දීප්තිමත් සිත නැවත නැවත භාවිතා කිරීම තුළින් දිබ්බ වක්ඛු ඥානය උපදවා ගැනීමට පුළුවන් කියලා බුදු හාමුදුරුවෝ ඒ සූත්‍රයේ දක්වා තිබෙනවා ඒ ආකාරයෙන්.

ඒ කරුණු දෙකම අපට එතරම් ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ නෑ. ඊළඟට කියනු ලබන භාවනා ක්‍රම දෙක තමයි, අද අප ප්‍රගුණ කරන්නට යන්නේ. ඒක තමයි අපට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ. මෙකක්ද ඒ? **“කතමාව භික්ඛවේ සමාධි භාවනා භාවනා ඛුල්ලිකතා සති සම්පජ්ඤාය සංවත්තති”**. නැවත නැවත වඩලා, නැවත නැවත ප්‍රගුණ කරලා, ඒ තුළින් සති සම්පජ්ඤාය, සිහි නුවණ දියුණු කර ගතයුතු භාවනා ක්‍රමය කුමක්ද මහණෙනි, කියන එකයි ඒ පාඨයේ සරල අදහස. මෙතන, භාවනා කරන පින්වත් අය සෑම දෙනෙක්ම වාගේ සිටින්නේ. භාවනා කරල පළපුරුද්දක් ඇති අය. ඒ අය දන්නවා අපට සතිය කියන එක, සිහිය කියන එක භාවනාව දියුණුකර ගැනීමට ඉතාමත් අවශ්‍ය කාරණාවක් බව. ඒ සිහිය දියුණු කරගතයුතු ආකාර රාශියක් තිබෙනවා. විශේෂයෙන්ම මේ අය අද දින පමණක් නොවෙයි, නිවෙස් වලට ගියාට පසුවත්, ඒ ඒ දවස් වලදී කරනු ලබන වැඩකටයුතු සිහියෙන් යුතුව, සතියෙන් යුතුව කරන්නට පුරුදු වන්නට ඕනෑ. එක පාරටම මුළු දවසම කර්තව්‍යයන් සෑම එකක්ම අපට සිහියෙන් යුතුව කරන්නට හැකි කමක් නොලැබෙන්නට පුළුවන්. එමනිසා විනාඩි 15 ක් පමණ කාලයක් අධිෂ්ඨාන කරලා, මෙපමණ කාලයක් තුළදී, මෙම විනාඩි 15 ක් තුළදී මම සම්පූර්ණයෙන්ම සිහියෙන් යුතුව වැඩ කරනවා. සතියෙන් යුතුව වැඩ කරනවා කියලා අධිෂ්ඨාන කරලා, ඒ විනාඩි 15 තුළ කරනු ලබන සෑම ක්‍රියාවක්ම සිහියෙන් යුතුව කරන්නට පුරුදු පුහුණු වෙන්න. මෙහෙම ටික කාලයක් පුරුදු කරලා ටික දවසක් පැය 1/4, පැය 1/2, විනාඩි 45 මේ ආදී වශයෙන් ටික ටික කාලය වැඩි කර ගන්නට

පුළුවන්. මා දන්නා අය ඉන්නවා මේ උපදෙස් පිළිපැදලා මුළු දවසම වාගේ සතියෙන් වැඩ කිරීමට පුරුදු පුහුණුවූ අය.

විශේෂයෙන්ම ඔය කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වැනි ස්ථානවල සතියෙන් වැඩ කිරීමට ප්‍රමුඛ තැනක් දීලා ප්‍රගුණ කරවනවා, පුහුණු කරවනවා. ඒක ඉතාමත් අවශ්‍යයි, සතිය දියුණුකර ගැනීමට. ඒක එදිනෙදා ජීවිතයේදී මේ අය පිළිපැදීමට අද අධිෂ්ඨානයක් කරගන්න. එහෙම පිළිපැද්දොත් මේ අයට ඒ තුළින් යහපතක් අත්වෙනවා. මොකද අපට සම්මා සතිය කියන ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ අංගය දියුණු කරගත යුතුම වෙනවා නිවන් යන්නට. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කිරීමකින් තොරව කෙනෙකුට නිවන් යන්නට බැහැ. ඒකේ එකක් තමයි සම්මා සතිය.

මේ සතිය ඉතාමත්ම ප්‍රයෝජනවත් ධර්මයක්. එනිසාම ඒක සති ඉන්ද්‍රිය වශයෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ දක්වනවා. සති බල ධර්මයක් වශයෙන් එලෙසින්ම වදාරනවා. සති සම්බොජ්ඣංගය වශයෙන් බොජ්ඣංග ධර්මයක් වශයෙන් වදාරනවා. ඒ වාගේම සම්මා සතිය කියලා දක්වනවා. සතර සතිපට්ඨාන වශයෙන්, සතරක් වශයෙන් දක්වනවා. මේ ආදී වශයෙන් මේ සතිය ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වන නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ පිළිබඳ අවධාරණය කොට, ඒ ආකාරයෙන් කරුණු ඉදිරිපත්කර තිබෙන්නේ.

එමනිසා මේ පින්වත් අය අද මේ දවසේදී භාවනා කරන කාල පරිච්ඡේදය තුළදී පුළුවන් තරම් දුරට සතියෙන් සිහියෙන් යුතුව වැඩ කරන්නට පුරුදු වෙන්නට ඕනෑ. කිසි කෙනෙක් භාවනා නොකරන කාල පරිච්ඡේදය තුළදී කපාකරන්නට එපා. අන් අයගේ භාවනාවට බාධාවන විධිහට හැසිරෙන්නටත් එපා. තමන් ගොළුවෙක් සේ බිහිරෙක් සේ අන්ධයෙක් සේ කටයුතු කරනවානම් ඒක ඉතාමත්ම හොඳයි. අන් අය කියන දේවල් අහන්නට යන්නෑ, අන් අය දෙස බලන්නට යන්නෑ. අන් අය සමග කපා කරන්නට යන්නෑ. අද, ගොළු, බිහිරි නොවුවත්, අද, ගොළු, බිහිරි තත්වයෙන් වැඩ කරන්නට පුළුවන්නම් ඉතාමත් හොඳයි අද දවස තුළදී. එමනිසා සතියෙන් යුතුව වැඩ කරන්නට පුරුදු වන්නට ඕනෑ. දිගටම ඉඳගෙන භාවනා කරන්නට මේ අයට අපහසුයි. ටිකක් වෙලාවක් යනවිට වේදනාකාරී තත්වයක් ඇතිවෙනවා. එමනිසා සතියෙන්ම යුතුව නැගිටින්නට ඕනෑ. මට නැගිටින්නට හිතෙනවා, නැගිටිනවා කියලා සතියෙන්ම යුතුවම නැගිටලා අර එළියේ පුළුවන් ටිකක් සක්මන් කරන්නට.

### සක්මන් භාවනාව

සක්මන් භාවනාව ගැනත් මා දැන් වචනයක් කපා කරන්නම්. සක්මන් භාවනාව කරන විට විවිධ අවස්ථා තියෙනවා සක්මන් භාවනාවේ. ඒ සක්මන් භාවනාව කරන අතරතුරදීම වුනත් කෙනෙකුට නිවන් යන්නට පුළුවන්. එහෙම නිවන් ගිය අය සිටිනවා. කෙසේ වෙතත් අද අවස්ථා තුනක්, අදියර තුනක් පමණයි මා ප්‍රකාශ කරන්නේ. පළමුවෙන්ම සක්මන් කරන්නට ගියාට පසුව, සිහියෙන් යුතුවම වම් කකුල තබන විට “වම” කියලා සිහිපත් කරනවා. දකුණු කකුල තබන විට “දකුණ” කියලා සිහිපත් කරනවා. මේ විධිහට දිගටම වම, දකුණ, වම, දකුණ ආදී වශයෙන් විනාඩි පහක් හෝ දහයක් හෝ එහිම සිත පවත්වාගෙන භාවනා කරන්නට පුළුවන් වන තාක් කල්, ඒකම ප්‍රගුණ කරනවා. ඊට පසුව තමන්ගේ සිත පිට යන්නේ නැත්නම්, වම දකුණ කියන දෙකේම සිත පිහිටුවාගෙන භාවනා කිරීමට හැකියාව තිබෙනම් පමණක්, දෙවැනි අදියර ප්‍රගුණ කරනවා. ඒ කියන්නේ පාදය ඔසවනවිට, ඔසවනවා කියලා සිහිපත් කරනවා. නැවත තබනවිට, තබනවා කියලා සිහිපත් කරනවා. නැවතත් ඔසවනවා තබනවා, ඔසවනවා තබනවා ආදී වශයෙන් ඒ සක්මන් භාවනාව මේ අයට ප්‍රගුණ කරන්නට පුළුවන්. ඒකක් හොඳට කරන්නට පුළුවන්නම් පමණක් තවත් අදියරක් එකතු කරන්නට පුළුවන්. පාදය ඔසවනවිට ඔසවනවා, ගෙනියනවිට ගෙනියනවා, තබනවිට තබනවා කියලා මේ අවස්ථා තුනක්. වම් කකුලටත් දකුණු කකුලටත් ඒ ආකාරයෙන්ම පිළිපදිනවා. මේ විධිහට වම දකුණ කියලා. ඊට පසුව ඔසවනවා තබනවා කියලා. ඊටත් පසුව ඔසවනවා ගෙනියනවා තබනවා කියලා. මේ විධියට මේ අදියර තුන ප්‍රගුණ කරන්න. ඒ තුළින් සතිය දියුණු කරන්නට පුළුවන් වෙනව. ඒක නිසා මා මේ කීවේ සතිය මේ අයට ඉතාමත්ම අවශ්‍ය බව. ඒ සතිය දියුණු කරගන්නට නම් එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ කටයුතු කරන විටත් සතියෙන් යුතුව කරන්නට, ටික ටික හෝ සතියෙන් යුතුව වැඩ කටයුතු කරන්නට උත්සාහ කරන්න. භාවනා කරන කාලය තුළදී වැඩි වෙලා භාවනා කරන්නට අපහසුනම්, ටිකක් වෙලා සක්මන් කරමින් ඒ සක්මන් භාවනාවේදී පිළිපැදියුණු ආකාරයයි අප ප්‍රකාශ කළේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයෙන් දක්වන්නේ ඔය ආකාරයෙන් සතිය දියුණු කිරීමක් නොවෙයි. මෙහිදී දක්වන්නේ සති සම්පජ්ඣාය, සිහිනුවණ

දියුණු කිරීමයි. අර කලින් කීවේ සතිය දියුණු කිරීමයි. සතිය හා සති සම්පජ්ජකය-සිහිනුවණ අතර වෙනසක් තිබෙනවා. මෙහිදී දක්වන කාරණාව භාවනාවේ කවර තත්වයක සිටින කෙනෙකුට වුවත් ඉතාමත්ම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ආධුනිකයාගේ පටන් අනාගාමී තත්වයක සිටින කෙනෙක් සිටියත් ඒ අයටත් මේ කරුණ ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා මේ සූත්‍රයේදී සතිසම්පජ්ජකය දියුණුකර ගතයුත්තේ කෙසේද කියන කාරණාව.

**“ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛනො විදිතා වේදනා උප්පජ්ජන්ති, විදිතා වේදනා උපට්ඨන්ති, විදිතා වේදනා අබ්භත්ථං ගච්ඡන්ති. විදිතා සංඥා උප්පජ්ජන්ති, විදිතා සංඥා උපට්ඨන්ති, විදිතා අබ්භත්ථං ගච්ඡන්ති. විදිතා චිතක්කා උප්පජ්ජන්ති, විදිතා චිතක්කා උපට්ඨන්ති, විදිතා චිතක්කා අබ්භත්ථං ගච්ඡන්ති”,** මේකයි ඒ සති සම්පජ්ජකය දියුණුවීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු ආකාරය.

මේ කරුණු වාඩිවී භාවනා කරනවිට මේ අය ප්‍රගුණ කරන්නට උත්සාහ ගන්නට ඕනෑ, අද දවසේත්, පසුකාලයක භාවනා කරන විටත්. එතකොට **“විදිතා වේදනා උප්පජ්ජන්ති”** මේ භාවනා කරන විට සමහරවිට වේදනාවක් ඇතිවෙනවා. බොහෝවිට දුක්වේදනාවක් ඇති වෙනවා. සමහරවිට සැප වේදනාවක් ඇතිවෙනවා. තවත් බොහෝ අවස්ථාවලදී මැදහත් වේදනා ඇතිවෙනවා. මෙන්න මේ වේදනා ඇතිවන විට, ඇතිවන විටම ප්‍රකට ලෙසම ඒ ඇතිවන බව අපි අවබෝධ කරගන්නට ඕනෑ. බොහෝ දෙනෙකුට මේ වේදනාවක් ඇතිවන විටම එය ප්‍රකට ලෙස අවබෝධ කරගන්නට බැහැ. **විදිතා** කියන්නේ ප්‍රකට ලෙසම කියන එකයි. **විදිතා වේදනා උප්පජ්ජන්ති-** ප්‍රකට ලෙසම වේදනාවක් උපදින විටම අප ඒක අවබෝධ කරගන්නවා, දනගන්නවා. ඊළගට **විදිතා වේදනා උපට්ඨන්ති-**වේදනාව අත්දකින අවස්ථාවක් තිබෙනවා. වේදනාව කියන්නේ පොදු වචනයක්, සැප වේදනා, දුක් වේදනා, මැදහත් වේදනා කියන වේදනා 3 ටම ඒක අදාළයි. ඒකනිසා කවරාකාර වේදනාවක් අපි අත්දකින්නේ, ඒ වේදනා වින්දන්නේ, ඒ වේදනා විදින විටම අපිට එය ප්‍රකට ලෙසම අවබෝධ වන්නට ඕනෑ, මෙන්න මේ ආකාරයේ වේදනාවක් මා දන් අත්දකින්නේ, මා මේ විදින්නේ කියලා. උදාහරණයකට අපි හිතමු දුක්ඛ වේදනාවක් කියලා. මං මේ අත්දකින්නේ දුක්ඛ වේදනාවක් කියල ඒක ප්‍රකට ලෙසම දකින්නට ඕනෑ.

**'විදිතා වේදනා අබ්භත්ථං ගච්ඡන්ති'**- වේදනාව නැතිවී යනවිට මේ වේදනාව නැතිවී යනවා කියන එකත් ප්‍රකට ලෙසම දකින්න ඕනෑ. මේක කරන්නේ කොහොමද? මේ අය භාවනා කරනවා, වාඩිවී ඉන්නවා. අපි හිතමු දන් උදාහරණයකට දුක්ඛ වේදනාවක් ඇතිවුනා කියලා. ඒ වේදනාව ඇතිවන විටම මේ අයට ප්‍රකට ලෙසම ඒක දකින්නට නොහැකි වන්නට පුළුවන්. හේතුව සති සම්පජ්ජකය දියුණුවී නැතිනිසා. එමනිසා වේදනාව ඇතිවෙලා වේදනාව අත්දකින විට, මේ අයට ඒක ප්‍රකට ලෙස තේරෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී කරනු ලබන භාවනාව, මූලික කර්මස්ථානය, නවත්තලා වේදනාව දෙසට අවධානය යොමුකරලා වේදනාව දෙසම කිසිත් නොකියා බලා සිටිනවා සිතින්. සිතින් වේදනාව දෙස බලා සිටිනවිට වේදනාව එක්කෝ අඩුවෙනවා, එක්කෝ වැඩිවෙනවා, එක්කෝ නලිය නලියා වෙනස්වෙනවා. මේ සෑම අවස්ථාවකදීම වේදනාව වෙනස්වීමකට බඳුන් වෙනවා. සමහරවිට මෙහෙම සිහිපත් කරනවිට වේදනාව නැතිවී යනවා. එහෙමත් නැතිව අපි හිතමු කකුලක වාගේ අති දරුණු වේදනාවක් ඇතිවෙලා අපි ඒ වේදනාව නැතිකරගන්නට පාදය දික්කරනවයි කියල. ඒ දික්කරන විටම අර වේදනාව නැතිවී යනවා. ඒ වේදනාව නැතිවියාම අපට ප්‍රකට ලෙසම තේරෙන්නේනට ඕනෑ. එතකොට වේදනාව ඇතිවීමත්, වේදනාව වැටීමත්, වේදනාව නැතිවී යාමත් කියන කරුණු තුනම ප්‍රකට ලෙසම අවබෝධ කරගන්නට උත්සාහ කරනවානම් ඒ තුළින් සති සම්පජ්ජකය දියුණු වෙනවා. නැවත නැවත වැඩිම නිසා. එක් වාරයක් කිරීමෙන් නොවෙයි. මේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ එලෙසින් සති සම්පජ්ජකය දියුණුකර ගැනීම සඳහා දක්වා ඇති එක් කරුණක්.

දෙවැනි කරුණ **“විදිතා සඤ්ඤා උප්පජ්ජන්ති, විදිතා සඤ්ඤා උපට්ඨන්ති, විදිතා සඤ්ඤා අබ්භත්ථං ගච්ඡන්ති”-** සංඥාවල් ඇතිවෙනවා. සංඥාවල් කියන්නේ අපි හඳුනාගන්න දේවල්. අපි භාවනා කරනවා, ඒ අතරතුරදී ඔන්න ගඳක් එනවා. ගඳ හඳුනා ගන්නවා, අසවල් ගඳක් කියලා. දැනීමක් එනවා සිතට. නැත්නම් ශබ්දයක් ඇසෙනවා. අසවල් ශබ්දය කියලා හඳුනා ගැනීමක් ඇතිවෙනවා. නැත්නම් කවර ආකාර හෝ හඳුනා ගැනීමක් සංඥාවක් අපගේ සිතතුළ ඇතිවෙනවා. මේ සංඥාව ඇතිවෙන කොටම අපට දනගන්නට පුළුවන්නම්, මෙන්න මේ ආකාරයේ සංඥාවක් ඇතිවුනාය මේ සංඥාවයි මගේ සිතතුළ දන් ක්‍රියාත්මක වන්නේ, එවිට ඒ සංඥාව නැතිවියනවිට අපට දනගන්නට පුළුවන්නම් මේ සංඥාව දන් නැතිවී ගියයි කියල, අන්න, ඒකත් අපට උපකාර වනවා සති සම්පජ්ජකය දියුණුකර ගැනීමට.



තුන්වන කාරණාව ඊට වඩා වැදගත් “විදිතා විතක්කා උප්පජ්ජන්ති, විදිතා විතක්කා උපට්ඨන්ති, විදිතා විතක්කා අබ්භත්ථං ගච්ජන්ති”. මේ විතර්ක, ඒ කියන්නේ විවිධාකාර සිතිවිලි භාවනා කරන කෙනෙකුගේ සිත තුළට ඇතුළුවන්නට බලනවා. අතීතය කරා සමහරවිට සිත දුවනවා. සමහරවිට අනාගතය කරා සිත දුවනවා. තමාගේ නිවෙස් කරා, දුච්ච පුතුන් ආදී විවිධ දේවල් කරා සිත දුවන්නට පටන් ගන්නවා. මේ සිත දුවන එක සමාධියට ඉතාමත්ම පලිබෝධකාරී ධර්මයක්. ඒක නිසා මේ සිත දුවන එක නතර කරගැනීමට මේ ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම ඉතාමත්ම ප්‍රයෝජනවත් වනවා. මේ “විදිතා විතක්කා උප්පජ්ජන්ති”- විතර්ක ඇතිවන විටම අපට ඒක දැනගන්නට පුළුවන්කම තිබෙන්නට ඕනෑ. මෙන්න මේ පුළුවන්කම නැතිකම නිසා තමයි ඔහේ සිතිවිලි ගලාගෙන ගලාගෙන යන්නේ. විනාඩි තුනක්ද, හතරක්ද, පහක්ද දන්නෙත් නෑ. ඔන්න ටික වෙලාවකට පස්සේ තේරෙනවා අනේ මගේ සිත බොහෝ ඇතට ගියා නේද මං දන්නෙත් නැතුව කියලා. මොකද හේතුව “විදිතා විතක්කා උප්පජ්ජන්ති” කියක එක, තමා අත් දකලා නෑ. මේ විතර්කයක් ඇතිවන විටම, සංකල්පනාවල් ඇතිවන විටම තේරුම් ගන්නේ නෑ, අපට එය ප්‍රකට ලෙස වැටහෙන්නේ නෑ, පෙනී යන්නේ නෑ මෙන්න මේ විදියට මේ භාවනාවෙන් පරිබාහිර වූ විතර්ක-සිතිවිලි ගලාගෙන ආවනේද කියලා. ඒකනිසා සිතිවිලි ගලාගෙන එන විටම ඒක අප තේරුම් ගන්නට උත්සාහ ගන්නට ඕනෑ. සති සම්පජ්ජන්දය දියුණු කරන්නට ඒක ඉතාමත් අවශ්‍යයි.

ඊට අමතරව ඒ සිතිවිලි ගලාගෙන යනවිට ඒ ගලාගෙන යන බවවත් දැනගන්නට ඕනෑ. විතර්ක උපදින එක දැකගන්නට බැරවුවත්, ඒ විතර්ක උපදින එක දැකගන්නට අප අපොහොසත් වුවත්, විතර්ක සිතිවිලි ගලාගෙන යනකොට ඒ ගලාගෙන යන බව හෝ අපට සිතින් දැකගන්නට පුළුවන් කම තිබෙන්නට ඕනෑ. එහෙම පුළුවන්කම තිබෙනවනම් අපේ සිතිවිලි නතර කරගන්නට පුළුවන්. එසේ නොහැකිවූ අයට සිතිවිලි ඔහේ ගලාගෙන යනවා, භාවනා කරනවයි කියලා වාඩිවෙලා සිටිනවා, සිත සමාධිමත් වන්නේ නෑ. ඒකනිසා ඒ සිතිවිලි ගලාගෙන යනකොට ඒ ගලාගෙන යන බව ප්‍රකටව දැනගන්නට උත්සාහ ගන්නට ඕනෑ.

ඒ වගේම “විදිතා විතක්කා අබ්භත්ථං ගච්ජන්ති”-විතර්ක නැතිවී ගියාට පසුව නැතිවීගිය ආකාරය දකින්නට ඕනෑ. මේක කරන්නේ කොහොමද? මේ අය භාවනා කරනවිට විතර්ක-විවිධ සිතිවිලි එනවා නම් මේ අය

අමනාප වන්නට එපා, නොසතුටට පත්වන්නට එපා මගේ භාවනාව කැඩුණාය කියලා. ඒක නිවරණයක් වෙනවා. තියෙන නිවරණයන්ට අමතරව අපි තවත් නිවරණයක් එකතුකර ගන්නවා, එහෙම පසුකැවෙනවානම්. ඒ ගැන දුක්වන්නේ නෑ, පසුකැවෙන්නේ නෑ, භාවනාව කැඩුණාය කියලා හිතන්නේ නෑ. කවර සිතුවිල්ලක් ආවත් කමක් නෑ. ඒ සිතිවිල්ල ඇතිවෙන කොටම දැකගන්නට පුළුවන් නම් ඉතාම හොඳයි. එසේ නොවුවත් සිතුවිලි ඇතිවී ගමන් කරනවිට, සිත තුළින් ජනිතවූ විට, සිතින්ම ඒ සිතුවිලි දෙස බලාගෙන ඉන්න. හොඳ සිතුවිලි වුවත් එකයි. නරක සිතුවිලි වුවත් එකයි. සිතිවිලි දෙස සිතින්ම බලාගෙන සිටිනවිට විත්තානුපස්සනාව එතනදී ක්‍රියාත්මක වන්නේ. ඒ සිතුවිලිවල අනිත්‍යතාවය ජේනවා. නැත්නම් ඒ සිතුවිලි ගලායාම එතනම නතර වෙනවා. මොකද සිතිවිලි ගලාගෙන යන එක අපි දකින්නේ ප්‍රඥා ඇසකින්. එසේ දකිනවිට ඒ සිතුවිලි ගලායාම නතරවීම ස්වභාවික ධර්මයක්. ඒකනිසා ඒ සිතුවිලි නතර වූනාම සිතුවිලි නැතිවීගිය ආකාරයත් දකිනවා.

මෙන්න මේ ආකාරයෙන් වේදනාවයි, සංඥාවයි, විතර්ක හෙවත් සිතුවිලියි කියන ධර්මතා තුන අපගේ සිතතුළ භාවනා කරන කාලය තුළදී ක්‍රියාත්මක වනවිට ඒවා ඇතිවන විට ඇතිවන බව දකින්නට ඕනෑ. පවතිනවිට පවතින ආකාරය දකින්නට ඕනෑ. නැතිව යනවිට නැතිවයන ආකාරය දකින්නට ඕනෑ. ඒ විධිහට කරනවනම් ඔහුගේ සිත තුළ සති සම්පජ්ජන්දය සිහිනුවණ දියුණු වෙනවා. මේ සති සම්පජ්ජන්දය ඉතාමත්ම අවශ්‍යයි නිවන් අවබෝධකර ගැනීම සඳහා, සමාධිය දියුණු කරගැනීම සඳහා, සම්මා දිට්ඨිය ආදී ප්‍රඥාව දියුණු කරගැනීම සඳහා.

දන් මා භාවනා ක්‍රම තුනක් කීවා, බුදුහාමුදුරුවෝ මේ සූත්‍රයේ දක්වා ඇති. මෙලොව සුඛ විභරණය සලසාදෙන භාවනා ක්‍රමයක් තිබෙනවා. ඒවා තමයි ධ්‍යාන උපදවාගෙන ඒවායින් වාසය කිරීම. ඊළඟ එක තමයි ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කරමින් දිබ්බ වක්ඛුස උපදවා ගැනීමට හේතුවන, ථීනමිද්ධය නැතිකිරීමට හේතුවන භාවනා ක්‍රමය. ඒ දෙකටම අප අවධානය යොමුකළේ නැහැ. දන් අපි මේ කියපු සති සම්පජ්ජන්දය දියුණුවන භාවනා ක්‍රමයට අවධානය යොමුකළ යුතුයි. එසේ පිලිපැදිය යුතුයි.

හතරවන භාවනා ක්‍රමය තමයි අපට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ, “අත්ථි හික්ඛවේ සමාධි භාවනා භාවිතා බහුලිකතා ආසවානං බයාය සංචන්ති”-

භාවිතා කිරීම තුළින් නැවත නැවත වැඩිම තුළින් ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කිරීම සඳහා හේතුවන භාවනා ක්‍රමයක් තිබෙනවා.

### ආශ්‍රව

ආශ්‍රව කියන්නේ අපගේ සිත තුළ බොහෝ කාලයක් තිස්සේ, කල්පාන්තර ගණන් තිස්සේ පැලඳියම් වී ඇති අකුශල ක්ලේශ ධර්ම රාශියක්. මේවා ප්‍රධාන වශයෙන් තුනක් දක්වා තිබෙනවා. සුත්‍ර පිටකය පුරාම ඒ කරුණු තුනයි දක්වන්නේ. **“තයෝ මේ භික්ඛවේ ආසවා”**- ආශ්‍රව ධර්ම තුනක්, **කතමා තයෝ? කාමාසවෝ, භවාසවෝ, අවිජ්ජාසවෝ** කියලා දක්වා තිබෙනවා. කාමාශ්‍රව, භවාශ්‍රව, අවිද්‍යාශ්‍රව. ඊට අමතරව අභිධර්ම පිටකයේ දක්වා තිබෙනවා තවත් ආශ්‍රවයක් දිට්ඨාශ්‍රවය කියලා. එතකොට ආශ්‍රව ධර්ම හතරක්. මේ ආශ්‍රව කියන්නේ බොහෝ කාලයක් අපගේ සිත තුළ තැන්පත්වෙලා, පැලපදියම් වෙලා, බැසගෙන, මුල්බැසගෙන තිබෙන ක්ලේශ ධර්ම.

කාමාශ්‍රව කියන්නේ ඇහැ, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය කියන ඉන්ද්‍රියයන් තුළින් ඇහැට ප්‍රිය රූප, කණට ප්‍රිය ශබ්ද, නාසයට ප්‍රිය ගඳ සුවඳ, දිවට ප්‍රිය රස, ශරීරයට ප්‍රිය ස්පර්ශ ලබලා ඒ තුළින් ලැබෙන සුඛ ආශ්වාදය විඳීමට තිබෙන කැමැත්ත. ඒක තමයි කාමාශ්‍රව කියන්නේ. භවාශ්‍රව කියන්නේ භවයේ රැඳී සිටීමට තිබෙන අපේක්ෂාව, කැමැත්ත, බලාපොරොත්තුව. අවිජ්ජාශ්‍රව කියන්නේ වතුරාර්ය සත්‍ය නොදත්කම. දුක්ඛ සත්‍ය දන්නෙත් නෑ. දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුක ඇතිවීමේ හේතුව දන්නෙත් නෑ. නිරෝධ සත්‍ය දන්නෙත් නෑ. මාර්ග සත්‍ය දන්නෙත් නෑ. මේකත් ආශ්‍රව ධර්මයක්. අනිත් එක තමයි දිට්ඨාශ්‍රවය. සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් සදාකාලික ආත්මයක් ඇත කියන එක.

මේ ආශ්‍රව ධර්මයන් ක්ෂය කිරීමට හේතුවන භාවනා ක්‍රමයක් බුදුහාමුදුරුවෝ දක්වනවා. මේ ආශ්‍රව ධර්ම හතර ක්ෂය වන්නේ, දිට්ඨාශ්‍රවය කියන සදාකාලික ආත්මයක් ඇත කියන හැඟීම, ඒ ආශ්‍රව ධර්මය ක්ෂය වන්නේ සෝවාන් වීමෙන්. ඒ වගේම පංචකාම වස්තූන් තුළින් ඇතිවන ආශ්වාදය විඳීමට තිබෙන අපේක්ෂාව, කැමැත්ත, රූපිය, ඒ කාමාශ්‍රව සකාදාගාමී මාර්ගයෙන් තුනීවෙලා, අනාගාමී මාර්ගයෙන් නැතිවන්නේ. භවාශ්‍රව සහිත සෙසු ආශ්‍රව ධර්මයන්, අවිද්‍යාශ්‍රවයන් නැතිවෙන්නේ රහත්

වෙනකොට. එතකොට මේ භාවනාක්‍රමය සෝවාන් වීමටත්, සකාදාගාමී වීමටත්, අනාගාමී වීමටත්, අරහත් වීමටත් එකසේම පොදුවූ භාවනා ක්‍රමයක්.

### සක්කාය දිට්ඨිය

මේ පින්වත් අය අතුරින් වැඩි දෙනෙක් ඉන්නේ සෝවාන් වීමට උත්සාහ කරන අය. ඒකෙදි තමයි දිට්ඨාශ්‍රවය නැතිවෙන්නේ. ඒකනිසා, ඒ දිට්ඨාශ්‍රවය කියන්නේ “සක්කාය දිට්ඨිය”, ඒ සක්කාය දිට්ඨිය ගැන මම වචන කීපයක් ප්‍රකාශ කරනවා. මේ අය මේ කරුණු කියනවිට මගේ හිත තුළ කවරා කාරයෙන්ද මේ සක්කාය දිට්ඨිය-ආත්මයක් ඇත කියන හැඟීම-කැවී ඇත්තේ, ගැබ්වී ඇත්තේ කියන එක විමසා බලබලාම මේ කරුණු අහන්න ඕනෑ. දැන් ඉතින් ටිකක් සමාධියෙන් අහන්න බලන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් නිතර නිතර හික්ෂුන් වහන්සේලා අහන ප්‍රශ්නයක් තමයි **“කිත්තාවතා චු ඛො භන්තෙ සක්කාය දිට්ඨි භොති”**- කෙනෙකින් නම්, ස්වාමීන් වහන්ස සක්කාය දිට්ඨිය කෙනෙකුගේ සිත තුළ පිහිටනවාද?. බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා,

**“ඉධ භික්ඛවෙ අස්සුතවා පුට්ඨප්පනෝ රූපං අත්තනෝ සමනුපස්සති, රූපවන්තං වා අත්තනං, අත්තනිවා රූපං, රූපස්මිං වා අත්තනං, වේදනං අත්තනෝ සමනුපස්සති, වේදනාවන්තං වා අත්තනං, අත්තනිවා වේදනං, වේදනායවා අත්තනං, සඤ්ඤං අත්තනෝ සමනුපස්සති, සඤ්ඤාවන්තං වා අත්තනං, අත්තනිවා සඤ්ඤං, සඤ්ඤායවා අත්තනං, සංඛාරේ අත්තනෝ සමනුපස්සති, සංඛාරවන්තං වා අත්තනං, අත්තනිවා සංඛාරං, සංඛාරේසුවා අත්තනං, විඤ්ඤාණං අත්තනෝ සමනුපස්සති, විඤ්ඤාණාවන්තං වා අත්තනං, අත්තනිවා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණස්මිංවා අත්තනං”**.

රූපය ගැන හතරක්, ඒ වගේම වේදනා, සංඤා, සංස්කාර, විඤාන කියනු කරුණු, ඉතුරු ඒවා ගැනත් හතරක්, මේ පංචස්කන්ධයට එක එක ස්කන්ධයට හතර බැගින් පහට වැඩිවුනාම විස්සක් වෙනවා. සක්කාය දිට්ඨිය විසි ආකාරකින් ඇති වෙනවා.

දැන් මේ අය බලන්න **රූපං අත්තනෝ සමනුපස්සති**, මේ රූපය තමන්ගේ ආත්මය කියලා ගණන් ගන්නවාද? තමාගේ ඇඟ දෙස සිතින් බලන්න.

මගේ ආත්මය කියලා මම කියලා මගේ කියලා මම මේක ගන්නවාද කියා තමාම හිතලා බලන්න. තමන්ට තේරෙන්නට ඕන මේ මගේ සිත තුළින් මගේ ආත්මය කියලා මේ රූපය අල්ල ගන්නවාද? තමන්ගේ ඇඟ, ශරීරය දෙස බලන්න ටිකක්. මේ සක්කාය දිට්ඨිය නැතිකරන මාර්ගයක අපි ගමන් කරන්නේ අද, මේ භාවනා ක්‍රමය තුළින්. ඒක නිසා මේ පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇතිවිය යුතුයි. බොහෝ දෙනෙකුගේ සිත තුළ මේ ඇඟදෙස බලලා ඇඟ තමයි මගේ ආත්මය කියන හැඟීම, මම මගේ කියන හැඟීම තිබෙන්නට පුළුවන්.

දෙවෙනි කාරණාව “රූපවත්තං වා අත්තානං” - මගේ ආත්මය රූපවත්. ඒකනම් බොහෝ දෙනෙක් සිතන කාරණාවක් නෙවෙයි. ඉස්සර අය හිතන්නට ඇති. දන් අයනම් එහෙම නොසිතනවා වන්නට පුළුවන්, මගේ ආත්මය රූපවත් එකක් කියලා. එහෙම හිතන්නේ නෑ, මේ අය මා හිතන හැටියට.

ඊළඟ කාරණාව “අත්තනිවා රූපං” - මගේ ආත්මය තුළද මේ රූපය තිබෙන්නේ. ඒක තුන්වෙනි කාරණාව. “රූපස්මිං වා අත්තානං” රූපය තුළ තමයි මගේ ආත්මය තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මේ ශරීර කුඩුව තුළ තමයි මගේ ආත්මය පවතින්නේ කියන හැඟීම, බොහෝ දෙනෙකුගේ සිත් තුළ තිබෙන කාරණාවක්, තිබෙන්නට පුළුවන් කාරණාවක්. ඒක තියෙනවාද නැද්ද කියලා බලන්න. මේ අයටම තේරේවී තමාගේ සිතින් බැලුවොත් මේ පිළිබඳ මගේ සිත තුළ සක්කාය දිට්ඨිය හෙවත් ආත්මයක් තියෙනවා කියන හැඟීම තිබෙනවා නේද කියලා. හරිද?

දන් ආයෙක් සැරයක් ඕනෙනම් මං ඒ කථාවම කියන්නම්, ඒකෙ ප්‍රමුඛස්ථාන දෙක පමණක්. “රූපං අත්තනෝ සමනුපස්සති” - තමාගේ ආත්මය රූපයක් කියලා බලනවාද, තේරෙනවාද තමන්ට. මගේ ඇඟ තමයි මේ මගේ ආත්මය කියලා තේරෙනවාද? මේ අයට හිතෙනවාද? නැත්නම් ‘රූපස්මිං වා අත්තානං’ මගේ ඇඟ තුළ නේද මේ ආත්මය කියන එක තියෙන්නේ. මේ අයගේ හිතට පෙනෙන්නට ඕනෑ. දන් මේ ආත්මය කියන හැඟීම අප ‘නැහැ නැහැ’ කියලා කිව්වට මගේ සිත තුළ මේ ධර්මය ක්‍රියාත්මක වෙනවා නේද කියලා.

දන් වේදනාවට බසිමු. ‘වේදනං අත්තනෝ සමනුපස්සති’ මගේ වේදනාවද මම ආත්මය කියලා ගන්නේ. ඒ කියන්නේ සුඛ වේදනාවක්, දුක්ඛ වේදනාවක්

හැත්නම් මැදහත් වේදනාවක්. එකකොට බලන්න, ඒ වේදනාව ආත්මයක් වශයෙන් ගන්නවාද නැද්ද කියලා.

ඊළඟ කාරණාව ඊට වැඩිය වැදගත්. ‘වේදනාවත්තං වා අත්තානං’ - මගේ ආත්මය තමයි මේ සැප විඳින්නේ, දුක් විඳින්නේ, මැදහත් වේදනා විඳින්නේ, මේ වේදනා අත් දකින්නේ. මේක හිත තුළ නැද්ද කියලා බලන්න. මගේ ආත්මය තමයි මේ වේදනා අත් දකින්නේ. මේක තියෙනවා සක්කාය දිට්ඨිය තියෙන කෙනෙකුගේ සිත තුළ.

‘අත්තනිවා වේදනං’ - මගේ ආත්මය තුළ තමයි වේදනාව තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ආත්මය ලොකු එකක්, වේදනාව ඒක ඇතුළේ තියෙන එකක්. ඒකනම් බොහෝ දෙනෙක් ගන්නේ නැතුව ඇති.

ඊළඟ එක ‘වේදනාසවා අත්තානං’ මගේ වේදනාව තුළ තමයි ආත්මය තියෙන්නේ. “වේදනාව විඳින්නේ මම. වේදනා විඳින්නෙ මගේ ආත්මය” කියන හැඟීම, සෝවාන් නොවූ අයගේ සිත තුළ තිබෙනවා. සක්කාය දිට්ඨිය ඒ ආකාරයෙන් ඒ අයගේ සිත තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. තේරෙනවාද?

හොඳයි දන් ඊළඟ එක බලමු. සංඥාව. ‘සඤ්ඤං අත්තනෝ සමනුපස්සති’ සංඥාව තමයි මම ආත්මය කියලා ගන්නේ. සංඥාව කියන එක මේ අය දන්නවා. හඳුනා ගන්නවා. රූප හඳුනා ගන්නවා ශබ්ද හඳුනා ගන්නවා, ගඳ සුවඳ හඳුනා ගන්නවා, රස හඳුනා ගන්නවා, කයට දැනෙන ස්පර්ශ හඳුනා ගන්නවා, මනසින් නොයෙක් දේවල් හඳුනා ගන්නවා. ඔය ටික.

ඊළඟ එක ‘සඤ්ඤාවත්තං වා අත්තානං’ - මගේ ආත්මය තමයි මේ හඳුනාගන්නේ, රූප හඳුනා ගන්නේ මගේ ආත්මය, ශබ්ද හඳුනා ගන්නේ මාගේ ආත්මය, මේ විඳිනට හඳුනාගැනීම කරන්නේ මගේ ආත්මයයි කියන හැඟීම තියෙනවාද නැද්ද කියලා කල්පනා කරලා බලන්න. තිබෙන්නට ඕන.

‘අත්තනිවා සඤ්ඤං’ - ආත්මය තුළ සංඥාව ඇතැයි කියන කථාව බොහෝ දෙනෙකුගේ සිත තුළ නොතිබෙන්නට පුළුවන්.

අනිත් එක 'සඤ්ඤායවා අත්තානං'-සංඥාව තුළ තමයි ආත්මය ක්‍රියාත්මක වන්නේ. ඒකත් නොතිබෙන්නට පුළුවන්. කෙසේ වෙතත් “මේ මගේ ආත්මය තමයි හඳුනාගන්නේ කියන හැඟීම” සෝවාන් නොවූ කෙනෙකුගේ සිත තුළ තිබෙන්නට පුළුවන්. තිබෙනවා. ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ඊළඟට සංස්කාර. 'සංඛාරෙ අත්තනෝ සමනුපස්සති'-සංස්කාර සිතිවිලි තමයි මගේ ආත්මය. රාග සිතිවිලි, ද්වේෂ සිතිවිලි, ඊර්ෂ්‍යා සිතිවිලි නැත්නම් මෙහි සහගත සිතිවිලි, කරුණා සිතිවිලි, කුශල් සිතිවිලි, අකුශල් සිතිවිලි, කවර ආකාර විතර්ක, සංකල්පනා සිතිවිලි වුවත් මේ සිතිවිලි තමයි මගේ ආත්මය කියන වැරදි දෘෂ්ටිය තුළ පිහිටා සිටිනවා, වැරදි දෘෂ්ටියක එල්ලගෙන සිටිනවා, සාමාන්‍ය පෘථග්ජන ලෝකයා. ඊටත් වඩා කියන කථාව තමයි 'සංඛාරවත්තංවා අත්තානං' -මගේ ආත්මය තමයි මේ සිතිවිලි හිතන්නේ. ඒක තියෙනවා.

ඊළඟට අනෙක් කාරණා දෙක. 'අත්තනිවා සංඛාරේ, සංඛාරේසුවා අත්තානං' ආත්මය තුළ සංස්කාර තිබෙනවා. සංස්කාර තුළ ආත්මය තිබෙනවා කියන හැඟීම බොහෝවිට නොතිබෙන්නට පුළුවන්. කෙසේ වෙතත් මේ සිතිවිලි සිතන්නේ මගේ ආත්මයයි කියන වැරදි දෘෂ්ටියක් බොහෝ අයගේ සිත තුළ ඇතිවෙනවා.

විඤානය ගැනත් මෙහෙම කථා කරනවා 'විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති, විඤ්ඤාණං වත්තං වා අත්තානං, අත්තනිවා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං'. මේ විඤානය තමයි මගේ ආත්මය. ඇත්ත වශයෙන්ම ආත්මය කියලා ගන්න වැරදි තැන පිහිටන්නේ ඔතනයි. විඤානය ක්‍රියාත්මක වන නිසා. ආත්මයෙන් තමයි විඤානය ඇතිවන්නේ, නැත්නම් විඤානය ඇතිවන්නේ ආත්මය නිසා තමයි කියන හැඟීම තියෙනවා. ඒවගේම විඤානය තුළ ආත්මය හෝ ආත්මය තුළ විඤානය හෝ ඇතැයි කියන හැඟීමක් තිබෙනවා.

එතකොට මේ විදිහට නුවණින් සිතුවනම්, සමාධිමත් සිතකින් බැලුවනම් තමාගේ සිත තුළ ප්‍රකට ලෙස, වැඩියෙන්, බහුල වශයෙන් ආත්ම සංඥාව පිහිටා තිබෙන්නේ කොයි කොටස කෙරෙහිද කියලා දන් තමන්ට තේරෙන්නට ඕන. රූපය ආත්මයක්ය, නැත්නම් රූපය තුළ මගේ ආත්මය තිබෙනවාය කියන එක බොහෝ දෙනෙකුගේ සිත තුළ තිබෙන්නට පුළුවන්. වේදනාව

ආත්මයක්ය, එහෙම නැත්නම් ආත්මය තමයි මගේ වේදනාව විදින්නේ කියන හැඟීම තවත් කෙනෙකුට ඊට වඩා ප්‍රකට වෙන්නට පුළුවන්. හඳුනා ගන්නේ මගේ ආත්මයයි, සිතිවිලි හිතන්නේ මගේ ආත්මයයි. විඤානය ඇතිවන්නේ මගේ ආත්මය තුළයි කියන හැඟීම සෝවාන් නොවූ අයගේ සිත තුළ ක්‍රියාත්මක වන ධර්ම. මේක තමයි සක්කාය දිට්ඨිය කියන්නේ. මේ අයට තේරෙනවා සක්කාය දිට්ඨිය කියන්නේ කුමක්ද කියලා දන්.

දන් මේ කියන්නේ සක්කාය දිට්ඨිය නැත්තේ කොතනද කියන කථාව. මේක හොඳට කල්පනාවෙන් අහන්න ඕනෑ. මෙතෙක් අහපු කථා වලට වැඩිය නුවණින්, සමාධියෙන් යුතුව අහන්නට ඕනෑ. කොහොමද සක්කාය දිට්ඨිය නැහැ කියලා කෙනෙක් ප්‍රකාශ කරන්නේ. ඒ ප්‍රශ්න බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අහනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ නිතරම එකම පිළිතුරක් දීලා තිබෙන්නේ. අර අපි කියපු එකට ප්‍රති විරුද්ධ ධර්ම, ඒ කියන්නේ ඒකට විරුද්ධ අදහස. 'රූපං අත්තතො න සමුනපස්සති'-ආදී වශයෙන්, රූපය ආත්මය කියලා දකින්නේ නැහැ.

දන් මේ අය රූපය ආත්මයයි කියලා, මගේ ඇඟ ආත්මයයි කියලා ගත්තානම්, මේ කියන කාරණාව ගැන සිතන්න. මේක ආත්මයක් නොවෙයි කියලා කියන්නට ඕනෑ තරම් කරුණු සාධාරණව කියන්න පුළුවන් පැය ගණනක් තිස්සේ. මම එක කරුණක් කියනවා කාටත් තේරෙන්න. කෙනෙක් මැරෙනවා. මේ රූපය තමයි ආත්මය, එහෙනම් ආත්මය තියලාද ඒ පුද්ගලයා යන්නේ?. මේ එක කරුණෙන්ම අපට තේරෙනවා කෙනෙක් මැරුණාට පස්සේ අපි කථා කරන්නේ එයාගේ ආත්මය ගියා කියලා, එතකොට රූපය මෙහෙ තියලා යන්නේ. එහෙමනම් රූපය ආත්මයයි කියන කථාව වැරදියි. තමාගේ සිත තුළ මේ රූපය, ආත්මයක් ඇතැයි කියන හැඟීම දන් තියෙනවා නම් ඒ දෙසට අවධානය යොමු කරන්න. මේ ඇඟ දන් මැරෙනවා, පැත්තකට දානවා මළකුණක් බවට පත්කරලා. මේ ඇඟ මගේ ආත්මය නොවේ කියන හැඟීමේ පිහිටන්න. ඕක හරියට දක්කනම් සමහරවිට සමාධිය, ප්‍රඥාව දියුණු කෙනෙකුට නම් මුළු ඇඟම නොපෙනී යනවා. අහසේ සිත පාවෙන්නාක් බඳු තත්වයට පත්වෙනවා, ඔය කියපු එක භාවනා ක්‍රමය කළානම්. හැබැයි සමාධිය තියෙන්නට ඕන, ප්‍රඥාව තිබෙන්නට ඕන, සති සම්පජ්ඣය දියුණුවෙලා තියෙන්නට ඕන. නැති කෙනෙකුට නොවෙයි.

එතකොට කෙසේ වෙතත් රූපය ආත්මයක් නොවේ කියන හැඟීම මේ අයට දැන් තේරෙන්නට ඕනෑ. හේතුව මේක ඉතාම සරල වශයෙන් අපි ඉදිරිපත් කළේ. ගැඹුරු වශයෙන් කියන්නට එපා කියලා එදා මේ අපට ඇරයුමක් කළේ. ඒක නිසයි මෙලෙසින් සරල වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ. එතකොට ඒ කාරණාව දැන් ඇති.

රූපය තුළ ආත්මය කියෙනවා කියන හැඟීම කියෙනවා. '**රූපස්මිං වා අත්තානං**'. මගේ ආත්මය කියෙන්නේ රූපය තුළ, දැන් ඒ දෙස බලනවා, හරියට ලොකු කෝප්පයක් තුළ පුංචි බඩුවක් කියෙනවා වගේ. ලොකු භාජනයක පුංචි භාජනයක් කියෙනවා වගේ. රූපය තුළ ආත්මය කියෙනවා. රූපය ලොකු එකක්. ඒක තුළයි ආත්මය කියෙන්නේ.

මොකක්ද ආත්මය කියලා අපි කියන්නේ. අපට කපා කරන්නට පුළුවන්, කපා නොකළත් කවරාකාර ඉරියවු ස්වරූපයකින් හෝ අපගේ අදහස් අන් අයට දක්වන්නට පුළුවන්. හිතන්නට පුළුවන්. ක්‍රියා කරන්නට පුළුවන්. ජීවත්වන ශක්තියක් අපගේ කය හා සිත තුළ තිබෙනවා. මේ ඔක්කොම ධර්ම එකට කැටිකරලා අරගෙන, සම්මිශ්‍රණය කරලා අරගෙන කපා කරන කොට අපි ඒ ධර්මයට කියන්නේ ආත්මය කියලා, අපට කපා කරන්නට පුළුවන් හැකියාව, සිතන්නට පුළුවන් හැකියාව, ක්‍රියාකරන්න පුළුවන් භාවය, අපගේ ප්‍රාණය, ජීවය පවතින ස්වරූපය, මේකට තමයි, මේ ඔක්කොම එකට අරගෙන තමයි අපි ආත්මය....ආත්මය...ආත්මය.... කියලා ප්‍රකාශ කරන්නේ.

දැන් මේ ආත්ම සංඥාව දුරු කරන්නට, සක්කාය දිට්ඨිට දුරු කරන්නට නම් අපි බලමු අපගේ ප්‍රාණය, පණ ටික ගැන. අපි කෙනෙක් මැරුණාට පස්සේ, පණ ටික ගියාට පස්සේ ආත්මය නිරුද්ධ වුනා කියනවනේ. පණ ටික තමයි බෙහෝ දෙනෙක් ආත්මය කියලා කියන්නේ. මේ ප්‍රාණය කියන්නේ, පණ කියන්නේ අන් කිසිවක් නොවෙයි ඕනෑම සතර මහා භූතයන්ගෙන් සෑදුණු රූපයක කියෙනවා ශක්තියක්-ජීවත්වීමේ ශක්තිය. ඒකට කියන්නේ ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය කියලා. ඒ වචනය අමතක වුවත්, අපි හිතමු ගහක අත්තක් ගත්තා. අමු ගහක මැරව්ව නැති. ඒ ගහේ ජීවත්වීමේ ශක්තියක් අපට ජේනවා. අත්ත කපලා දම්මට පස්සේ අපි කියනවා අත්ත මැරුණා කියලා, ජීවත්වීමේ ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය ඒකෙන් නැතිවෙලා ගිහින්. එතකොට අපට ජේනවා ඒ අත්ත ජීවත් කරවීමේ ශක්තිය, ගහ ජීවත් කරවීමේ

ශක්තිය ගහ තුළ තිබුණා, ඒ ගහ මැරුණාට පස්සේ ඒ ජීවත්වීමේ ශක්තිය නැතිවුණාය කියලා. මේ ගහ තුළ පවතින්නාවූ ජීවත්වීමේ ශක්තියට අපි ආත්මය කියලා කියන්නේ නැහැ. කියන්නට බැහැ. අපගේ ශරීරයෙන් ජීවත් කරවීමේ ශක්තිය පවතින්නේ අපගේ ශරීරය තුළත් ඒ ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය නමැති-අර ගහේ ප්‍රාණය පවතිනව වගේ-ප්‍රාණය පැවතීමේ ශක්තිය තිබෙන නිසා. මේක කර්මජ ශක්තිය ආදී විවිධ හේතූන් මත රඳාපවතින ධර්මයක්. ඒ කියන්නේ විවිධ හේතු මත. කෙසේ වෙතත් මේ ප්‍රාණය කියන එක ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය කියන එක රූප ධර්මයක්. ආත්මයක් නොවෙයි. මේක තේරුම් ගන්නට උත්සාහ ගන්න. මගේ පණ ටික කියන්නේ රූප ධර්මයක්. මගේ ආත්මය නොවෙයි, ජීවිතේන්ද්‍රිය රූපය. ඒක දැන් තේරෙනවානම් මේ පණ ටික ආත්මයක් වශයෙන් අපට ගන්නට බැහැ.

එහෙනම් අපි ආත්ම වශයෙන් ගන්නේ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ හැකියාව, සිතීමේ හැකියාව, වචන පිට කිරීමේ හැකියාව. මේවා අපට කරන්නට බැහැ, සිතක් නැත්නම්. හොඳට කල්පනා කරන්න. අපි සිහිනැති කළා, නැත්නම් තද නින්දකට පත්වුණා. අපට කපා කරන්නත් බෑ, හිතන්නත් බෑ, ක්‍රියාත්මක කරන්නත් බෑ, ඇයි? ඒ අපගේ සිත අක්‍රියයි. ක්‍රියා විරහිතයි, තාවකාලික වශයෙන්. මේ සිත නිසා තමයි අපට කපා කළ හැක්කේ. සිත ක්‍රියාත්මක වන නිසා තමයි, අපට ක්‍රියා කළ හැක්කේ. සිත ක්‍රියාත්මක වන බැවින් අපට සිතන්නට පුළුවන් ශක්තිය තිබෙන්නේ. එමනිසා ආත්මයයි කියනු ලබන මේ කපා කිරීමේ හැකිකම, සිතීමේ හැකිකම, ක්‍රියා කිරීමේ හැකිකම රඳා පවතින්නේ කය තුළද? නැත්නම් සිත තුළද? එහෙනම් ඒ කය තුළ පවතින්නාවූ ආත්මයයි කියන සංඥාව හරිද වැරදිද? නැත්නම් ඒක මූලාවකද?. ඒක මූලාවක්. ඒ මූලාව දැන් තේරෙන්නට ඕන. එතකොට රූපය තුළ ආත්මයක් ඇතැයි කියන එකේ කිසිම පදනමක් නෑ. එහෙම ආත්මයක් නෑ. ඒකනිසා රූපය තුළ ආත්මයක් ඇතැයි කියන කපාව වැරදියි. ඒක සාවද්‍යයි. ඒක මිච්ඡා දිට්ඨියක්. දැන් මේක හරියට දකිනවානම් මේ අයගේ සිත්තුළ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨිය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ පළවෙනි අංගය. දැන් තේරුණාද?

හරි අපි දැන් වේදනාව ගන්නට හදන්නේ. මේ ටික දැන් හොඳට ක්‍රියාත්මක කරන්න. '**වේදනං අත්තතෝ සමනුපස්සති**'-වේදනාව තමයි ආත්මය කියලා අපි ගන්නේ. අපට විවිධාකාර වේදනා ඇතිවෙනවා. ඒවා, වේදනාව ඇතිවීමට හේතු පාදකවූ කරුණු ඒකරාශීවීම නිසා සිදුවූ ධර්ම විනා

අපගේ ආත්මය වශයෙන් ගතහැකි ධර්ම නොවෙයි. ඒ කියන්නේ වේදනාව ගෙනදෙන යම්කිසි හේතුවක් ඇතිවුනානම් හේතූන් නිසා ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් වේදනාව ඇතිවුණා. අපට ඕන විධිහට ඇතිකර ගන්නටත් බැහැ. අපට ඕන විධිහට නැතිකර ගන්නටත් බැහැ. අපි හිතමු මෙන්න මදුරුවෙක් කනවා, දුක්ඛ වේදනාව ඇතිකර ගන්නෙ නැතුව අපිට ඉන්නට ඕන කියලා. එහෙම බැහැ. මදුරුවා කනකොටම එස්සය ආවා. එස්සය නිසා වේදනාව ඇතිවුණා. හේතූන් නිසා හටගත් ධර්මයක් වේදනාව කියන්නේ.

ඊළඟට කියන කාරණාව ඊට වැඩිය හොඳින් අහන්න. '**වේදනාවන්තං වා අත්තානං**' මේ ආත්මය තමයි මගේ වේදනාව විඳින්නේ. දන් කල්පනා කරන්න. මේ අය සෑප වේදනා වින්දා, දුක් වේදනා වින්දා, මැදහත් වේදනා වින්දා, මේ වින්දෙ මගේ ආත්මයයි කියලා. කවුද ඒ වේදනාව වින්දේ? ඇඟ ඇහේ පාඩුවේ තිබෙනවා. වේදනාව වේදනාවේ පාඩුවේ ඇතිවී ඇතිවී නැතිවී නැතිවී යනවා, සිත සිතේ පාඩුවේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඔය ධර්මතා, පංචස්කන්ධ ධර්මතාවන්ගේ ඇතිවී නැතිවී යාම හැර කවුද වේදනාව විඳින්නේ. වේදනාවක් ඇතිවී නැතිවී යාමම පමණයි එතන තියෙන්නේ. විඳින පුද්ගලයෙක් නෑ. වේදනාවක් තිබෙනවා, විඳින පුද්ගලයෙක් නැහැ. ඒකයි අපි තේරුම් ගත යුතු වන්නේ.

වේදනාව ආත්මය තුළ තියෙනවා කිව්වොත්, නැත්නම් ආත්මය තුළ වේදනාව තියෙනවා කිව්වොත් ඒ කථාව වැරදියි. හේතුව වේදනාව තුළ ආත්මය තියෙනවා කිව්වා නම්, වේදනාව නැතිවුනාට පස්සේ ආත්මයට තියෙන්න තැනක් නෑ. ඇයි, වේදනාව තුළනම් ආත්මය තියෙන්නේ, වේදනාව නැතිවුනාම ආත්මයට ඉන්න තැනක් නෑ. ඒක නිසා ඒ කථා මිච්ඡා කථා. ඒක නිසා වේදනාවක් තිබෙනවා. විඳීමක් තිබෙනවා, නමුත් විඳින්නේ මම නෙවෙයි. විඳින පුද්ගලයෙක් නැහැ. විඳීම පමණමයි. '**වේදයතිති ඛො හික්ඛවේ තස්මා වේදනාති චුච්චති**' කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ එම නිසාම වදාලා. විඳින නිසයි අපි වේදනාව කියන්නේ. විඳින පුද්ගලයෙක් සිටින නිසා නෙවෙයි. මේවා ගැඹුරුද මං දන්නෑ. මේ අයට තේරේවිද දන්නෑ.

හොඳයි දන් ගමු සංඥාව-හඳුනා ගන්නවා. අපි '**සඤ්ඤං අත්තනො සමනුපස්සති, සඤ්ඤාවන්තං වා අත්තානං**' හඳුනාගන්නේ අපේ ආත්මය කියලා අපි හිතනවා. රූප හඳුනා ගන්නේ අපේ ආත්මය, ශබ්ද හඳුනාගන්නේ අපේ ආත්මය ආදී ලෙසින්. හඳුනා ගැනීම කියන්නේත් හේතූන් නිසා

හටගත් ධර්මයක් පමණයි. අපිට ඇහැට රූපයක් දක්කට පස්සේ රූපය පෙනීම නිසා වක්ඛු විඥානය ඇතිවීම නිසා ඒක හඳුනා ගැනීමේ හැකියාවක් ලැබෙනවා. ඇහැට රූපය පෙනුනේ නැත්නම් හඳුනා ගැනීමේ හැකියාවක් නෑ. එතකොට රූප හඳුනා ගැනීමේ ශක්තිය කියන්නේ යම්කිසි හේතු සමුදායක එකතුවක්. මේ හේතූන් ටික නැත්නම් ඒ හඳුනා ගැනීම නැහැ. ඒක නිසා හේතූන්ගෙන් හටගත් ධර්ම ටිකක් තමයි අපි ආත්මය කියලා ගන්නේ. ඒ හේතූන් නැතිවෙනකොට ඒ ආත්මය නැතිවෙනවා. ඒක නිසා සංඥාව කියන්නේ නාම ධර්මයක්; ඇතිවී නැතිවී යන ධර්මයක්. හේතූන්ට අනුව ඇතිවෙලා හේතූන් නැතිවෙනකොට නැතිවී යන ධර්මයක්. අපි හඳුනා ගන්නවා. නමුත් හඳුනා ගන්න කෙනෙක් නැහැ. හඳුනා ගන්න ආත්මයක් නැහැ. ඕක තමයි දනගැනීමට ඉතාමත්ම අවශ්‍ය වන්නේ. හඳුනා ගැනීමක් තිබෙනවා, හඳුනාගන්න පුද්ගලයෙක් හෝ ආත්මයක් හෝ ජීවියෙක් හෝ සත්වයෙක් හෝ නෑ. අන්න ඒක තේරුම් ගන්න. හඳුනාගැනීම මගේ සිත තුළ මේ ආකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හඳුනාගැනීම ඇතිවෙනවා, පැවතෙනවා, නැතිවෙනවා, එව්වරයි.

සිතිවිලිත් ඔහොමයි. සිතන කෙනෙක් නැහැ. සිතිවිලි ටිකක් තියෙනවා. අපි හිතමු මේ අය කොච්චර දේවල් මේ ජීවිතය පුරා හිතුවද? දන් නැහැනේ. ඒ සිතිවිලි තමන්ගේ ආත්මය කියලා ගත්තා නම්, ඒ සිතිවිලි නැතිවී යනකොට තමන්ගේ ආත්මයත් නැතිවී යනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ බව දක්වලා තිබෙනවා. එතකොට මේ දක්වා ඇතිවුන සිතිවිලි දන් නැහැ. මේ දක්වා ඇතිවෙච්ච සිතිවිලි ආත්මනම්, මේ දන් වෙනකොට ඒ ආත්ම ඔක්කොම නැතිවෙලා ගිහිල්ලා. ඒ සිතිවිලි අපගේ සිත තුළ එස්සය කියන හැපීම නිසා, ඉන්ද්‍රියන්ට අරමුණු හැපීම නිසා ඇතිවී නැතිවී යනවා. නමුත් ඒවා ඇති කර ගන්නා පුද්ගලයෙක් නැහැ. මම සංඥා ඇතිකර ගන්නේ නැහැ. මම විතර්ක ඇතිකර ගන්නේ නැහැ. මම සංස්කාර ඇතිකර ගන්නේ නැහැ. නිකම් සිත තුළින් ගලාගෙන යන නාම ධර්ම ටිකක්. හේතුවල රාශියක්.

විඥානයක් මේ ආකාරයෙන්මයි ක්‍රියාත්මක වන්නේ. එතකොට මේ විධිහට මේ පංචස්කන්ධ ධර්මයම අරගෙන අපි මේ විසි ආකාරයකින් බැලුවහම, අපගේ සිතතුළ කාවැදී යනවානම් මේ රූපය ආත්මයක් කියලා ගන්නට දෙයක් නොවෙයි, වේදනාව තුළ ආත්මයක් නැතය, සංඥාව තුළ ආත්මයක් නැතය, ඒ වගේම සංස්කාර තුළ සහ විඥාන තුළ ආත්මය

කියලා ගන්නට දෙයක් නැතය කියලා හිතන්නට පුළුවන්නම්, ජේනව්‍යානම්, තේරෙනවානම්, අවබෝධ වෙනවා නම්, අපිට තරමක් දුරට හෝ සම්මා දිට්ඨිය තිබෙනවා. ඒ නැති අයට කියන්නේ “අස්සුතවා පුට්ඨප්පනෝ” කරුණු දන්නැති මෝඩ පෘථග්ජන අය කියලා.

එකකොට මේ පහම එකට අරගෙන, රූපයයි වේදනාවයි, සංඥාවයි, සංස්කාරයි, විඤානයයි පහම එකට අරගෙන සමහරු ආත්මය කියලා ගන්නවා. ඔක්කොම එකට අරගෙන. ඒක බුදුහාමුදුරුවෝ නම් කියලා නැහැ හැබැයි. ඒ ඔක්කොම එකට අරගෙන ආත්මය කියලා ගණන් ගන්නවා. ඒකත් වැරදියි. මොකද මේ එක එකක් ආත්ම නොවෙනවා නම් ඔක්කොම එකට අරගෙන ආත්මයයි කියන කථාව කිසිම හේතු සාධාරණ කථාවක් නොවෙයි. එකකොට මේ අයට දන් තේරෙනවා නම් මගේ රූපය ආත්මයක් නොවෙයි ය, වේදනාව, සංඥාව, සංඛාර, විඤාන කියන ධර්මයන් ආත්මයක් නොවෙයි ය කියලා, මේ අයට දන් සිතෙන්නට පුළුවන් මගේ සිත තුළ දන් සක්කාය දිට්ඨිය නැහැ නේද කියලා. එහෙනම් මේ අය ඔක්කොම සෝවාන්. එහෙමද? නැහැ.

මම කදිම උපමාවක් කියන්නම් යම් යම් අයගේ මූලාවන් නැතිකිරීම සඳහා ඒ කථාව කියන්නේ. මේ ධර්මයටම අදාළයි. නමුත් ධර්මයෙන් ටිකක් පිට.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලේ හික්ෂුන් පිරිසක් කථා කර කර ඉන්නවා 'භව නිරෝධෝ නිබ්බාණං' - භව නිරෝධය නිර්වාණයයි කියලා. එක හික්ෂුවක් පැත්තක ඉඳලා කථා කරලා කියනවා 'අභමේතං ජානාමි, අභමේතං පස්සාමි, භවනිරෝධො නිබ්බාණං' ඔව් මමත් දන්නවා මමත් දකිනවා භව නිරෝධය නිර්වාණයයි කියලා, මේ හික්ෂුන් අතර එක්කෙනෙක් කියනවා. එකකොට අර වැඩිහිටි හික්ෂුවක් අහනවා 'තෙනහායස්මා අරහං බිණාසවෝති' එහෙනම් ඔය ආයුෂ්මතුන් වහන්සේ රහත් වෙලාද? ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කරලද? එකකොට හික්ෂුවකගෙන් ඇහුවනම් මේ රහත් මාර්ග ඵල ආදිය ගැන, තියෙන ධර්මයක්වත් කියන්නේ නැහැ. නැති ධර්මයක් කොහොමවත් කියන්නේ නෑ, නැති ධර්මයක් කිව්වොත් පාරාජික වන නිසා. එකකොට මේ හික්ෂුව කියනවා-ඒක තමයි ඉතාම වැදගත්, මේ කියන කාරණාව තමයි ඉතාම වැදගත් - ඒ හික්ෂුව කියනවා, 'භව නිරෝධො නිබ්බාණං හි ඛො ආවුසො සම්මා පඤ්ඤාය සුද්ධිං' මම මේ මනා නුවණින් භව නිරෝධය නිබ්බාණයයි

කියලා දක්කාය, ඒ වුණාට 'භවමිහි අරහං බිණාසවො' මම රහත්වෙලා ආශ්‍රව නැතිකරලා නෑ. ඊටපස්සේ උපමාවක් කියනවා 'සෙය්‍යථාපි ආවුසො කන්තාර මග්ගේ උදකපානෝ, තභු නේවස්ස රජ්ජු, න උදකවාරකෝ' මේ කාන්තාරයක් මැදින් යන පාරක තියෙනවා ලීදක්. නමුත් ලීදෙන් වතුර ගන්න ලණුවකුත් නෑ, වතුර ඇඳලා දෙන්න කෙනෙකුත් නෑ, 'අච්චුරිසෝ ආගච්ඡෙය්‍ය කිලන්කෝ තසිතෝ පිපාසිතෝ' - පිපාසවෙලා ක්ලාන්ත භාවයට පත්වෙලා ගමන් වෙහෙසට පත්වෙච්ච පුද්ගලයෙක් දන් එතෙතට එනවා. ලීද තියෙනවා, වතුර ඇතුළේ තියෙනවා. දන් වතුර අදින්න ලණුවකුත් නෑ. අරන් දෙන්න මිනිහෙකුත් නෑ. 'සො තං උදපානං ඕලෝකෙය්‍ය. තස්ස උදකන්තිහි ඛො ඤාණං අස්ස, නව කායේන පුසින්වා විහරෙය්‍ය' - ඔහුට ජේනවා වතුර ඇතුළේ තියෙනවා, වතුර තියෙනවා කියන නුවණ ඔහුට තියෙනවා. නමුත් වතුර බීලා ඔහු පවස සංසිඳවාගත්තේ නැහැ. 'එවමෙව ඛො ආවුසෝ භව නිරෝධො නිබ්බාණන්ති යථාභූතං සමමප්පඤ්ඤාය සුද්ධිං. භවමිහි අරහං බිණාසවො' අන්න ඒ වගේම මම මේ භව නිරෝධය නිබ්බාණය කියලා නුවණින්-මනා නුවණින් දක්කාය, නමුත් මම රහත් කෙනෙක් නෙවෙයි.

මේ සක්කාය දිට්ඨිය නැහැ....නැහැ....නැහැ... කියලා අපිට මේ විධිහට ඒත්තු ගන්නන්නට පුළුවනි. මීට වැඩිය පැය දහයක් මට එක දිගට ධර්ම දේශනා කරමින් මේ අයගේ සිතට කවන්න පුළුවන්, කාවද්දන්න පුළුවන් ආත්මයක් නැහැ කියන එක. අවස්ථාව තිබෙනවානම්. ඒ අවබෝධය මේ අයට ඇතිවුනාට ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නෑ සෝවාන් වුනාය කියලා. ඒක කියන්නටයි මේ කථාව කීවේ.

මේ සක්කාය දිට්ඨිය කෙනෙකින් පිළිගන්නේ නැද්ද කියන ප්‍රශ්නයට දන් මේ අයට මේ විධිහට කිව්වහම, 'රූපං අත්තනෝ න සමනුපස්සති වේදනා අත්තනෝ න සමනුපස්සති' ආදී වගයෙන් මේ අයට පැහැදිලිවම ජේනවා රූපය ආත්මයක් නොවෙයි, වේදනාව ආත්මයක් නොවෙයි කියලා. ඉතිං රූපවෙනවා මගේ සිත තුළ සක්කාය දිට්ඨිය නැහැ කියලා, ඒක වැරදියි, කියන එක කියන්නටයි මා මේ කථාව කීවේ.

අපි සක්කාය දිට්ඨිය නැතිකරන්නට ඕනෑ භාවනාව තුළින්. නාම රූප දෙකම නිරුද්ධ කරලා. නාමය තුළත් සක්කාය දිට්ඨියක් නැතය, රූපය තුළත් සක්කාය දිට්ඨිය නැතය. මේ දෙක තුළම සක්කාය දිට්ඨිය කියලා ගන්නට කිසිවක් ශේෂ නැතිව

සම්පූර්ණයෙන් නිව් යාමක් සිදුවුණානම් අන්ත එතනදී ඒ නිව් යාම තුළ මොන සක්කාය දිට්ඨියක් පිහිටන්නද කියන අවබෝධය පැහැදිලි ලෙස ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස භාවනාව තුළින් අත් දැකින්නට ඕනෑ. එවැනි කෙනෙක් තමයි සෝවාන්.

ඒකනිසා වැරදි අවබෝධයක පිහිටන්නට එපා. වැරදි අවබෝධවල පිහිටපු අය ඉන්නවා ඔය කරුණු අරගෙන. ඒකනේ “අවබෝධයෙන් නිවන් දකිමු, නාම රූප නිරෝධ කියලා අමුතු දර්ශන නෑ, නිවන් යනවා කියලා අමුතු දර්ශන නෑ, ඔය ඔක්කොම බොරු” කියලා කියන බණ ඇසෙන්නේ. ඒ අයට රැවටෙනවා. දහස් ගණන් මිනිස්සු යනවා භාවනා පන්ති වලට. මම කාටවත් දොස් කියනවා නෙවෙයි. අපගේ වැරදි අවබෝධ දුරු කරන්නටයි මා මේ වචන කීපය ප්‍රකාශ කළේ. මට කමක්නෑ කවුරු කොහොම කීවත්, නමුත් අපගේ වැරදි අවබෝධ දුරුකර ගන්නට ඕනෑ.

එකකොට මේ සක්කාය දිට්ඨිය ආදී ආශ්‍රව ධර්ම හතරක් ක්ෂය කිරීම සඳහා හේතුවන භාවනා ක්‍රමයක් ගැනයි මා මේ කියාගෙන යන්නේ. කාමාශ්‍රව, භවාශ්‍රව, දිට්ඨාශ්‍රව, අවිජ්ජාශ්‍රව. මේ ආශ්‍රව ධර්ම හතර ක්ෂය කිරීම සඳහා තිබෙන භාවනාව කුමක්ද? **'කතමාව භික්ඛවෙ සමාධි භාවනා භාවිතා ඛත්‍රුකතා ආසවනාං ඛයාය සංවත්තති'** මොකක්ද මහණෙනි මේ භාවනා ක්‍රමය, මේ ආශ්‍රව ධර්ම හතරම ක්ෂය කරලා සෝවාන්, සකාදගාමී, අනාගාමී, අරහත් කියන මාර්ග හතර, එල හතර සාක්ෂාත් කරලා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීමට තිබෙන. මෙන්න මේ භාවනා ක්‍රමය තමයි මේ අය කොතන භාවනා කළත් ප්‍රගුණ කළයුතු වන්නේ. බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වනවා **“ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධේසු උදයබ්බයානුපස්සී විහරති”**

- ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයෝ, ඉති රූපස්ස අත්ථගමෝ
- ඉති වේදනා, ඉති වේදනාය සමුදයෝ, ඉති වේදනාය අත්ථගමෝ
- ඉති සඤ්ඤා, ඉති සඤ්ඤාය සමුදයෝ, ඉති සඤ්ඤාය අත්ථගමෝ
- ඉති සම්ඛාරා, ඉති සම්ඛාරානං සමුදයෝ, ඉති සම්ඛාරානං අත්ථගමෝ
- ඉති විඤ්ඤාණං, ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයෝ, ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථගමෝ

මේක තමයි සියළුම ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කිරීමට තිබෙන භාවනා ක්‍රමය, සෝවාන් චේත්තටත්, සකාදගාමී චේත්තටත්, අනාගාමී චේත්තටත්, අරහත් චේත්තටත් කාටත් පොදුවේ පිළිපැදිය හැකි භාවනා ක්‍රමයක්. මොකක්ද? **'පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධේසු උදයබ්බයානුපස්සී විහරති'**, මේ පංච උපාදාන

ස්කන්ධයේ ඇතිවීම නැතිවීම දැක-දැකා බල-බලා වාසය කරනවා. **'පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධේසු'** - පංච උපාදානස්කන්ධයේ **'උදයබ්බයානුපස්සී'**- ඇතිවීම නැතිවීම, පස්සි විහරති - දැක-දැකා වාසය කරනවා. ඒකයි වැදගත් වන්නේ. මේක අනිත්‍යයි, දුකයි කිය-කියා කියනවා නෙවෙයි. කට පාඩම් කරනවා නෙවෙයි. අපිට මේවා අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි කියලා කියන්නට පුළුවන්, කට පාඩම් කරන්නට පුළුවන්, කොළවල අවිටු ගහලා මට බෙදා දෙන්නටත් පුළුවන්. **එහෙම කරලා නිවන් යන්නට බැහැ.**

ඡන්ත කියලා සුත්‍රයක් තිබෙනවා, සංයුක්ත නිකායේ. ඒකෙදි ඡන්ත කියන භාමුදුරුවෝ ගිහිල්ලා, අනිත් භාමුදුරුවරුන්ගෙන් අහනවා නිවන් යන්න මාර්ගයක්. එකකොට මේ හික්ෂුන් වහන්සේලා, රහතන් වහන්සේලා, කියනවා මේ පංචස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්නය, අනාත්ම වශයෙන් දකින්නය, නිවන් යන්න තියෙන්නේ ඕකයි කියලා. එකකොට ඒ භාමුදුරුවෝ කියනවා, **'මස්භමිපි ඛො ඒතං ඒවං හොති, රූපං අනිච්චං, රූපං අනත්තා, වේදනා අනිච්චං, වේදනා අනත්තා, සඤ්ඤා අනිච්චං, සඤ්ඤා අනත්තා, සම්ඛාරා අනිච්චං, සංඛාරා අනත්තා, විඤ්ඤාණං අනිච්චං, විඤ්ඤාණං අනත්තා'**. මමත් දන්නවා රූපය අනිත්‍යයි, අනාත්මයි කියලා. වේදනාව අනිත්‍යයි අනාත්මයි කියලා දන්නවා. සංඤාව අනිත්‍යයි, අනාත්මයි කියලා දන්නවා. සංඛාර අනිත්‍යයි, අනාත්මයි කියලා දන්නවා. විඤානය අනිත්‍යයි අනාත්මයි කියලා දන්නවා. **'මස්භමිපි ඛො එතං ඒවං හොති'**-මටත් ඒ දැනුම තියෙනවා. **'සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චා, සබ්බේ ධම්මා අනත්තා'**- සියළුම සංස්කාර අනිත්‍යයි සියළුම ධර්ම අනාත්මයි කියලා මමත් දන්නවා. **'අථව පන මේ නිරෝධේ නිබ්බාණො චිත්තං න පක්ඛන්දති, නප්පසීදති, න සන්තිට්ඨති නාධම්මච්චති'** ඒ වුනාට මගේ සිතට නිවන් අවබෝධ වන්නේ නැහැනේ. නිවනට මගේ සිත බැහැගන්නේ නැහැනේ.

මේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ආදිය කටපාඩම් කරවලා බැහැ. මට හරි ලේසියි ඇහූ අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි කිය-කියා කියන්න. මේ අය අහගෙන ඉදියි, නිදිකිර කිරා හෝ නිදිකරන්නේ නැතුව හෝ. අනිත් ඉන්ද්‍රියනුත් එක එකක් අරන් අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි කියා මට කිය කියා ඉන්නට පුළුවන්. **ඒ කීම තුළින් ඒවා කියලා ලියලා දීම තුළින් කිසිසේත්ම මේ අයට නිවනක් ලැබෙන්නේ නෑ.** ඒක පෙන්නන්න තමයි මම බුදුභාමුදුරුවන්ගේ සුත්‍ර පාඨවලින් උපුටලා කරුණු කියන්නේ. නැත්නම් මට කියන්න අවශ්‍ය නැහැ ඒවා. ඒක නිසා අපි දකින්නේ මොකක්ද නිවන් යන්නට නම් **'පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධේසු උදයබ්බයානුපස්සී විහරති'** මේ පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇතිවීම නැතිවීම



දක-දකා බල-බලා වාසය කරන්නට ඕනෑ. එක වරක් නෙවෙයි 'භාවනා බහුලිකතා' - භාවනා කළ යුතුයි. නැවත නැවතත් යළි යළිත් පුන පුනා වැඩිය යුතුයි. එසේ කරන කෙනෙකුට ඔය කියපු මාර්ග හතරත් ලබන්නට පුළුවන්, එල හතරත් ලබන්නට පුළුවන්, නිවන සාක්ෂාත් කරන්නට පුළුවන්.

එසේ කරන්නට නම් අපගේ සිත තුළ සමාධිමත් සිතක් තිබීම අවශ්‍යයි. 'සමාගිතො භික්ඛවෙ භික්ඛු යටාභුතං පජානාති' - සමාධිමත් සිතක් ඇති භික්ෂුවයි මේ පංචස්කන්ධයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින්නේ. යටාභුත ඥාන දර්ශනය, පංචස්කන්ධයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකීම තමයි මේ බුදුහාමුදුරුවෝ මෙකෙදි කියන්නේ. 'ඉති රූපං'- මේක තමයි රූපස්කන්ධය. 'ඉති රූපස්ස සමුදයෝ'- මේක තමයි රූපය ඇතිවීමේ හේතුව. 'ඉති රූපස්ස අත්ථංගමෝ'- මේක තමයි රූපයේ නැතිවීම, ආදී වශයෙන්.

මා ඉස්සෙල්ලා අර සති සම්පජ්ජකද ය දියුණු කිරීම ගැන කිව්වා කරුණු තුනක්. වේදනා ඇතිවීම ප්‍රකටව දකින්නටය. පැවතීම ප්‍රකටව දකින්නටය. නැතිවීම ප්‍රකටව දකින්නටය කියලා. සංඥා ඇතිවීම ප්‍රකටව දකින්නටය, පැවතීම ප්‍රකටව දකින්නටය, නැතිවීම ප්‍රකටව දකින්නටය, ඒ වගේම විතර්ක-විවිධාකාර සංස්කාර ධර්ම සිත තුළින් ගලන සිතිවිලි ධර්ම ඇතිවීමත්, ඒ වගේම පැවතීමත්, නැතිවීමත් ප්‍රකට ලෙස දකින්නටය කියලා.

එතකොට අපගේ සිත තුළ සමාධිමත් සිතක් තිබෙන්නට ඕනෑ. දන් මා ඒ සමාධිමත් සිත ඇතිවන අයුරින් මේ අය දහවල් 12 දක්වා භාවනා කරවනවා. දන් හරියටම නවය හමාරයි වේලාව. එතකොට පැයක් දේශනා කලා. දන් අපි කියන භාවනා ක්‍රමය අද මේ අය අනුගමනය කරන්න. ඒ භාවනා ක්‍රමය මේ සැමටම කරන්නට පුළුවන් සරල භාවනා ක්‍රමයක්. මොකද අපට ඇරයුම ලැබිලා තියෙන්නේ ඉතාම සරල විධිහට මේ භාවනා පංතිය පවත්වන්නටය කියලා. ඒක නිසා සරල වුවත් නිවන් යන ආකාරයෙන් යොමු කරන්නට ඕන. ඉතිං මේ දක්වා කී කරුණුත් ඉතා සරලවයි කීවේ.

එතකොට අද අප කරන්නට යන්නේ අන් කිසිවක් නොවෙයි මරණානුස්සති භාවනාව. හැබැයි වෙනදා කරපු මරණානුස්මාති භාවනාව නොවෙයි අද අපි ප්‍රගුණ කරන්නට යන්නේ. අපගේ සිත තුළ සමාධිය ඇතිවන ආකාරයෙන් එකක්. අපගේ සිත තුළ මේ සංස්කාර කෙරෙහි කළකිරීම ඇතිවන ආකාරයෙන්, දෙවෙනි කරුණ. දුක්ඛ සත්‍ය අවබෝධ

වන ආකාරයෙන්, තුන්වන කාරණාව. අපට මේ සංස්කාර ධර්ම අතහරින්නට පුළුවන් වන ආකාරයෙන්, හතරවෙනි කාරණාව. මේ කරුණු හතරම සම්පූර්ණත්වයට පත්වන ආකාරයෙනුත්, සංස්කාර ධර්ම අතහැරීමට හේතුවන ආකාරයෙනුත්, ඒවගේම මේ සංස්කාර ධර්ම කෙරෙහි විරාගයක්, නොඇල්මක් ඇතිවන ආකාරයෙනුත් අපි මේ මරණානුස්සති භාවනාව අද කරන්නේ. මේ අය විවිධ භාවනා ක්‍රම කරලා ඇති. කරලා තිබුණත් අද දහවල් කෑම කන තෙක්ම මේ භාවනාව කරන්න, මා කියන ආකාරයට අනුව. ඉන්පසු දොළහ හමාරෙන් පස්සේ අපි දේශනයක් ඉදිරිපත් කරනවා. සරල දේශනයක්, කෙටි දේශනයක්. ඒ අනුව ඊට පසුව පිළිපදින්න. ඊට පසුව තුනට අපි කෙටි දේශනයක් ඉදිරිපත් කරනවා. ප්‍රායෝගික වශයෙන් මේ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය සිතට කාවද්දන ආකාරයෙන් ධර්මය කියා දෙනවා. ඒ අනුව පිළිපද්දොත් සමහරවිට මේ අයගේ විමුක්ති පරිපාචනීය ධර්මයයි කියනු ලබන නිවන් යාමට අවශ්‍ය වූ ධර්ම ප්‍රගුණ වෙලා ඇත්නම්, දියුණුවෙලා ඇත්නම්, අඩුවශයෙන් සෝවාන් වීමට අවශ්‍ය මට්ටමටවත් දියුණුවෙලා ඇත්නම් මේ භූමිය තුළදීම සමහරවිට එක්කෙනෙකුට දෙන්නෙකුට හෝ නිවන් අවබෝධ වන්නට පුළුවන්.

කොහොමද අපි මරණානුස්සති භාවනාව ප්‍රගුණ කරන්නේ. අපි දන්නවා ජීවිතය අනියතයි....මරණය නියතයි.....ජීවිතය අනියතයි....මරණය නියතයි.....ඒක තමයි අපි මරණානුස්සති භාවනාව කියලා ප්‍රගුණ කරන්නේ. ඕක උපමා වලින් දක්වා තිබෙනවා විසුද්ධි මාර්ගය වැනි පොත්වල. අහසේ ඉර පායා එනකොට ඒ ඉර මොහොතින් මොහොතම අස්තයට යනවා, බටහිරට යනවා. ඒවගේම මගේ ජීවිතය මොහොතින් මොහොත නැතිවී යනවා. මැටි බඳුනක් යකඩ මුගුරකින් බිදිලා යනවා වගේ මගේ ජීවිතය නැතිවී යනවා. ගහක කොළයක්-ඉදිවිව කොළයක් බිමට වැටෙන්නා වගේ මගේ ජීවිතය නැතිවී යනවා. බුදු, පස්බුදු, මහ රහතන් වහන්සේලා පිරිනිවන් පෑවා. මගේ ජීවිතයත් නැතිවෙනවා. මේ විධිහට විවිධාකාරයෙන්. ඕක තමයි සාමාන්‍යයෙන් සම්ප්‍රාදායික වශයෙන් මරණානුස්මාති භාවනාව කරන ක්‍රමය.

**මරණානුස්සති භාවනාව තුළින් දුක්ඛ සත්‍යය දැකීම**

අපි දන් භාවනාව කරන්නේ මෙන්න මේ විධිහටයි. දන් හොඳට මතක තියා ගන්න. මගේ ජීවිතය ඒකාන්ත වශයෙන් කොයි මොහොතකදී හෝ

නියත වශයෙන්ම මරණයට පත්වෙනවා. ඒ ගැන වචන දෙකක් නෑ. ඒක තමන්ටම තේරෙන එකක්. මේ මරණයට මා පත්විය හැකි ආකාර කොපමණ තිබෙනවාද? කල්පනා කරන්නට ඕන. තේරෙන්නට ඕන. සමහරවිට ඔක්පල වෙලා අවුරුදු ගණන් එකතැන දුක් විඳගෙන මැරෙන්නට සිදුවේවි. සමහරවිට හුස්ම හිරවෙලා මැරෙන්නට සිදුවේවි. සමහරවිට මහා හදිසි අනතුරු වලට බඳුන්වෙලා මරණයට බඳුන් වන්නට සිදුවේවි. සමහරවිට ගින්නෙන් පිටිවිලා නැත්නම්, ගොඩනැගිලි වලට යටවෙලා, වාහනවලට යටවෙලා, විවිධාකාර දුක් ගැහැට විඳලා...විඳලා...විඳලා.....මැරෙන්නට සිදුවේවි. මේ මරණය සැපක් මට ලබා දෙනවාද දුකක් ලබා දෙනවාද? 'මරණං පි දුක්ඛං' කියන එක අපිට තේරෙන්නට ඕන. අවබෝධ වන්නට ඕන. දුක්ඛ සත්‍යය විස්තර කරන කොට එහෙම කියනවා බුදුහාමුදුරුවෝ මරණයත් දුකක් කියලා, මේ මරණය ඒකාන්ත වශයෙන් දුකක් කියන එක. මේ ජීවිතයේදී ලැබෙන මරණය ගැන අපි සිහිපත් කරන්නට ඕන. මැරෙන ආකාර විවිධාකාරයෙන් සිහිපත් කරන්න. විවිධ ක්‍රම තියෙනවා. ඒවා දන්නවා මේ අය. මං දන්නවා එක ගැණු කෙනෙක් මැසිතෙල් ටිකක් බිලා, තාම කන්න බෑ උගුර කට දනවා. පොළවේ පස්කකා කෑගහපු හැටි දක්කහම මරණය කොච්චර දුකක්ද කියලා හිතන්නට බෑ. හිතන්නටත් බැරී තරම් දුකක්.

මෙහෙම හිතලා අතීතයට හිත ටිකක් යොමු කරන්න. අතීත සංසාරයට. මං කොච්චර ආත්ම සංසාරේ ඉපිද ඉපිද මැරී මැරී ආවාද? කොච්චර වාරයක් මරණ දුක මං අත් දක්කාද? තිරිසන්ගත සත්වයෝ වෙලා මං කොච්චර මැරුණාද? සමහරවිට පණපිටින් ගිලිනවා අල්ලාගෙන. පණපිටින් අල්ලාගෙන කැලි කැලි කඩ කඩා කනවා. සමහරවිට බෙල්ල මුලින් අල්ලාගෙන හප හපා ගිලිනවා. තල තලා ගිලිනවා. සමහරවිට කන්නට හොයා ගන්නට නැතුව මහා ශක්ති සම්පන්නව හිටපු සත්තු එතනම මැරලා වැටිලා කුණුවී කුණුවී යනවා කෑමට කිසිවක් බීමට කිසිවක් නැතුව. මේ ආදී විවිධ සත්වයන් වශයෙන් අපි ඉපදිවිච ආකාරය දකින්න. අපි සංසාර දුක දකින්නට යන්නේ මේ. වෙන එකක් නෙවෙයි. මේ විධිහට අපි අතීත හව වලදී අනන්ත අප්‍රමාණ දුක් ගැහැට විඳ විඳි මරණයට පත්වුනේ. ඒ මරණ එක එක ආකාරයෙන් සිදුවුණා. තිරිසන් සත්වයන් වෙලා අප මැරුණා. මනුස්සයෝ වෙලා මැරුණා. අමනුස්සයෝ වෙලා මැරුණා, විවිධාකාරයෙන් සිහිපත් කරන්න.

එකකොට මේ ජීවිතයේදී විවිධාකාරයෙන් මැරෙන්නට පුළුවන්. මේ

මරණය එක පාරට පහනක් නිවුනා වගේ නිවිලා යනවානම් හොඳයි. එහෙම වෙයිද කියලා අපි කියන්නට දන්නේ නැහැ. කොයි තරම් දුකක් විදින්නට සිදුවෙයිද? මේ මරණ දුක කොච්චර නම් මං මේ සංසාරය පුරා අත් දක්කාද කියන කරුණ තමාට පැහැදිලි වන්නට ඕන. ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස පෙනී යන්නට ඕන. 'මරණං පි දුක්ඛං'- මරණය දුකක්. දුක්ඛ සත්‍යයේ එක කොටසක් මේ අපි දකින්නේ.

එකකොට මැරුණාට පස්සේ මට මොකද වෙන්නේ, දෙවෙනි කාරණාව හිතන්න. නැවත නැවත ඉපිද ඉපිදී නැවත නැවත මැරෙනවා. 'පුනං පුනං ජායති මියතිව-පුනප්පුනං සිව්විකං හරන්ති'- නැවත නැවත උපදිනවා, නැවත නැවත මැරෙනවා, නැවත නැවත මළමිනී ඔසවාගෙන ඔසවාගෙන යනවා. ඒකයි ඒ පාඨයේ තේරුම. සංසාර ගමන ඒකයි. අපි දන්නවා අතීතයේ මේ විධිහට මැරී මැරී දුක් වින්දා. දන් මේ ජීවිතයේදීත් මරණයේදී මේ තරම් දුකක් අපට අත් දකින්නට සිදුවේවි. සෝවාන්වත් නොවුවොත් අභිචාර්යෙන්ම අනාගත හව වලදී නිමක් නැති කාල පරිච්ඡේදයක් තුළදී මේ ආකාරයෙන් මරණ දුක් මට අත් දකින්නට සිදුවේවි. මරණය කොයිතරම් දුක් ලබාදුන්නාද, අනාගතයේදී දුක් ලබා දෙනවාද කියන කරුණ පැහැදිලි ලෙස තමන්ට තේරෙන්නට ඕන. ඒක හරිනේ. කාටත් තේරුණානේ.

එකකොට ටිකක් සමාධිමත් සිතින් හිතනකොට ඔහොම හිතන්නට පුළුවන්. මැරුණට පස්සේ නැවත උපදිනවා. රහත් නොවූ සෑම කෙනෙක්ම උපදිනවා. හිතනවාද මේ අය මැරුණාට පස්සේ මෙතනින් මේ ආසනයෙන් ගෙනිහිල්ලා අනික් ආසනයක වාඩි කරවනවා වගේ කෙළින්ම තවත් මව් කුසකට යන්න පුළුවන් වේවි කියලා. එහෙම හිතන්නට එපා. මැරුණාට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වලා තිබෙනවා, මේ ලෝකෙ මැරෙන මිනිසුන්ගෙන් ඉතාම සුළු පිරිසක් පමණයි සුගති වල උපදින්නේ, බොහෝ පිරිසක් උපදින්නේ දුගති වල. අපි මැරුණට පස්සේ තිරිසන් ලෝකෙක ඉපදුනොත් කොයි තරම් දුකකට අපි පත් වෙනවාද කියලා කල්පනා කරන්න. ප්‍රේතයන් වුනොත් කොයි තරම් දුකකට පත්වෙනවාද? මං ඔය ප්‍රේත ආත්ම ගෙන්නන තැන්වලදී කපා කරල තියෙනවා, එක පෙරේකයෙක් කිව්වා අවුරුදු 59 ක් වතුර බිංදුවක් මට බොන්නට නෑ, පිපාසයෙන් පිව්වෙනවා, මාව ගිනිගෙන දවෙනවා කිය කියා කෑගැසුවා. හිතන්නට බැරී දුකක්. කන්නට නෑ. අදින්නට නෑ. බොන්නට වතුර නෑ. වතුර දුන්නත් බොන්නට බැහැ. මේ තරම් විශාල දුකක් මේ සංසාරයේ අපි අත්

දක්කා. ඉදිරියේදීත් අපට අත් දකින්නට සිදුවෙනවා. මැරුණාට පස්සේ මං මේ විධිහට නැවත ඉපදෙනවා. මේ තරං දුකකට මා පත්වෙන්නට පුළුවන් කියලා අවබෝධ වන්නට ඕන. පොත්වලින් කීවාට නෙවෙයි, තමාට වැටහීමක් අවබෝධයක් හැඟීමක් සිත තුළට කාවැද්දී ඇතිවන්නට ඕන. මරණින් පස්සේ කොයි තරම් නම් මාරාන්තික අපායික දුක් අපට විඳින්නට සිදු වෙනවාද? ඒවගේම ඔය අසුර නිකාය වැනි නැත්නම් අමනුස්සයන් වැනි තත්ව වලට පත්වුනාට පස්සේ කොයි තරම් දුකක් අත්වෙයිද?

එහෙම නැතුව අපි හිතමු මනුස්ස ලෝකෙ මනුස්සයෙක් වෙලා ඉපදුනා කියලා. අම්මගෙ බඩට ගිය දවසේ ඉඳලා කොයි තරම් නම් දුක් අපට අත්දකින්නට සිදුවෙනාද කියලා කල්පනා කරලා බලන්න. බඩ ඇතුළේ ඉන්නෙ මේ සුවඳ ගහන තැන්වල නෙවෙයි. හොඳට ආලෝකය තියෙන තැන්වල, හොඳට ඉඩ පහසු තියෙන තැන්වල නෙවෙයි. බොහෝම අවහිරකම් සහිතව, අන්ධකාර සහිතව, දුගඳ සහිතව, තියෙන අතිශයින්ම සම්බාධ සහිතව සිටින තැනක ඉන්නෙ මාස නවයක් තිස්සේ. අතිශයින් දුකක් විඳින්නේ. උපදින්නේ හිනාවෙව්, හිනාවෙව් ලෝකයට මං සම්පතක් අරගෙන ආවා කියලා නෙවෙයි. හඩ.....හඩා.....හඩ.....හඩා උපදින්නේ. උපදින්නේ මහා පහසු ගමන් මාර්ගයක නෙවේ. අතිශයින් දුකක් විඳගෙන උපදින්නේ. කල්පනා කරන්න. තේරුම් ගන්න. ඊට පස්සේ ඉපදිව්ව දවසේ සිට අද දක්වා මේ ජීවිතයේ අපි වින්දේ මොන තරම් දුකක්ද? ඒ වගේම අනාගත හව වලදීත් මේ තරම් දුක් විඳින්නට වෙනවා, ජරා දුක් විඳින්නට වෙනවා. ව්‍යාධි දුක් විඳින්නට වෙනවා. මරණ දුක් විඳින්නට වෙනවා. අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග දුක් විඳින්නට වෙනවා. ප්‍රිය විප්‍රයෝග දුක් විඳින්නට වෙනවා. අපි කැමති දේවල් නො ලැබීමේ දුක් විඳින්නට වෙනවා. මේ තරම් දුකක් නේද මේ සංසාරයේ අපි නැවත නැවත මැරී මැරී උපදින විට අත් දකින්නට තිබෙන්නෙ, කියන කාරණාව සිතන්න. මේවා දුක් බ සත්‍යයේම කොටස්, තමයි. පොතේ තියෙන කාරණාව සිතීම නෙවෙයි මේ. තමාට අවබෝධ වීම. තමාට වැටහීම.

එකකොට ඔන්න විවිධාකාරයෙන් මැරෙනවා. ඉස්සර ආත්ම වලක් විවිධාකාරයෙන් මැරුණා. මේක මහා දුකක්. ඒක අපි තේරුම් ගන්නා. තේරුම් ගන්නට ඕන. ඊට පස්සේ මැරුණාට පස්සේ නැවත උපදිනවා. ඒ ඉපදීමත් මහා විශාල දුකක්. එක එක ආත්ම වල විවිධ විවිධ ආත්මවල තිරිසන්ගත වෙලා, මනුෂ්‍ය වෙලා. එපමණක් නෙවෙයි විවිධ ආත්ම තියෙනවා.

ඒවා තමාට තේරෙන තේරෙන ආකාරයෙන් සිතන්න. අපාය වල අපා දුක එහෙම මේ අයට තේරෙනවා ඇති, අහලා ඇති, කොයිතරම් දුකක්ද කියලා. බුදුහාමුදුරුවෝ ප්‍රකාශ කරලා තියෙනවා, මගේ මේ ඥානයෙන්ම දක්කා, මගේ ඇහෙන්ම දක්කා මේ අපාය. මං කෙනෙකුගෙන් අහලා කියනවා නෙවෙයි, මෙහෙම මෙහෙම දුක් විඳින්නේ කියලා, ඔය බාල පණ්ඩිත සුත්‍රය වැනි සුත්‍ර වල දක්වා තිබෙනවා. මේ තරං විශාල දුකක් මට අත් දකින්නට සිදුවෙනවා නේද අනාගත හව වලදී සෝවාන් වත් නොවී සිටියොත්. ඒක අපට තේරෙන්නට ඕනෑ.

බුදුහාමුදුරුවෝ මෙන්න මෙහෙම ප්‍රකාශයක් කරලා තියෙනවා. “උඹලා අතීත සංසාරයේ විඳපු දුක දන්නවානම් වෙන කිසිම වැඩක් කරන්නෙ නෑ. මේ අවබෝධ නො කළ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කිරීම සඳහා උඹලා උත්සාහ ගන්නවා. උඹලාගේ හිස ගිනිගෙන දැවුණත් ඒ ගිනිගෙන දවෙන හිස නිවන්නට නො වේය උඹලා උත්සාහ ගන්නේ. උඹලා අතීතයේ විඳපු දුක දන්නවා නම් ඒ ගින්දර නිවනවාට වඩා මේ අවබෝධ නොකළ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කිරීම හොඳයි කියලා, ඒ සඳහායි උත්සාහ ගන්නේ” ඇයි අපි උත්සාහ නො ගෙන මේ කාලය මරන්නේ, කාලය අපතේ යවන්නේ. මේක දන්නේ නැතිකම නිසා. මේ දැනීමවත් මේ අයගේ සිතට ඇති කරලා දුන්නොත් මේ භාවනාවෙන් ඒකවත් ලොකු ප්‍රයෝජනයක් වෙනවා. වෙන නිවනක් කෙසේ වෙතත්. ඒකත් නිවන් යෑමට ඒකාන්තයෙන්ම හේතු වෙනවා කවදා හරි දවසක. එම නිසා මරණයෙන් පස්සේ නැවත උපදිනවා. මෙන්න මේ ආකාරයෙන් මට දුකකට පත්වන්නට සිදු වෙනවාය කියලා ඒ දුකක් දන් තරමක් අවබෝධ වන්නට ඕනෑ.

කරුණු දෙකයි. දන් මතකනේ. මැරෙන ආකාර, විවිධාකාරයෙන් මැරෙනවා. මෙතරම් දුකක් අත්දක්කා, අත් දකින්නට සිදුවෙනවාය, ඒ වගේම මැරුණාට පස්සේ මෙහෙම උපදිනවාය, ඉපදුනාට පස්සේ මේ මේ ආකාරයෙන් අපට දුක් විඳින්න වෙනවා. ඒක තමයි දුක් බ සත්‍යය. එතන දුක් බ සත්‍යය මතු වී මතු වී එනවා.

අපි දන් මේ කියන කාරණාව විරාගය ඇතිවීම සඳහා කළ යුතු වෙනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා විරාගය කියන එක තරම් උසස් ධර්මයක් මේ ලෝකේ නැහැ කියලා. මොකද හේතුව දන්නවාද? විරාගයෙන් තමයි සෑම දෙයක්ම ලබාදෙන්නේ නිවනට හේතුවන. බුදුහාමුදුරුවෝ දක්වනවා

'යාවතා හික්ඛවේ ධම්මා සභිඛතාවා අසභිඛතාවා විරාගෝ තේසං ධම්මානං අග්ගමක්ඛායති' ලෝකයේ යම්කාක් ධර්ම නියෙනවානම් සංඛතවු සංස්කාර ධර්මයි, අසංඛතවු නිර්වාණ ධාතුවයි, මේ ඔක්කොටම වැඩිය නිවනටත් වඩා 'විරාගො තෙසං ධම්මානං අග්ගමක්ඛායති' විරාගය මේ ඔක්කොටම වැඩිය අගෙයි. මේ බුදු භාමුදුරුවන්ගේ පාඨ, මගේ වචන නෙවෙයි. විරාගය ඒ තරමටම අවශ්‍යයි. විරාගය කිබුනොත් තමයි- නො ඇලීම කිබුනොත් තමයි අපට අතහරින්නට පුළුවන්. මේ සංස්කාර අතහරින්නේ නැතුව නිවන් ලබන්න බැහැ. සංස්කාර අතහරින්නට බෑ, ඒවා කෙරෙහි බැඳිලා ඇලිලා ඉන්නවනම්. ඒකනිසා අපි නිවන් යන මාර්ගයේ ගමන් කරනවා නම් සංස්කාර අතහරින්නට අපේ හිතේ නැඹුරුවක්, හුරුවීමක්, ඒක ගැන අවබෝධයක් තියෙන්න ඕනෑ. විරාගය ඇතිවිය යුතුයි. 'විරාගානුපස්සි' කියන එක බුදුභාමුදුරුවෝ ප්‍රකාශ කරන එකක්.

ඒක නිසා දන් ඔන්න අපි මැරෙනවා. මැරෙනකොට මහා විශාල මේ ගෙවල් තියෙනවා, මහා විශාල කාර් තියෙනවා, ඉඩකඩම් තියෙනවා, දුටුරු ඉන්නවා, පුත්තු ඉන්නවා, නෑදෑයෝ ඉන්නවා, සහෝදර සහෝදරයෝ ඉන්නවා, ඔක්කොම ඉන්නවා. කවුද අපි පසුපසින් යන්නේ? ඔක්කොම අතහැරදාලා යන්නට වෙන දිනයක් එනවා. වෙන කරන්නට කිසිම...කිසිම...විකල්පයක් නැහැ. කොච්චර තට්ටු දහයක ගෙයක් කිබුනත් ඇති වැඩේ මොකක්ද? කාර් දහයක් කිබුනත් ඇති වැඩේ මොකක්ද? ලක්ෂ කෝටි ගණන් වස්තුව කිබුණත් ඇති වැඩේ මොකක්ද? තමන්ට ජීවත් වෙන්නට ඕවා තියෙන්නට ඕනෑ. ඒක වෙනම කථාවක්. ඒවාට ඇලිලා බැඳිලා ඉඳලා, ඒවාට ඇලීම බැඳීම නිසා ප්‍රේත ලෝකයේ ඉපදුනොත් අපිට ඒවා සැප ලබාදෙන්න හේතු වෙනවාද, අපටත් මේ සියල්ලම අත හරින්නට වෙනවා නේද කියන අවබෝධය ඇතිකරගත යුතුයි. මගේ දුටු, මගේ පුතා, ස්වාමීපුරුෂවරු, භාර්යවරු, නෑදෑයෝ, හිතමිතුරෝ ඔක්කොම අතහැර යන්නට වෙනවාය, මේ සියළුම මා සතු යම්කාක් වස්තුවක් තියෙනවානම් මේ සියල්ලම මට අතහැරලා යන්නට වෙනවාය, කියන කරුණ මම මේ කියන කොට මේ අයට තේරෙනවා. ඒක තේරීම නොවෙයි සිත තුළින් මතු වී එන්න ඕන, අනේ මට මේවා අතහරින්න තියෙන දේවල් නේද? මේවට ඇලිලා ඇති වැඩේ මොකක්ද? එකකොට තමයි අපට විරාගය ඇතිවන්නේ. ඒ විරාගය ඇතිවුණාය කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ මේවා ඔක්කොම අතහැරලා යන්නට ඕනෑ කියන එක නෙවෙයි. අපි ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝජනය ගන්නවා. නමුත් බැඳිලා නෙවෙයි, ඇලිලා නෙවෙයි, තණ්හාවෙන් හරිත

වෙලා නෙවෙයි. සියල්ලෙන්ම ප්‍රයෝජන ගන්නවා. අපි යථාර්ථයට මුහුණ දීලා යථාර්ථය අවබෝධ කරගෙන ජීවත්වෙන පිරිසක් බවට පත්වෙනවා. ඒ අවබෝධය ඇතිවුණත් ඒකත් මේ භාවනාව තුළින් ලැබෙන උසස් ප්‍රතිඵලයක්. යම් දවසක මැරෙනවිට අපට මේ සියල්ලම අතහරින්නට වෙනවාය කියලා සියල්ලම අතහැරලා මැරෙන්නට පුළුවන්නම් අපට සුගතියකවත් ඉපදෙන්නට පුළුවන්. ඒකත් ඇතිනේ, අඩු වශයෙන් දුගතිගාමී වෙනවට වැඩිය, නිවන නැතිවුණත් මේ භාවනා ක්‍රමය තුළින්. එකකොට ඒ තුන්වෙනි කාරණාව.

මැරෙන හැටි, ඒ වගේම විවිධාකාර මරණයට පත්වූ ආකාරය දුකක්ය, මරණයෙන් පස්සේ නැවත ඉපදීමක් එනවය, ඒ ඉපදීම විවිධාකාරයෙන් අපට දුක් මේ මේ ආකාරයෙන් ලබා දෙනවය, මැරෙනකොට මට මේ ඔක්කොම අතහරින්නට වෙනවය, මොකද හේතුව මේවා එකක්වත් අරගෙන යන්නට බැරිය, මේවා කෙරෙහි විරාගයක් ඇතිවිය යුතුය, තණ්හාවක්, ඇලීමක් තබාගත නොයුතුය කියන හැඟීම, මේක හරියට නැවත නැවත සිහිපත් කළොත් සිත තුළ ඇතිවෙනවා. එකකොට අපි ඉන්නේ නිදහස් සිතක් ඇතිව, ඒකත් උසස්. ඒ හතරවෙනි කාරණාව.

මේ භාවනා ක්‍රමය කරනවිට සමාධිය අපගේ සිත තුළ ටිකක් හෝ වැඩිවෙනවා. ටිකක් හරි දියුණු කෙනෙක් ඉන්නවනම් මේ විධිහට භාවනා කරන්න. මරණයට පත්වුණාම මළමිනියට මොකද වෙන්නේ. දන් අපි කවලා පොවලා විවිධ ඇඳුම් මෝස්තර ඔක්කොම දාලා මේ පවත්වාගෙන යනවා. මැරුණාට පස්සේ මළකුණක් වෙලා පැත්තකට වීසි කරනවානේ. වීසිකරලා පොළව අස්සේ වළලනවනේ. නැත්නම් ගින්දරට දාලා පුච්චනවනේ, නිකං හිතල බලන්න මේ මං මෙව්වර ආශා කරන මගේ ඇඟ ඔසවගෙන ගිහිල්ලා පොළව අස්සේ දාලා පස්දාලා වහනවා, නැත්නම් ගින්දරට දාලා පුච්චලා අළු කරනවා. එකකොට මේ ඇඟ කෙරෙහි එන හැඟීම තමන්ට තේරෙයි. මං කියන්නට ඕන නෑ මොකද මේ වෙන්නේ කියලා.

එකකොට මැරුණට පස්සේ අපි හිතමු වැළලුවයි කියලා. මේක හොඳට කරන්න. ටිකක් සමාධි දියුණු අයට උසස් සමාධියක් ලබන්නට පුළුවන්. මෙහිදී අපගේ ඇඟ ඉදිමෙනවා, නිල්වෙනවා, ඕපස් ගලනවා, පණුවො ගහනවා. දන් ඉතින් ඒවා බලනවා, ඊට පස්සේ ඔන්න මේක පුපුරනවා, පුපුරන්නට පටන් ගත්තහම මේකේ ඇතුළේ තියෙන හුලං, බැලුමක් පුපුරපු ගමන් බැලුම ඇතුළේ තියන හුළඟ බාහිර වායෝ ධාතුවට එකතුවනවා

වගේ මේ ඇතුළේ තියන හුළඟ ඔක්කොම බාහිර හුළඟට ගියා. මේකෙ තියෙන වතුර ඔක්කොම උරාගන්නවා පොළොවට. නැත්නම් පංගුවක් වාෂ්ප වෙලා, වාෂ්පවෙලා යනවා. පොළොවට උරාගත්තු වතුරක් වාෂ්ප වෙලා සනීභවනය වෙලා වැස්ස බවට පත්වෙලා නැවත වතුර බවට පරිවර්තනය වෙනවා. අහසට වාෂ්පවෙලා ගිය වතුරක් නැවත වතුර බවටම පත්වෙනවා. මේ ඇහේ වතුර කොටස බාහිර වතුර කොටසටම පරිවර්තනය කරලා අපි ආපසු භාරදෙනවා.

ඊළඟට මේ ඇඟ දැන් පස්වෙච්ච පස්වෙච්ච යනවා. ඔන්න කුණුවී කුණුවී ගිහිල්ලා වතුර කොටස් පොළොවට උරාගෙන ගිහිල්ලා දැන් මස් දියවෙලා ඇටකටු ටික විතරක් ඉතුරු වෙනවා. මේ ඇටකටු වලට මොකද වෙන්නේ, ඒකත් පස්වෙච්ච පස්වෙච්ච පස්වෙච්ච යනවා. පොළොවට පස්වෙනවා, පය්ච්ච ධාතු ව පය්ච්ච ධාතුවට පරිවර්තනය වෙනවා. මෙහිදී මොනවද ඉතුරු වෙන්නේ කියලා බැලුවොත් මුළු ඇඟම පය්ච්ච ධාතුවට පරිවර්තනය වී යාම දැක්කොත් එහෙම, හිත අහසේ පාවී පාවී තියෙනවා වගේ තත්වයකට පත්වෙනවා. රූප මොකක්වත් තේරෙන්නේ නෑ. ශුන්‍යතාවයක්, නොගැඹුරු ශුන්‍යතාවයක්. සමාධියක් හිතතුළ ඇතිවන්නේ ඒ විධිහට කරන්නට පුළුවන්නම්.

මේ දක්වා කරුණු හතරයි මා කීවේ, ඒ කරුණු හතරට අනුව පිළිපදින්න. එකක් මරණයට පත්වන විවිධාකාර ක්‍රම, ඒ තුළින් අපට අත්දකින්නට වන දුක. අතීතයේදී ඒ විධිහට අපි කොච්චර දුක් වින්දාද, අනාගතයේ ඒ විධිහට කොච්චර දුක් විදින්න සිදුවෙනවද? ඒකටම එකතු කර ගන්නට ඕනනම් මට වගේම තමයි මගේ අම්මටත්, තාත්තටත්, දුවටත්, පුතාටත් ඔක්කොටෝම මේ තත්වය පොදුයි.

ඊට පස්සේ, මැරුණට පස්සේ නැවත ඉපදෙනවා. ඉපදීම මහා විශාල දුකක්. මේ මේ ආකාරයෙන් මට දුක් ලබා දෙනවය. මැරෙනකොට මට මේ ඔක්කොම අතහැරලා දාලා යන්නට වෙනවය. වෙන කරන්නට කිසි දෙයක් නැත. මේවාට ඇලිලා බැදිලා ඉන්න එක මහා මෝඩ කමක්, වැඩක් නැති දෙයක් කියන අවබෝධය ඇතිකර ගන්න.

සමාධිය දියුණුකර ගන්නට උත්සාහ කරන කෙනෙක් සිටිනව නම් ප්‍රඥාව දියුණු කෙනෙක් ඉන්නව නම් මරණින් පස්සේ මේ ශරීරයේ ධාතු හතර, ධාතු හතරට වෙන්වී යන එක බලන්න. එකකොට මේ වතුර

කොටස්, වතුර කොටසට එකතු වෙනවා, පස් කොටස්, පස් කොටසට එකතු වෙනවා. වායෝ කොටස් වායෝ කොටස් වලට එකතු වෙනවා. තේජෝ කොටස්, අනෙක් කොටස් සමගම යනවා. මේවා ඔක්කොම ගියාට පස්සේ මේක හිස් දර්ශනයක් බවට පත්වෙනවා. රූප නැතිවී යනවා.

මෙන්න මේ විධිහට දොළහ වෙනකං භාවනා කරන්න. දොළහෙන් පසුව අපි ඇවිල්ලා මේ අවබෝධය මුළු විශ්වයටම පතුරනවා,

**“සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛාති-යදා පඤ්ඤාය පස්සති අට්ඨබ්බිත්ථති දුක්ඛෙ-ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා”**

කියන පාඨය පාදක කරගෙන, මේ ලෝකයේ සියළුම සංස්කාර දුකක් කියලා තේරෙනවා නම් 'සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛාති, යදා පඤ්ඤාය පස්සති'- ප්‍රඥාවෙන් යම් විටක දකී නම් 'අට්ඨබ්බිත්ථති දුක්ඛෙ'- දුක කෙරෙහි කළකිරීමක් ඇති වෙනවය, විරාගයක් ඇති වෙනවය 'ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා'- ඒකම නිවන් යෑමේ මාර්ගයක් වෙනවා. ඒක අපි දොළහෙන් පස්සේ ක්‍රියාත්මක කරමු. ඊට පසුව තුනෙන් පසුව ප්‍රායෝගික වශයෙන් නිවන් යෑමට අවශ්‍ය වන ආකාරයෙන් මේ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය තමාගේ පංචස්කන්ධ ලෝකයට එකතු කරවලා ඒ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අත්දකීම් තුළින් නිවනට සිත පත්කරමු. මේක කාටත් කරන්නට පුළුවන් සරල භාවනා ක්‍රමයක්.

දැන් අපි පූර්ව කෘත්‍ය ටිකක් කරලා භාවනා කරමු.

## දෙවන කොටස

මේ දක්වා මේ අය හොඳින් භාවනා කළා නම් මේ වනවිට මේ අයගේ සිත තුළ තරමක් දුරට හෝ සමාධිය වැඩී ඇති. එලෙසින්ම දුක ගැන අවබෝධයක් ඇතිවී ඇති. ඒ වගේම කළකිරීමක්, සිතේ සමාධියත්, සංස්කාර ධර්ම මැඩීමට සුදුසු මට්ටමට සිතේ දියුණුවකුත් තරමක් දුරට හෝ ඇතිවෙන්නට ඇති.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දක්වා තිබෙනවා “සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛානි - යදා පඤ්ඤාය පස්සති, අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ - එස මග්ගෝ විසුද්ධියා” කියා ගාථාවක්. ඒ ගාථාව දේශනා කොට වදාළේ හික්කුන් වහන්සේලා පන්සියයක් දෙනෙකුට. උන් වහන්සේලා කාශ්‍යප බුද්ධ ශාසනයේදී දුක ගැන නිතර නිතර මෙනෙහි කරපු අය. අද මේ අය දුක ගැන මෙනෙහි කළා සේ එදා ඒ හික්කුන් වහන්සේලා පන්සිය දෙනා දුක ගැන නිතර නිතර මෙනෙහි කරලා මේ සංසාර දුක ගැන අවබෝධයක් ඇතිකරගෙන සිටියේ. එදා ඒ අයට මාර්ගයක් එලයක් ලබලා නිවන් අවබෝධ කරගන්නට නොහැකි වුනා. කෙසේ වෙතත් අප බුද්ධ ශාසනයේදී අප බුදුරජාණන් වහන්සේ සමීපයේ පැවිදි වුවාට පසුව බුදු රජාණන් වහන්සේ දුටුවා ඔවුන්ගේ පුණ්‍ය ශක්තිය, පාරමී ශක්තිය, උපනිශ්‍රය ශක්තිය පැහැදිලි ලෙසම. එම නිසාම මා අර කලින් ප්‍රකාශ කළ ගාථාව දේශනා කළා. ඒ ගාථාව අවසානයේ පන්සිය දෙනාම රහත්වූ බව පොත්පත් වල දක්වා තිබෙනවා.

මේ අයටත් මේ දුක ගැන නිතර නිතර මෙනෙහි කිරීම නිසා මේ ජීවිතයේදී මේ භවයේදී කෙසේ වෙතත් කවර භවයකදී හෝ නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට මේ ක්‍රියාවලිය එකසේම හේතුවනවා ඇති, වාසනා වෙනවා ඇති.

සාමාන්‍යයෙන් ආනාපානසති භාවනාව වැනි භාවනා ක්‍රමයක් එක්තරා ක්‍රමයකට අනුව දිගින් දිගට පුරුදු පුහුණු කළයුතු භාවනා ක්‍රමයක්. මේ එක දවසකින් කරන භාවනාවක් නිසයි අපි මේ ආකාරයෙන් මේ භාවනා පංතිය මෙහෙයවූයේ.

එතකොට මේ සියළුම සංස්කාර ධර්ම දුකක් වශයෙන් අපි අවබෝධ

කරන්නට ඕන. අද දන් මා මේ කියන විධිහට, ප්‍රකාශ කරන විධිහට මේ අය කටයුතු කිරීම තුළින් මේ මුළු විශ්වය පුරාම පැතිරී ඇති සියළුම සංස්කාර ධර්ම ඒකාන්ත දුකක් වශයෙන් දකින්නට ඕනෑ. දුක්ඛ සත්‍යයෙන් මුළු විශ්වයම වැසී යන ආකාරයෙන් සම්මර්ශනය කිරීමක් හෙවත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමක් කළයුතු වෙනවා. මේ ලෝකේ කිසිම සංස්කාර ධර්මයක් සුබයක් වශයෙන් දකිනවානම් එවැනි කෙනෙකුට නිවනක් දකින්නට බැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වලා තිබෙනවා අංගුත්තර නිකායේ ඡක්ක නිපාතයේ මෙලෙසින් පාඨයක්. “සෝ වත භික්ඛවේ, භික්ඛු කිඤ්චි සඬ්ඛාරං සුඛතෝ සමනුපස්සන්තෝ අනුලෝමිකාය ඛන්තියා සමන්තාගතෝ භවිස්සති නෙතං ධානං විජ්ජති, අනුලෝමිකාය ඛන්තියා අසමන්තාගතෝ සම්මත්තිනියාමං ඔක්කම්සසතිති නේතං ධානං විජ්ජති, සම්මත්තිනියාමං අනොක්කමානෝ සෝතාපත්ති එලංවා, සකදාගාමී එලංවා, අනාගාමී එලංවා, අරහත්ත එලංවා, සවිජ්ජරිස්සතිති නේතං ධානං විජ්ජති.

මෙහි කෙටි අදහස මේකයි. මේ ලෝකයේ කවරෙකු හෝ කිසියම් සංස්කාරයක්, සෑපයක් වශයෙන් දකිනවා නම්, කිසියම් සංස්කාරයක් සෑපයයි කියලා හිතා ගන්නවා නම් ඔහුට විදස්සනා ඥාන පහළවෙයි කියලා හිතන එක කිසිදා සිදුනොවන දෙයක්. මේ විදස්සනා ඥාන පහළනොවූ කෙනෙකුට අනුලෝමික ඥාන සහිත සෝවාන්, සකදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් කියන මාර්ග සිත් උපදිය කියන කථාවක් කිසිදා සිදුවිය නොහැක්කක්. එලෙසින්ම ඒ සෝවාන් ආදී මාර්ග නොලැබූ කෙනෙකුට 'සෝතාපත්ති එලංවා, සකදාගාමී එලංවා, අනාගාමී එලංවා, අරහත්ත එලංවා'- සෝවාන් සකෘදගාමී අනාගාමී අරහත් කියන ඒ එලයන් ලැබේයැයි කියන කථාවක් 'නේතං ධානං විජ්ජති' ඒක කිසිදාවක් සිදුවන්නේ නැහැ. එලෙසින්ම බුදුහාමුදුරුවෝ ප්‍රකාශ කළේ.

ඒක නිසා අපි දකින්නට යන්නේ කුමක්ද? මේ අවස්ථාවේදී ඒ ශ්‍රී මුඛ පාඨයේ අවවාද අනුශාසනා පිළිපදිමින්, අනුගමනය කරමින් කරන්නට යන්නේ මේ ලෝකේ සියළුම සංස්කාර ධර්ම එකකුදු නෑර සෑම සංස්කාරයක්ම වාගේ ඒකාන්ත වශයෙන් දුකක් වශයෙන් දකින ආකාරයට නුවණින් මෙනෙහි කිරීමකුයි. 'සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛානි' සියළුම සංස්කාරයෝ දුක්. මේ දුක ගැන අවබෝධ කරන එක සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රඥාව අඩු අයට වුවත් කරන්නට පුළුවන්. අනාත්මය ගැන මෙනෙහි කරන එක ප්‍රඥාව වැඩි අයට වඩා හොඳින් කළහැකි වනවා. මෙතන සිටින සෑම කෙනෙකුටම ගෝචර වෙනවා මේ දුක ගැන සිහිපත් කිරීම. ඒක කරන්නට පුළුවන් සෑම

කෙනෙකුටම. ඒකනිසා දැන් අපි කල්පනා කරන්නට යන්නේ මේ ලෝකයේ තිබෙන සෑම සංස්කාරයක්ම, සෑම සංස්කාර ධර්මයක්ම ඒකාන්ත දුක්ඛ සත්‍යයට යටත්වන බව හා ඒකාන්ත දුක්ඛ සත්‍යයක් වන බවයි.

අප කොහොමද ඒක කළ යුත්තේ, කරන්නේ? අපගේ පංචස්කන්ධ ලෝකයේ මේ අය දන්නවා තමාගේ ඇඟ සහ සිත. ඒ සිතේ තියෙනවා වේදනාවක්, සංඥාවක්, සංස්කාරයක් .විඥානයක් කියලා කොටස් හතරකුත්. එතකොට රූපයක් සහිතව මේ කොටස් හතරටම අපි පංචස්කන්ධය කියලා කලා කරන්නේ. මේ පංචස්කන්ධයම ඒකාන්ත වශයෙන් දුකක් කියලා තේරුම් ගන්නට ඕනෑ, 'සංඛිත්තෙන පංචුපාදානාක්ඛන්ධා දුක්ඛා'- ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පාඨයක්. කෙටියෙන් කියනවානම් මේ පංච උපාදානස්කන්ධයම තමයි දුක කියන්නේ. 'පච්චිතං දුක්ඛං'- පංචස්කන්ධය පැවතීමමයි දුක කියන්නේ. වෙන දුක්ඛ සත්‍යය කියලා කියන්නට ලෝකේ දෙයක් නැහැ. යම්කිසි ආකාරයකින් අපි දුක්ඛ සත්‍යය විස්තර කරනවා නම් ඒ විස්තර කිරීම සෑම එකක්ම එක තැනකට යොමුවෙනවා. ඒ තමයි පංචස්කන්ධය, අපගේ ඇඟ සහ සිත. මේ ලෝකයේ තිබෙන තාක් දුක් ජනිත වන්නේ අපේ ඇඟේ සහ සිතේ පැවතීම පවතින තාක් කල් පමණයි. දුක් පහළවන්නේ වෙනත් කොහෙවත් ස්ථානයක නෙවෙයි. එමනිසා තමන්ගේ ඇඟ කොයි තරම් නම් දුකක්ද? තමාගේ සිත, සිතේ යෙදෙන සියළුම ධර්ම කොයිතරම් නම් දුකක්ද, දුක් ලබාදෙන දෙයක්ද කියලා දැන් විමසන්නට ඕනෑ.

මේ ශරීරය ඉපදුන මොහොතේ සිට මේ දක්වා අපට කොයි තරම් නම් දුක් ලබා දුන්නාද. ඇත්ත වශයෙන්ම අපි වින්දේ ඉතාමත් සුළු-අල්පවූ සැපයක් පමණයි. ඒ සැපයත් ඒ මොහොතටම සීමා වුණා. නැතිවී ගියා. මේ දුක කියන එක නිරන්තරයෙන්ම අප කරා ගලාගෙන ගලාගෙන එනවා. ඉදිරියේදීත් ඒ ආකාරයෙන්ම දුක අපට අනුභව කරන්නට සිදුවෙනවා. ඒක නිසා මේ ඇඟ සහ සිතේ පැවැත්ම කොයි තරම් නම් දුකක්ද කියන එක අප තේරුම් ගතයුතු වෙනවා. ඒකට තමයි අප මුලදීම දුක ගැන සිහිපත් කරන්නට මරණානුස්සති භාවනාව කරන විට ඉගැන්නුවේ. එමනිසා මේ අයට තරමක් දුරට හෝ මේ පංචස්කන්ධයේ පැවැත්ම දුකක් යැයි දැන් වැටහී ඇති. ඒ අවබෝධය තවත් පාදුලකරන්නට ඕනෑ. පුළුල් වශයෙන් අවබෝධ කරගන්නට ඕනෑ. මේ අපේ ඇඟ සහ සිත ඒකාන්ත වශයෙන් දුකක්ය. මේ සංස්කාර ලෝකයම මුළු විශ්වයම ඒකාන්ත වශයෙන් දුක්ඛ ගෝලයක්ය කියන අවබෝධය අපට තියෙනවානම්, ඒ කියන්නේ මුළු විශ්වයම එකම දුක් ගෝලයක්, අපි ගිනි පුපුරක් වගේ දුක් ගෝලය තුළ

පවතින දුක් ගුලියක්, එහෙම ජේනව නම් මේ මුළු විශ්වයම දුක්ඛ සත්‍යයෙන් වැහිලා. අන්න එහෙම කෙනා-එහෙම තත්වයට සිත පත්කරගන්නට පුළුවන් කෙනා සිටින්නේ විදර්ශනා භාවනාවේ ඉහළ තැනක. එවැනි කෙනාට කියන්නේ 'වුට්ඨාන ගාමිණී විපස්සකයා' කියලා. ඒ කියන්නේ, වුට්ඨාන ගාමිණී කියන්නේ පෘථග්ජන භූමියේ සිට ආර්ය භූමියට යාම සඳහා නැහී සිටින අවස්ථාව කියන එකයි. ඒ කියන්නේ පෘථග්ජන භූමියේ සිටින අය සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල ලැබීම සඳහා සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා යාමට නැහී සිටින අවස්ථාව තමයි, මේ සියළුම සංස්කාර ධර්ම ඒකාන්ත වශයෙන්ම දුකක්මය, දුකක් හැර අන් කිසිවක් නැත කියන අවබෝධය ඇතිවන අවස්ථාව. "දුක්ඛමෙව උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, දුක්ඛං නිරුප්පදමානා නිරුප්පදති" එලෙසිනුයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරන්නේ. දුකක්මයි ලෝකයේ පවතින්නේ, දුකක්මයි උපදින්නේ, දුකක්මයි නිරුද්ධ වන්නේ, ඉතින් අපිට කිසිදු සංස්කාරයක් සැප වශයෙන් පෙනෙනවානම් අපි නිවනට සමීප වෙලා නැහැ. ඒක නිසා ඒකාන්ත වශයෙන්ම මුළු විශ්වයම දුකක්....දුකක්..... දුකක් කියන හැඟීම ඇතිකර ගැනීමට ගනු ලබන උත්සාහයකුයි දැන් අපි කරන්නට යන්නේ.

**දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය තේරුම් ගැනීම**

එතකොට කොහොමද අප ඒක කරන්නේ. අපගේ පංචස්කන්ධ ලෝකය දුකක් වශයෙන් දකින ආකාරය මේ අය දන්නවා. බාහිර සංස්කාර ලෝකයත් ඒකාන්ත වශයෙන් දුකක්ය එක අතකින්, අනික් අතින් දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය කියලා තේරුම් ගතයුතුයි. අපි උදේ දක්කේ දුක්ඛ සත්‍යය. දැන් දුක්ඛ සහ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය කියන දෙකම අප අවබෝධ කරන්නට යනවා. ඊට පසුව සවස තුනට පමණ වතුරාර්ය සත්‍යයම අවබෝධ කරන්නට උත්සාහ ගන්නේ.

එතකොට අපි උදාහරණ වශයෙන් ගමු. දැන් අපේ ඇඟ ඒකාන්ත වශයෙන්ම දුකක් බව මේ කවුරුත් දන්නවා. මේ ඇඟ පවතින නිසා තමයි සියළුම දුක් අපට ඇතිවන්නේ. ඇඟ නැත්නම් අපට දුකක් නැහැ. කෙනෙකුට තර්ක කරන්නට පුළුවන් ඇඟ නිසා නොවෙයි දුක තියෙන්නේ සිත නිසා. සිතේ පැවැත්ම පවතින නිසා තමයි දුක අපට දෙනන්නේ. දැන් සිත නිරුද්ධ කරලා තියෙනවා නම්, සිහි නැති කරලා තියෙනවා නම් අපේ ඇඟට දුකක්

නැහැ. එකකොට ඇඟ පැවතුනත් සිත නැත්නම් එතන දුකක් අපිට අත්දකින්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. එහෙමනම් ඇඟ දුක්බ සමුදය සත්‍යයක් වෙනවා. ඒක තේරුණාද? ඇඟ දුක්බ සමුදය සත්‍යයක් වෙනවා. ඇඟ දුක් ඇතිකරවනු ලබන ස්ථානය. දුක් උපදවන තැන, දුක් ඇතිකරවීමට හේතු වූ පාදක වූ සමුදය වූ කාරණාව. එකකොට සිත දුකක් බවට පත්වෙනවා. දැන් මේක තේරුම් ගන්න හිත දුකක්, කය දුක්බ සමුදය සත්‍යයය.

මේක අපි අනිත් පැත්තට කපා කරමු. කය නැත්නම් සිත තිබුණට දුකක් දෙනවාද නැද්ද? මානසික දුක් තියෙනවා, කායික දුක් මෙන්ම මානසික දුක් ලැබෙනවා. මානසික දුක් අපගේ වැරදි අවබෝධයන් නිසා, අවිද්‍යාව නිසා බොහෝවිට ජනිත වන්නේ. ඒ මානසික දුක් සිත තුළින් අපට ඇතිකර දෙනවා. ඒක නිසා සිත දුකකුත් වෙනවා, අනෙක් අතට කයට දුක් ඇතිකර දෙන්නේ සිත නිසා, සිත දුක්බ සමුදය සත්‍යය බවටත් පත්වෙනවා.

මේ දුක් ඔක්කොම ඇතිවන්නේ අපගේ කය පවතින නිසා. කයේ පැවතීම දුකක්. කයේ පැවැත්ම පවතින නිසාම දුක් ලැබෙන බැවින් කය දුක්බ සමුදයත් වෙනවා. දැන් එකකොට අපට තේරෙන්නට ඕනෑ කය එක අතකින් දුක්බ සත්‍යයක්, තවත් අතකින් දුක්බ සමුදය සත්‍යයක් කියලා. සිත දුක්බ සත්‍යයය, තවත් අතකින් බලනවිට සිත දුක්බ සමුදය සත්‍යය කියලා.

ඒ වගේම කය දුක්බ සත්‍යයය, සිත සමුදය සත්‍යයය. ඒ වගේම සිත දුක්බ සත්‍යයය, කය සමුදය සත්‍යයය. මේක ටිකක් පැටලිලි සහිතද මේ අයට. දුක්බ සත්‍යය සහ දුක්බ සමුදය සත්‍යය ඔය විධිහට තමයි ක්‍රියාත්මක වන්නේ. එකකොට මේ කය දුකක් සහ දුක්බ සමුදයක් වෙනවා. මේ ලෝකෙ තියෙන සියළුම සංස්කාර ධර්ම දුක්බ සමුදයක් බවට පත්විය යුතුයි.

දැන් අපි උදාහරණ ගමු. අපි නිරිසන්ගත සත්වයෝ ගමු උදාහරණයකට. මේ ලෝකේ සිටන සෑම නිරිසන්ගත සත්වයෙක් නිසාම අපට විවිධාකාර දුක් ගැහැට, ජීඩා, කරදර, මරණය පවා සිදුවිය හැකියි. අපේ කයේ සහ සිතට විවිධාකාර දුක් ලබාදෙන හේතුව වෙනවා. උදාහරණයකට මදුරුවෙක් ගමු. ඩොංගු වැනි මදුරුවෙක් ගත්තොත් මාරාන්තික වෙලා මරණය පවා සිදුවෙන්නට පුළුවන්. නැත්නම් ජීවිතයටම බලපාන බරවා වැනි රෝගයක්

ඇතිවන්නට පුළුවන්. ඕනෑම සත්වයෙක් ඕනෑම සර්පයෙක් නැත්නම් ඔය මහා දරුණු සතෙක් හරි කවර සතෙක් ගත්තත් අපට දුක් ලබාදෙන හේතුවක් බවට පත් වෙනවා. ඒක තේරෙන්නට ඕන, ඕනෑම ප්‍රඥාව මද කෙනෙකුට වුවත්. ඒක තේරෙනවා නේද?

ඒ වගේම මේ ලෝකයේ සිටින සියළුම අමනුෂ්‍යයින් අපට දුක් ලබාදිය හැකි ලබාදෙන සත්වයෝ බවට පත්වෙනවා. ඔය අමනුෂ්‍ය ජීඩා වලට බඳුන්වූ අය සිටිනවා නම් දන්නවා ඇති ඒ අය කොයි තරම් නම් දරුණු දුක්ජීඩා ශරීරයට ඇති කරනවද, ඇතිකරලා දෙනවද කියලා. මේ ලෝකයේ යම්තාක් අමනුෂ්‍ය සත්ව කොට්ඨාශයන් සිටිනම් ඒ සෑම අමනුෂ්‍ය කොට්ඨාශයක්ම දුක්බ සමුදය සත්‍යය වෙනවා. අපි දුක්බ සත්‍යය වෙනවා.

එකකොට ඉස්සෙල්ලා බලනකොට අප දුක්බ සත්‍යයයි, නිරිසන්ගත මුළු ලෝකයම දුක්බ සමුදය සත්‍යයයි. දැන් අමනුෂ්‍යයන් අනුව බලනවානම් අපි දුක්බ සත්‍යයයි. අමනුෂ්‍ය ලෝකයම අපි අනුව බලනවිට දුක්බ සමුදය සත්‍යයයි.

දැන් අපි දෙවියන් ගත්තොත්, මේ අය අහලා ඇති දෙවියන් කෝපවෙනබව නොයෙක් ආකාර ජීඩා කරදර අපට දුක් ලබාදෙන බව. එවිට දෙවියන් දුක්බ සමුදය සත්‍යයය වෙනවා.

අපි හිතමු අපි පරිහරණය කරන අපි ඉතා ඇළුම් කරන සුබෝපභෝගී වාහනයක්. අපට දුක් ලබාදෙන ධර්මයක් බවට ඒක පත්වන්නට පුළුවන්. අපට සැප ලබාදීමට තියෙන එකක්, නමුත් සමහරවිට අභපසග කැඩීයන, සමහරවිට ජීවිතය නැතිවී යන, සමහරවිට ඇස් අන්ධ කරවන, සමහරවිට මුළු ජීවිතයටම ඔත්පල භාවයට පත්කරවන ධර්මයක් බවට ඒ අපි ඇළුම් කරන වාහනයක් වුවත් පත්වන්නට පුළුවන්. එකකොට ඒක දුක්බ සමුදය සත්‍යයක් බවට පත්වෙනවා.

දැන් අපි ඇළුම් කරනවා ගෙවල් දොරවල් ආදී තමාගේ වස්තුව. මේවා ඔක්කොම අපට දුක් ලබා දීමට හේතුවූ දුක්බ සමුදය සත්‍යයක්. ඒවා නඩත්තු කිරීමට, ඒවා ආරක්ෂා කිරීමට යම් තාක් දේ කරනවානම් ඒවා ඔක්කොම දුක්. ඒ දුක් ලබාදෙන්නේ අර ඒ තියෙන වස්තුව නිසා. ඒක නිසා ඒ සියළුම අපි පරිහරණය කරන වස්තූන්, දැන් තේරෙන්නට ඕන දුක්බ සමුදය සත්‍යයටයි මේවා වැටෙන්නේ කියලා. අපට දුක් ලබාදෙන



දේවල්. අවබෝධ වෙනවද ඒ කාරණාව.

එකකොට අපි බලමු දන් අපේ ප්‍රිය වස්තූන්, දුවරු, පුත්තු, ස්වාමීපුරුෂවරු, භාර්යාවරු, සහෝදර සහෝදරවරු, මිත්‍රයෝ, මනුෂ්‍යයෝ ඉන්නවනෙ ගොඩක් අය. මනුෂ්‍යයෝ, සෑම මනුෂ්‍යයෙක්ම අපට දුක් ලබාදිය හැකි ධර්ම. ඕනෑම අවස්ථාවකදී පරම සතුරෙක් බවට පත්වෙන්නට පුළුවන්, අද සිටින කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයා; සමහරවිට දරුණු සතුරෙක් බවට පත්වෙන්නට පුළුවන්; අපේ ජීවිතය නැති කිරීමට අප කරා පැමිණෙන වධකයෙක් බවට පත්වන්නට පුළුවන්, ඕනෑම මනුෂ්‍යයෙක්. මුළු ලෝකයේ සිටිනවානම් යම් තාක් මනුෂ්‍යයෝ අපි අනුව බලනවිට ඒ අය දුක්බ සමුදය සත්‍යය, අපි දුක්බ සත්‍යය බවට පත්වෙනවා.

අපි මේ දුක්බ හා දුක්බ සමුදය සත්‍යය මුළු විශ්වයටම පතුරන්නටයි යන්නේ. ඒකයි මේ කරන්නේ. දන් අපි බලමු අපේ ප්‍රියතම අය, ප්‍රියතම භාර්යාව, ස්වාමීපුරුෂයා, අම්මා, තාත්තා, දරුවෝ, මේ අය. මේ අය හිතන්නේ මේවා සැප ලබාදීමට තිබෙන ඒවා, සැප ලබාදෙන වස්තූන්ය කියලා. හැබැයි බුදුභාවුදුරුවෝ නම් එහෙම කියලා නැහැ. බුදුභාවුදුරුවෝ කියලා තියෙන්නේ

- පියතො ජායති සොකො - පියතො ජායති භයං
- පියතො විප්පමුත්තස්ස - නත්ථි සොකො කුතො භයං

ප්‍රියයන් නිසා ශෝකය උපදිනවා. ප්‍රියයන් නිසා භය උපදිනවා, නැද්ද කියලා බලන්න. දන් අපි ඇළුම් කරන්නේ යම්තාක් දුරකටද, යම් කෙනෙකු වෙනුවෙන්, ඒතාක් දුරට ඒ අය තුළින් අපිට දුක් ලබා දෙනවා. අපි ඇළුම් කරන ප්‍රමාණය ප්‍රබල වන්නට වන්නට, අපි ආදරය කරන බැඳෙන ප්‍රමාණය වැඩි වන්නට වැඩි වන්නට, ඒ තුළින් අත්වන දුක්බ වැඩිවෙනවා වැඩිවෙනවා. අපේ ප්‍රියභාවය නැති පුද්ගලයෝ නම් අපට එකරම් දුක්බ ලබාදෙන්නේ නැහැ.

අපි උදාහරණ වශයෙන් හිතමු පුතෙකුට කොයිතරම් දැඩිව ආදරය කරනවානම් ඒ තරම් දැඩිවම අපට ඒ තුළින් දුක් ලබාදෙනවා. සමහරවිට තමන් ඇළුම් කරන ඒ දුවරු, පුත්තු, පියවරු, තමන්ගේම සතුරන්, වධකයන් බවට පත්වන අවස්ථා තියෙනවා. ඒ අතින් බලන විටත් ඒ අය දුක්බ සමුදය සත්‍යයක්. එහෙම නොවුවත් ඒ අයට ලෙඩරෝග හැඳෙනවිට කරදර විදින විට, විපත් වෙනකොට මරණයට පත්වනකොට, ඒ අයගේ වස්තූන්

සතුරන් සොරුන් පැහැර ගන්නාවිට, විනාශවනවිට, විවිධාකාර නින්දා අපහාස අපකීර්තිවලට බදුන් වනවිට, විවිධ තාඩන පීඩන වලට ලක්වන විට, යොමුවන විට, අපට සැපක් නොවෙයි ලබාදෙන්නෙ, දුක්බ ඇතිකර දෙන්නෙ. එකකොට ඒ අය දුක්බ සමුදය සත්‍යය නොවනවා කියලා මේ අයට හිතන්න පුළුවන්ද? අපි මෙතෙක් කල් ප්‍රිය වස්තූන්, ප්‍රිය වස්තූන් වශයෙන් සැලකුවාට ඒකාන්ත වශයෙන් මේවා දුක්බ සමුදය සත්‍යය වශයෙන් දන් දකින්නට ඕනෑ. ඇයි මෙලෙසින් අපි දකින්නේ. මේ සංස්කාර කෙරෙහි තිබෙන බැඳීම අතහැරලයි නිවන් ලබන්නේ. සංස්කාර අතහරින්නේ නැතුව විසංඛාරගත වන්නේ නැතිව නිවනට සිත පත්කර ගන්නට බැහැ. සියළුම සංස්කාර අතහරින්නට ඕනෑ. අතහරින්නට නම් අපි මේ නියම තත්වය, යථා තත්වය තේරුම් ගන්නට ඕනෑ මේක තමයි දුක්බ සමුදය සත්‍යය කියලා.

අතීතයේ අපට හිටපු නැදැයෝ හිතමිතුරෝ මක්කොම අපි අතහැරලා ඇවිත් සිටින්නේ. මේ ජීවිතයේ දන් අපට ඉන්නවා අපි ඇසුරු කරන අය. ඒ අයත් අපි අතහැරලා යනවා. නමුත් අතීතයේ අය වෙනුවෙන් අපි යම්තාක් අකුසල කර්ම සංස්කාර රැස්කලා නම් ඒවායෙහි විපාක විඳින්නේ ඒ අතීතයේ අපි ඇළුම් කරපු ඒ අයද එහෙම නැත්නම් අපිද? අපි විඳින්නේ. අපි මේ අද ඇළුම් කරන අය නිසා යම්තාක් කර්ම සංස්කාර රැස්කරනවා නම්, ඒ අය අප අතහැරලා යයි, අපි නැත්නම් ඒ අය අත හරිනවා, ඒවායේ විපාක විඳින්නට වෙන්නේ අපටමයි. සංසාරයට ඇද දමනවා. සසර දුකේ ගැට ගසනවා. එහෙමනම් ඒක දුක්බ සමුදය සත්‍ය බවට පත්වෙනවා.

ඇළීම නිසා නැවත නැවත ඉපදීම ඇති කරනවා. නැවත නැවත ඉපදීම කියන්නේ දුකේ පහළවීම, මා ඒක උදේ ප්‍රකාශ කලා. එකකොට දුකේ පහළවීම ලබාදෙන ධර්ම දුක්බ සමුදය සත්‍යයයි. මේ ලෝකේ කොතනද දුක්බ සමුදය සත්‍යය බවට පත් නොවන සංස්කාරයක් තියෙන්නේ කියලා දන් කල්පනා කරලා බලන්න. මොකක්ද අපට දුක් ලබාදීමට සමත් නොවන ධර්මයක් තියෙන්නේ. අවිච්ච, වැස්ස, සුළං ඒවා ගමු. වැස්සෙන් කොයි තරම් අපට දුක් ලබාදෙන්න පුළුවන්ද? අවිච්චෙන් කොයිතරම් දුක් ලබාදෙන්න පුළුවන්ද? සුළඟින් කොවිච්ච, ගංවතුරින් කොවිච්ච, ගිනිදැරින් කොවිච්ච දුක් ලබාදෙන්න පුළුවන්ද? මෙන්න මේවා පවා අපට දුක් ලබාදෙන වස්තූන්. ස්වාභාවික ධර්මයන් පවා.

එකකොට සියළුම සත්වයන් දුක් ලබාදෙන වස්තූන්. සියළුම ගස්කොළන් ආදී යම්කාක් ධර්ම නියෙනවානම් ඒවා අපට දුක් ලබාදෙන හේතු වන්නට පුළුවන්. සංසාර දුකට ඇද දමන්නට පුළුවන්. එමනිසා මේ මුළු විශ්වයම ඒකාන්ත දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක්. අපි අනුව බලනවිට තමාගේ ලෝකය අනුව බලනවිට මුළු විශ්වයම අපට දුක් ලබාදෙන්නට පුළුවන් ධර්ම. මුළු විශ්වයම අපව සංසාර දුකට ඇද දමන ධර්ම. මුළු විශ්වයේම සියළු සංස්කාර කෙරෙහි බැඳීමක්, ගැටීමක්, ඇලීමක් වැනි දෙයක් ඇතිකර ගත්ත නම් ඒවා අපි සසර දුකේ බැඳ තබන ධර්ම. එමනිසා මුළු විශ්වයම අපට පෙනෙන්නට ඕනෑ මේ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක්...දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක්...දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක්... අන් කිසිවක් නොවෙයි කියලා.

අපේ ඇඟ සහ සිත දෙස බලනවිට අපට තේරෙන්නට ඕනෑ මේක තමයි මහා දුක්ඛ ගුලිය, දුක්ඛ ගෝලය, දුක්ඛ සත්‍යය කියලා. මොකද යම්කාක් දුක් ඇතිවෙනවනම් ඇතිවන්නේ මේ පංචස්කන්ධ ලෝකය තුළ. මේ කියපු කාරණා ටික මේ අයට දැන් වැටෙහෙන්නට ඇති. මේකට කියන්නේ සංඤාව කියලා. හැඟීම කියලා. අවබෝධය නෙවෙයි. අවබෝධයයි අපට අවශ්‍ය වන්නේ. ඒකනිසා මේ කියපු කරුණු ටික දැන් අවබෝධවන ආකාරයෙන් තමාම සිතන්න. ගැඹුරුන් සිහිපත් කරන්න. මේවා දුක්ඛ සමුදය නේද, මේවා දුක්ඛ සත්‍යය නේද කියලා තමන්ට අවබෝධවන විධිහට කල්පනා කරන්න. සිහිපත් කරන්න. දැන් අපි දෙනවා පැයක්. කාලය අපතේ යනවා නෙවෙයි. මේක ඉතාමත්ම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.

ඊළඟට අපි වතුරාර්ය සත්‍යයටයි යොමු කරන්නේ. දැන් දුක්ඛ සත්‍යයයි, සමුදය සත්‍යයයි, එහෙනම් දැන් කවුරුත් භාවනාවේ නිරතවෙලා මුළු විශ්වයේම දුක්ඛ සත්‍ය සහ දුක්ඛ සමුදය සත්‍ය වශයෙනුත් ඒ වගේම තමාගේ ඇඟ සහ සිත දුක්ඛ සත්‍යය සහ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය වශයෙනුත් දකිමින් මුළු විශ්වයම දුක්ඛ සත්‍යයට බඳුන් කරන්න.

භාවනාවෙන් උසස් අය මෙතන ඉන්නවා. ඒ අය වෙනුවෙන් පමණක් මේ වචන දෙක තුනක්. ඒ අය මෙය අහලා ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක කරන්න. අපි උදේ කිව්වා මරණයට පසුව නැවත උපදිනව, ඒ ඉපදීම මහා දුකක්, මේ ඉපදෙන්නේ කුමන ධර්ම මගේ සිතතුළ ක්‍රියාත්මක වන නිසාද කියලා බලන්න. මම මැරෙනවා, මැරුණට පස්සේ නැවත ඉපදෙනවා. මොකක් නිසාද මම නැවත නැවත ඉපදෙන්නේ, ඇයි මෙලෙසින් මගේ ඉපදීම සිදුවන්නේ? කුමක් නැතිවී ගියොත්ද මගේ නැවත ඉපදීම සිදු නොවන්නේ කියලා ඒ අය පමණක් සිහිපත් කරන්න. හොඳයි දැන් කවුරුත් භාවනාවේ නිරතවන්න.

## තුන්වන කොටස

හොඳයි පින්වත්නි, මේ අය කියපු විධිහට සිතුවනම් මේ මුළු විශ්වයේම සංස්කාර ධර්ම දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය වශයෙන් දැන් තේරෙන්නට ඕනෑ. තමාගේ ඇඟේ සහ සිතේ පැවැත්ම දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් වැටහෙන්නට ඕනෑ. අපි නිවන් අවබෝධ කරන්නේ සම්මා දිට්ඨිය තුළින්. සම්මා දිට්ඨිය කියන එක විස්තර කරනවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ

**“කතමාව භික්ඛවේ සම්මා දිට්ඨිං-යං ඛො භික්ඛවේ දුක්ඛෙ කදාණං, දුක්ඛ සමුදයේ කදාණං.-දුක්ඛ නිරෝධෙ කදාණං, දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාය කදාණං, අයං චුච්චති භික්ඛවේ සම්මාදිට්ඨිං”**

මහණෙනි සම්මාදිට්ඨිය කියන්නේ කුමක්ද? දුක ගැන ඥානය, දුක්ඛ සමුදය ගැන ඥානය, දුක්ඛ නිරෝධය ගැන ඥානය, දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාව ගැන ඥානය. මේ අයට දුක හා දුක්ඛ සමුදය ගැන තරමක් දුරට හෝ අවබෝධයක් ඇතිවුනානම් සම්මා දිට්ඨියයි මේ අයගේ සිත තුළ දැන් දියුණුවී තිබෙන්නේ.

දැන් මා කීවා මුළු විශ්වයේම සංස්කාර ධර්ම දුක්ඛ සමුදය වශයෙන් මේ අය දක්කේ කියලා. දැන් මේ අහන ප්‍රශ්න වලට මේ අයම සිතින් පිළිතුරු දෙන්නට ඕනෑ. නුවණින් සිහිපත් කරලා. අවාට ගියාට නෙවෙයි. දැන් අපි කල්පනා කරමු. හිතන්න දුක් විඳ-විඳ ඉන්න පුද්ගලයෙක් සිටිනවා, මේ පුද්ගලයා මැරෙනවා. මැරුණට පස්සේ ඒ ජීවත්වූ පුද්ගලයා අනුව බලන විට දුකක් කියලා දෙයක් තියෙනවාද? දුකක් කියලා දෙයක් තියෙනවා නම් තියෙන්නේ ඔහු නැවත ඉපදුනොත් විතරයි. ඉපදීම නිසයි දුක ජනිත කර දෙන්නේ. අර මරණයේදී ඒ දුක් ධර්ම ඔක්කොම නැතිවී යනවා. නැවත ඉපදීමක් ලැබෙනවා. නැවත ඒ දුක් ගුලිය නැවත නැවත ඒ දුක් කන්ද පවත්වාගෙන පවත්වාගෙන යන්නට සිදුවෙනවා. එමනිසා එතන දුක කියලා එකකොට අපට කියන්නට තියෙන්නේ මොකක්ද? දුක් ඇතිවීමේ හේතුව වශයෙන් කියන්නට තියෙන්නේ මොකක්ද? 'ජාතිපි දුක්ඛා'. ටිකක්

ගැඹුරින් අහන්න. ජාතිය තමයි දුක් ලබාදෙන ධර්මය. මේ අයට තේරෙනවාද? එතකොට අපි මරණයට පත්වුනා නම් මේ ජීවිතයේ මේ ලෝකයේ මොන සංස්කාර ධර්මයද ඒ මල මිනියට දුක් ලබාදීමට සමත් වන්නේ? අවිච්චි, වැස්සද, සුළඟද, යකුන්ද, භූතයින්ද, දෙවියන්ද, මනුෂ්‍යයින්ද, සොරුන්ද, සතුරන්ද කවර සංස්කාර ධර්මයක්ද ඒ මල මිනියට දුක් ලබාදීමට සමත් වන්නේ? අපි ඉස්සෙල්ලා දුක් සමුදය වශයෙන් බාහිර සංස්කාර ලෝකය දක්කා. දන් අපි එයින් එහාට යන්න දියුණු කරනවා මනස.

එතකොට ඒවා දුක් සමුදය සත්‍යයක් බවට පත්වන්නට නම් අපි ඉපදිලා අපගේ ප්‍රාණය පවතින්නට ඕනෑ. දන් තේරෙනවාද ඒ කථාව. එතකොට අර භාවනාව දියුණු අය මේ මරණයේදී දුක් සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවී යනවා. නැවත ඉපදුනාමයි දුක් ඇතිවන්නේ. ඇයි මේ මා උපදින්නේ. කුමන ධර්ම තියෙන නිසාද ඉපදෙන්නේ. කුමන ධර්ම නැතිවුනොත්ද නැතිවන්නේ කියලා අත්දකින්නට ඕනෑ. අනිත් අයට නෙවෙයි.

හොඳයි. එතකොට දන් අපි කල්පනා කරමු, ඔන්න කෙනෙක් දුක් විඳ විඳ සිටිනවා. ඔහු මැරුණා, මැරුණාට පස්සේ ඒ ජීවිතය අනුව බලනවිට ඔහුට දුක් නැහැ. ඒ ජීවිතයේ තියෙනවිට පණ ටික තියෙනවිට අපි කියනවා ඒක ඒකාන්ත වශයෙන් දුක්කය, “සංඛිත්තේන පංචුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා” ය කියලා. පංචස්කන්ධයේ පැවැත්මම දුක්කය කියලා. මෙහිදී දුක් සමුදය සත්‍යය වන්නේ කුමක්ද? ප්‍රඥාවෙන් යුතුව කියන්න, මේ අයගේ ඇඟ සහ සිත දන් පවතිනවා. මේක ඒකාන්ත වශයෙන්ම දුක් ලබාදෙනවා. මේ අය දන්නවා ඒ කාරණාව. ඒ වගේම මේ ඇඟ සහ සිත තුළින් නොයෙකුත් ආකාර දුක් ලබාදීමට මේ ඇඟ සහ සිත හේතුවෙනවා, ඒක නිසාම මේක දුක් සමුදය සත්‍යයක් බවත් දන්නවා. එතකොට මේ ඇඟ සහ සිත දුක් සත්‍යය, ඇඟ සහ සිතේ පැවැත්ම දුක් සමුදය සත්‍යයයි කියලා දන්නවා. දන් මා අහන ප්‍රශ්නය ඊට වඩා ටිකක් ගැඹුරු එකක්.

දන් අපි මැරුණාට පස්සේ අපේ මේ ජීවිතයේ පවතින දුක් නැතිවී යනවා, පණ ටික නැති නිසා. මේ ජීවිතයේ-මේ ඇඟේ සහ සිතේ-දුක් පැවැත්මේ-දුක් සමුදය සත්‍යය කියලා කියන්නේ එහෙමනම් කුමක්ද? ප්‍රාණය පැවතීමයි. පණ ටික පැවතිලා තියෙන නිසයි, මේ දුක් ඔක්කොම අපට අත්දකින්නට සිදුවෙලා තියෙන්නේ. මේ පණ ටික නැත්නම් මේ ලෝකේ කිසිම සංස්කාර ධර්මයක් අපට දුක් ලබාදෙන්නේ නැහැ. ලබාදෙන්නට

හැකි කමක් නෑ, තේරෙනවාද? එතකොට අපි ආශා කරනවා ජීවත් වන්නට, මැරෙන්නට බයයි. පණ ටික තියෙනවාට ආසයි. මොකටද මේ අපි ආශා කරන්නේ දුක් සමුදය සත්‍යයට. තේරෙනවාද ඒ කථාව. ඇයි දුක් සමුදය සත්‍යයට මෙලෙසින් ආශා කළේ. ආශා කරන්නේ.? නොදත්කම නිසා, ඒ නොදත්කමට කියන්නේ අවිද්‍යාව. (මට පසෙකින් ඇසුනා හරි පිළිතුර) 'කතමාව භික්ඛවේ අවිජ්ජා'- මොකක්ද මහණෙනි අවිද්‍යාව? 'යං බො භික්ඛවෙ දුක්ඛෙ අඤ්ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයෙ අඤ්ඤාණං. දුක්ඛ නිරොධයෙ අඤ්ඤාණං, දුක්ඛ නිරොධ ගාමිණී පටිපදාය අඤ්ඤාණං' වතුරාර්ය සත්‍යය නොදැනීමයි අවිද්‍යාව කියන්නේ, නොදත්කම කියන්නේ. එතකොට අපි මෙතෙක් කල් ඇළුම් කලා, ජීවත්වන්නට ආශා කලා, පණ ටික නැතිවෙනවාට බියවුණා, අපේ නොදත්කම නිසා. එතකොට මේ ප්‍රාණය කියන එක පණ ටික පැවැත්ම කියන එක, පවතින එකද හොඳ නැතිවෙන එකද හොඳ? (නැතිවෙන එක, පිළිතුරු ලැබෙනවා) නැතිවෙන වම් දුක් නැහැ, 'පවත්තං දුක්ඛං අප්පවත්තං සුඛං'- පැවතීම දුක්ක නොපැවැතීම සැපයක්. ඒක බුද්ධ වචනයක්. එතකොට අපේ මේ නොදත්කම නිසා අපි මේ ප්‍රාණයට ඇළුම් කලා, අදත් ඇළුම් කරනවා. දන් තරමක් දුරට හෝ ඒ මෝඩකම තේරෙන්නට ඕනෑ. ඒකට අපි අවිද්‍යාව කියලා බුද්ධ වචනයෙන් කියනවා. දන් ඔන්න අපේ ඇඟේ පණ ටික තියෙන නිසා මේ ඔක්කෝම දුක් විඳිනවා. එතකොට පණ ටික දුක් සමුදය සත්‍යයයි. දන් අර කලින් කියපු එකට වඩා මේක සියුම්.

එතකොට ඇයි අපේ මේ පණ ටික-ප්‍රාණය පවතින්නේ? දුක් සමුදය සත්‍යය පවතින්නේ ඇයි? ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඇයි? (ආශාව නිසා, තණ්හාව නිසා...විවිධ පිළිතුරු ඇසෙනවා) මං අහන්නේ සරල ප්‍රශ්නයක්. දන් අපේ ඇඟ සහ සිතේ පැවැත්ම ඒකාන්ත වශයෙන්ම දුක්ක, පණ ටික තියෙන නිසා දුක් විඳිනවා, ඇයි මේ පණ ටික පවතින්නේ කියලයි මං අහන්නේ. මේ දුක් සමුදය සත්‍යය සොයා යන ගමනක්. (හරි පිළිතුර පසෙකින් ඇසුනා) අපි ඉපදුනු කර්ම ශක්තිය තියෙන නිසා. මේ ලෝකයේ අපි ඉපදුනා මනුෂ්‍යයෙක් වශයෙන්. මේ මනුෂ්‍යයෙක් වශයෙන් අපි ඉපදුනු කර්මයට කියන්නේ ප්‍රතිසන්ධි ජනක කර්මය කියලා. ඒ ප්‍රතිසන්ධි ජනක කර්ම විපාක ශක්තිය පවතින නිසා අපේ ප්‍රාණය පවතිනවා.

දන් එතකොට කලින් අපි ඇඟ සහ සිත දෙකම දුක් සත්‍යය, පණ දුක් සමුදය සත්‍යය කියලා හේතුඵල දෙකක් වශයෙන් දක්කේ, හරිද? මේ ප්‍රාණය පවතින්නේ කුමක් නිසාද? අතීතයේ කරන ලද ප්‍රතිසන්ධි ජනක

කර්ම විපාක ශක්තිය නැමැති හේතුව නිසා. එතකොට කලින් හේතුවක් වූ ප්‍රාණය එලයක් බවට පත්වුණා. දන් යනවා නියම හේතුවට. මොකක්ද? ප්‍රතිසන්ධි ජනක කර්ම විපාක ශක්තියයි දුක ලබාදීමේ හේතුව.

ඇයි මේ ප්‍රතිසන්ධි ජනක කර්ම ශක්තියක් අපට ගෙන දුන්නේ? (අවිද්‍යාව, පංචඋපාදානස්කන්ධ....විවිධ පිළිතුරු ලැබෙනවා) මේ සම්පතම පිළිතුර මම විමසන්නේ, අපි මෙලොව කර්ම විපාක ශක්තියක් තිබෙන නිසා තමයි ප්‍රාණය තියෙන්නේ. ප්‍රාණය තියෙන නිසා තමයි දුක පවතින්නේ. එතකොට ප්‍රතිසන්ධි ජනක කර්ම විපාක ශක්තිය දුක් බ සමුදය සත්‍යයි. ඒක දන් තේරෙනවා. එතකොට ප්‍රතිසන්ධි ජනක කර්ම විපාක ශක්තිය පවතින්නේ ඇයි? ප්‍රතිසන්ධි ජනක කර්මයක් තිබුණු නිසා. කර්මයක් නැත්නම් විපාකයක් තියෙනවද? ඒක තමයි ළඟම ආසන්නම පිළිතුර. මේ ලෝකයේ අපි මනුෂ්‍යයෙක් වශයෙන් ඉපදෙන්නට ගිය ආත්මයේ මැරෙනවිට කුසල කර්මයක් සිහිපත්වුණා. ඒ කුසල කර්මයේ විපාකයක් වශයෙන් අද මෙලෙස ඉපදුනා. මෙලෙස දුක් අපි අනුභව කරනවා. එතකොට කලින් දුක් ප්‍රතිසන්ධි ජනක කර්ම විපාක හේතුව එලයක් බවට පත්වෙනවා. ඒ කලින් කරන කුසලාකුසල ධර්මය හේතුවක් බවට පත්වුනා. එතකොට දුක ලබාදෙන හේතුව කොතනටද ගියේ දන්. අපේ දුක් බ සමුදය සත්‍ය කර්ම සංස්කාර වලටයි ගියේ.

ඇයි අපි මේ කර්ම සංස්කාර රැස්කළේ, රැස්කරන්නේ? (භවයේ රැඳී සිටීමේ ආශාව තිබෙන නිසා, අවිද්‍යාව තිබෙන නිසා පිළිතුරු ලැබෙනවා) ඔක්කොම හරි. මොකද දන් අපි ජීවත්වන පණ ටිකට ඇයි ආශා කරන්නේ කියලා කිව්වහම මේ අය ඒකට දන්න පිළිතුර දුක් බ සමුදය කියලා දන්නෙ නැතිකම, තේරුණානේ. 'දුක් බ සමුදයේ අඤ්ඤාණං' ඒකට කියන්නේ අවිද්‍යාව කියලා. අපි මේ කර්ම රැස්කරලා මේ ජීවිතයේ අපි කොච්චර දුක් වින්දාද? මේ දුක් විදින බව අපි දනගෙන හිටියානම් එදා-මැරෙන මොහොතේ-මේ තරම් විශාල දුකක් මේ කර්මය නිසා අපිට අත්දකින්නට වෙනවාය කියලා ඒ කර්මයට ඇළුම් කරනවාද? ඒ කර්මය කරන්න කැමති වෙනවාද?. එහෙමනම් ඇයි ඒ කර්මය කරන්න කැමති වුනේ, කර්මය කළේ, කර්මයට ආශා කළේ? මේ දුක දන්නෙත් නෑ, දුක් බ සමුදය දන්නෙත් නෑ. ඒකට කියනවා අපි අවිද්‍යාව කියලා. බුද්ධ වචන වලින් ඔයටික කියන්න පුළුවන්ද මේ අයට? (පිළිතුරු ලැබෙනවා 'අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා - සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං') ඔව්.

එතකොට දුක් බ සමුදය සත්‍යය වෙන්නේ එතන අවිද්‍යාව. අවිද්‍යාව නිසා තමයි අපි භවයේ රැඳී සිටීමේ ආශාවෙන් යුතුව කටයුතු කරන්නේ. අපි මරණයට බයයි. ජීවිතයට ආසයි. පණ ටික තියෙනවාට ආසයි. මොකද ඒ? දුක් බ සමුදය කියලා දන්නෙ නැති නිසා. භවයේ රැඳී සිටීමේ ආශාව දුක් බ සමුදය සත්‍යය වෙනවා. ඒ ආශාවේ හේතුවක් අවිද්‍යාව වෙනවා. තේරුණාද? එතකොට අවිද්‍යාව තමයි නියම දුක් බ සමුදය සත්‍යය. අවිද්‍යාව නැත්නම් නැවත නැවත ඉපදී දුකක් ලබාදෙන්නේ නෑ. දන් ඒ වටේටම සංස්කාර කරා, මුළු විශ්වයම කරා පැතිරී ගිය සිත, අපේ සන්නාතය කරාම ආපසු කැරකී කැරකී....කැරකී....කැරකී මේ ආවේ. තේරුණාද ඒ කථාව.

එහෙමනම් 'සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛා' කියන වචනය ප්‍රායෝගික වශයෙන් බලනවිට කොයි තරම් දුරට සත්‍යයද? 'සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛා' සියළුම සංස්කාරයෝ දුකයි. ඒක ප්‍රායෝගික වශයෙන් බලනවිට කොයි තරම් දුරට සත්‍යයද? මා අහන ප්‍රශ්ණය එයයි. සියළුම සංස්කාර දුකක් තමයි. නමුත් දුකක් වෙන්නට නම් අපේ සිතේ පැවැත්ම කයේ පැවැත්ම තිබෙන්නට ඕනෑ. කයේ සිතේ පැවැත්මට අර අවිද්‍යාව පාදකවූ කර්ම සංස්කාර තිබෙන්නට ඕනෑ. ඒකෙන් ආ ප්‍රති විපාක ශක්තීන් තියෙන්නට ඕනෑ. එමනිසා මේ කිසිම සංස්කාරයක් අපට දුකක් වන්නෙත් නෑ. දුක් බ සමුදයක් වන්නෙත් නෑ, මා ඉස්සෙල්ලා කිව්ව සියළුම සංස්කාර දුකයි, දුක් බ සමුදයයි කියාපු එකට ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහසක්. මේ භාමුදුරුවෝ ඉස්සෙල්ලා එක බණක්, දන් වෙන බණක් කියනවද කියලා මේ අය හිතයි. නෑ ඇත්ත ඒකයි. ඉස්සෙල්ලා දකිනකොට එහමෙයි. දන් දකිනකොට මෙහෙමයි. එතකොට කිසිම සංස්කාර ධර්මයක් අපට දුකක් වන්නෙත් නෑ. දුක් බ සමුදයක් වන්නෙත් නෑ. දුකක් හා දුක් බ සමුදයක් වන්නේ අපේ ඇහේ සහ සිතේ පැවැත්ම පමණයි. වෙන මොකක්වත් නෑ.

ඉතිං මේකට ඇයි අපි ආශා කරන්නේ? (අවිද්‍යාව නිසා පිළිතුරු ලැබෙනවා) ඔව්. වෙන මොකවත් නෙවෙයි. නොදන්නාකම නිසා. ඉතිං ආශා කළයුතුද? නැහැ. ආශා කරන්නෙත් නොදන්නකම නිසා. ආශා නොකළ යුතු බව නොදන්නෙත් නොදන්නකම නිසා. අපි බාහිර සංස්කාර වලට ආශාකළේ ඇයි. ඒවා දුක් බ සමුදය සත්‍යය බව නොදන්නකම නිසා. ඒකනිසා අපේ අවිද්‍යාව අපට තරමක් දුරට හෝ තේරෙන්නට ඕනෑ. දන් තේරෙනවද

දුක්ඛ සත්‍යය හා සමුදය සත්‍යය කියන එක. කලින්ට වඩා හොඳ අවබෝධයක්, කලින්ට වඩා තමන්ටම තේරෙන අවබෝධයක්, ඇතිවන්නට ඕනෑ. පොතේ තියෙන කාරණාව තේරුම් ගැනීම නොවෙයි මෙහිදී අවශ්‍ය වන්නේ. තමාටම අවබෝධවීමයි. දන් එහෙම අවබෝධ නොවූ කෙනෙක් ඉන්නවානම් අත උස්සන්න බලන්න. (බොරුවටද දන්නේ නැහැ. එක්කෙනෙක්වත් අත උස්සන්නෙ නැහැ.)

### මාගේ සත්‍යය

එතකොට එහෙනම් ඔන්න දුක්ඛ සත්‍යයන් දන්නවා, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයන් දන්නවා. හොඳයි මේ දුක්ඛ සත්‍යය සහ සමුදය සත්‍යය ගැන කෙනෙක් දනුමක් ඇතිකර ගන්නවා නම් ඒ දනුම මොකක්ද? ඒක තමයි ප්‍රඥාව. ප්‍රඥාවට කියන තව එක වචනයක් තමයි සම්මා දිට්ඨිය කියන එකක්. ප්‍රඥාව මොන සත්‍යයටද අයත් වන්නේ? මාර්ග සත්‍යයට.

දන් දුක්ඛ සත්‍යය කොහෙද තියෙන්නේ, සමුදය සත්‍යය කොහෙද තියෙන්නේ, මාර්ග සත්‍යය කොහෙද තියෙන්නේ. දන් බලන්න, බුදුහාමුදුරුවෝ මෙහෙම පාඨයක් ප්‍රකාශ කරනවා. .මහණෙනි බඹයක් පමණෙහි මේ ශරීර කුඩුව තුළ මම දුක්ඛ සත්‍යයක් පණවනවාය, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක් පණවනවාය, මාර්ග සත්‍යයක් පණවනවාය, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයක් පණවනවාය. එතකොට දන් තේරෙනවාද මේ පංචස්කන්ධ ලෝකය තුළම මේ සත්‍ය තුන ක්‍රියාත්මක වෙන බව. දුක්ඛ සත්‍යයයි, සමුදය සත්‍යයයි, මාර්ග සත්‍යයයි. අපි දන් මේ විධිහට දකිනවිට මාර්ග සත්‍යය ක්‍රියාත්මක වුණා. ඕකට ප්‍රතිවිරුද්ධ විධිහට ක්‍රියාත්මක කරනවිට ඇළුම් කරනවා, ආශා කරනවා, බැඳෙනවා, ද්වේෂ ඇති කරනවා, රාග ඇති කරනවා, ඔය විධිහට කටයුතු කරනවිට ඒවා ඔක්කොම දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය බවට පත්වෙනවා. එතකොට දුක්ඛ සත්‍යයයි, සමුදය සත්‍යයයි, මාර්ග සත්‍යයයි මේ ඇඟ සහ සිත හැර අන් කිසිවක් නොවෙයි. හොඳට තේරුම් ගන්න ඒක. හොඳට තේරුණාද?

දන් එහෙමනම් අපි කිව්වා නිවන් අවබෝධ කිරීමට ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කිරීමට 'පඤ්චස්කන්ධානාත්මනිඤ්ඤ උදයඛිඛයානුපස්සි විහරති' කියලා. පංච

උපාදානාස්කන්ධයේ ඇතිවීම් නැතිවීම් දක දකා වාසය කරන්නට කියලා. ඒක බලබලා වාසය කිරීමේදී නිවන් අවබෝධ කරන්නට නම් වතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ප්‍රායෝගික පැත්තට බරවූ දනුමක් තිබෙන්නට ඕනෑ. පොතේ දනුම නෙවෙයි. පොතේ දනුමෙන් 'ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛා, මරණාපි දුක්ඛා' ඕක ඉතිං කට පාවිච්චි කියන්නට හැකිනේ. එහෙම නෙවෙයි ප්‍රායෝගික වශයෙන් අපිට අවබෝධවන ආකාරයේ දුක්ඛ, සමුදය, මාර්ග කියන සත්‍යයන් පිළිබඳ අවබෝධයක් තියෙන්නට ඕනෑ. මේ අයට තරමක් දුරට හෝ එය ඇතිවෙන්නට ඕනෑ, ඇතිවෙලා ඇති මං හිතන්නේ.

### නිරෝධ සත්‍යය දැකීම

එමනිසා අපි දන් නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා මේ පංච උපාදානාස්කන්ධයේ ඇතිවීම් නැතිවීමයි බලන්නේ. දන් එහෙනම් භාවනාව මං කියන විධිහට කරන්න ඕනෑ. මං කියනවා ඔයගොල්ලෝ කරනවා. එව්වරයි. ඇස් පියාගන්න.

දන් තමන්ගේ හිසේ සිට පාදය දක්වා ඇඟ මතුපිටින් රෙදි කැල්ලක් අතුල්ලාගෙන යනවා වගේ හිත ගෙනියන්නට ඕන. ඉස්සරහ පැත්තෙනුයි, පිටිපස්ස පැත්තෙනුයි, දන් ගෙනියන්න. (භාවනාවට සුළු කාලයක් දීම)

මේක තමයි මගේ රූපස්කන්ධය කියන අවබෝධය ඇතිකර ගන්න. රූප ස්කන්ධය කියන්නේ මෙන්න මේකටයි. (කාලයක් දීම)

දන් බලන්න. මේ රූපස්කන්ධය දෙස බලනකොට අපට දැනීමක් ඇති වෙනවා. යම්කිසි දැනීමක්. සිතීන් අපි බලන්නේ. යම්කිසි දැනීමක් තියෙනවා. මේ දැනීම දෙසට අවධානය යොමු කරන්න. (කාලයක් දීම)

මේ දැනීමට තමයි විඤානස්කන්ධය කියලා අපි කථා කරන්නේ. මේක තමයි මගේ විඤානස්කන්ධය, මෙන්න මේකයි විඤානස්කන්ධය කියලා දන් අවබෝධ වන්නට ඕනෑ. (කාලයක් දීම)

විඤානය ගැන අවබෝධයක් ඇතිවුනානේ. දන් අපි වේදනාව දෙස බලමු. ශරීරයේ කොතනක හරි කොයි වේදනාවක් හරි දනෙනවානම් ඒ

වේදනාව දෙසට දැන් අවධානය යොමු කරලා ඒ වේදනාව දැන් මෙනෙහි කරන්න, වේදනාවක්, වේදනාවක්, කියලා. සෑප වේදනාවක්, දුක් වේදනාවක්, මැදහත් වේදනාවක්, ඕනෑම එකක්. (කාලයක් දීම)

මෙන්ම මගේ වේදනා ස්කන්ධය, මේ පංචස්කන්ධ ලෝකය තුළ තිබෙන වේදනා ස්කන්ධ මෙන්ම මේකයි කියලා දැන් හැඟීමක් ඇතිවිය යුතුයි.

ඒ අවබෝධය තියෙනවා නම් රූපය වෙනම ධර්මයක්ය, වේදනාව තවත් ධර්මයක්ය, සිත තවත් ධර්මයක්ය, මේ ධර්ම තුනක්ය කියලා, ඒ තුන තුන් පැත්තකට සිතීම ඇත් කරමින් සිතීම බලන්න. රූපය වෙනම ධර්මයක්. මේ මගේ රූපස්කන්ධය වෙනම ධර්මයක්. මේ මගේ වේදනාව, වේදනා ස්කන්ධය තවත් එකක්. මේ මගේ සිත විඥානස්කන්ධය තවත් එකක්. මේ විධිහට කීපවරක් බලලා ඒ තුන වෙන් කරන්න. සිතීම ඇතට අයිත් කරන්න. (කාලයක් දීම) **මෙහිදී සමහරවිට ශුන්‍යතාවයකට සිත පත්වේවි.**

දැන් මේ තමයි මගේ රූපස්කන්ධය කියා සිතමින් රූපස්කන්ධය දෙස බලන්න. මෙන්ම මගේ රූප ස්කන්ධය. ඇඟ දෙස බලනවා. මේ තමයි මගේ රූප ස්කන්ධය. අර 'මේ තමයි මගේ රූපස්කන්ධය' කියපු සිතිවිලි ටික තමයි සංස්කාර ස්කන්ධය. මේ තමයි මගේ රූපස්කන්ධය කියලා අපි හිතුවනෙ, ඒ සිතිවිලි ටික තමයි සංස්කාර ස්කන්ධය. (කාලයක් දීම)

මේ තමයි මගේ වේදනා ස්කන්ධය, මේ තමයි මගේ වේදනා ස්කන්ධය කියලා අපි හිතුවා. ඒ සිතිවිලි ටික තමයි සංස්කාර ස්කන්ධය (කාලයක් දීම)

මේකත් අවබෝධ වෙනවානම් දැන් විඥානස්කන්ධය දෙස බලමු. මේ තමයි මගේ දැනීම විඥානස්කන්ධය. 'මේ තමයි මගේ දැනීම විඥානස්කන්ධයයි' කියලා හිතපු සිතිවිලි ටික තමයි සංස්කාර ස්කන්ධය. (කාලයක් දීම)

දැන් බලමු සංඥා ස්කන්ධය “මේ තමයි මගේ රූපස්කන්ධය” කියලා හඳුනා ගන්නේ රූපය. ඒ හඳුනා ගැනීම තමයි සංඥා ස්කන්ධය. රූපය කියා හඳුනා ගන්න එක තමයි සංඥා ස්කන්ධය. මේ තමයි මගේ වේදනාව. වේදනාව කියා හඳුනාගත් ධර්මය තමයි සංඥා ස්කන්ධය. මේ තමයි මගේ

විඥානය, එය හඳුනාගත් ධර්මය තමයි සංඥා ස්කන්ධය. මේ තමයි මගේ සංස්කාර. සංස්කාර කියලා හඳුනා ගන්න එක තමයි සංඥා ස්කන්ධය (කාලයක් දීම)

දැන් හොඳට බලන්න. මේ කොටස් පහ, ඒ කියන්නේ රූපස්කන්ධය මෙහෙම තිබෙනවා, වේදනා ස්කන්ධය මේ විධිහට තිබෙනවා, විඥානස්කන්ධයත් මෙලෙසින් පවතිනවා, සංස්කාර ස්කන්ධය මෙන්ම මේකයි. ඒවා හඳුනාගත් සංඥාස්කන්ධය මේකයි. මෙන්ම මේ ආකාරයෙන් මේ පංචස්කන්ධ ධර්මයත් පැහැදිලිව තමාට වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගන්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න. (කාලයක් දීම)

දැන් ඇස් අරින්න. දැන් මේ අයට පංචස්කන්ධය හඳුනාගන්න පුළුවන්ද? තරමක් දුරට හෝ කලින්ට වඩා හඳුනාගන්න පුළුවන්කම ලැබුණාද? එක් කෙනෙක් හරි එහෙම ඔව් කිව්වනම් මට ඒක සතුටට කාරණාවක්. මේ පොත් වලින් පංචස්කන්ධය කියන එක නෙවෙයි අපි මේ කරන්නේ. ප්‍රායෝගික වශයෙන් අත්දැකලා හඳුනා ගැනීමක්. ඒකයි අපට අවශ්‍ය වන්නේ. දැන් අපේ මේ පංචස්කන්ධය තමයි 'සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා' දුක්ඛ කියලා අපි කියන්නේ. ඒ කියන්නේ මෙන්ම මේකයි දුක්ඛ සත්‍යය. අපි දුක්ඛ සත්‍යයත් දැන් දන්නවා. සමුදය සත්‍යයත් දන්නවා. මාර්ග සත්‍යයත් දන්නවා. දැන් නිරෝධ සත්‍ය සාක්ෂාත් කිරීමටයි මේ භාවනා ක්‍රමය අනුගමනය කළ යුත්තේ.

පහසුවෙන් වාච්චෙලා පසුව තමන්ගේ ඇඟදෙස සිතීම බලනවා. සිතීම බලලා මේක තමයි දුක්ඛ සත්‍යය, මේ තමයි දුක්ඛ සත්‍යය කියලා සිහිපත් කරනවා, ශරීරයේ දැනෙන කොටස් වලට. ඒ කියන්නේ දැන් අපි වාච්චෙලා සිටිනවා. අපේ පිට පැත්ත අපිට තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ නොතේරෙන කොටස තමයි දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය. මේක ටිකක් ප්‍රායෝගික බණක්. අහගෙන ඉඳලා ඒ විධිහට කරලා බලන්න. ප්‍රතිඵල ගන්න පුළුවන්, හරියට කළොත් (මේ පොතේ පෙරවදන බලන්න).

ඔන්න ඇඟ දෙස බලනවා සිතීම වාච්චෙලා. එකකොට පේනවා තමන්ගේ සිතට ඒ ඇඟ. ඒ ඇඟ තමයි ඒකාන්ත දුක්ඛ සත්‍යයය. ඇඟේ සමහර කොටස් කෙරෙහි අපේ දැනීමක් නෑ. උදාහරණ වශයෙන් පිටිපස්ස කියමු. පිටිපස්ස තියෙනවාද නැද්ද කියලා අපට දැනීමක් නෑ. පිටපැත්ත තියෙනවාද

නැද්ද කියලා, ඒ ගැන දැනීමක් ඇතිවෙලා නෑ. ඒ දැනීමක් ඇතිවෙලා නැති කොටස දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය වෙනවා. ඒ තුළින් දුකක් කොයි වෙලාවක හරි ඇති කර දෙනවා. මෙන්න මේ විධිහට මේ ශරීරය දෙසම බලනවා. මේක තමයි දුක්ඛ සත්‍යය. **යම්කිසි දැනීමක් ඇතිවෙන තැන තමයි දුක්ඛ සත්‍යය පවතින්නේ.** එකකොට දැනීමක් නැති කොටසක් තියෙනවානම් ඒ දෙසම බලන්න. ඔන්න එතන දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය. එකකොට ඒ දැනීමක් ඇති නොවන කොටසෙහි කවරාකාර හෝ දැනීමක් ඇති වන විටම දකින්න මෙන්න දුක පහළවුනා මෙතන, දුක්ඛ සත්‍යය ඇතිවුනා මෙතන කියලා. තේරුණාද කියපු කාරණාව. ආයින් සැරයක් කියන්නමකෝ පැහැදිලි වෙන්න. වාඩිවෙලා ශරීරය දෙස බලන්න සිතීන්. මේක තමයි දුක්ඛ සත්‍යය කියලා. එකකොට යම්කිසි දැනීමක් ශරීරයේ තියෙනවානම් ඒ කොටසයි අපට දුකක් බවට පත්වෙලා දැන් තියෙන්නේ. ඒකයි දුක්ඛ සත්‍යය වෙලා තියෙන්නේ. එකකොට අපට නොතේරෙන ශරීර කොටස් තියෙනවානේ. උදාහරණයකට මං කීවේ පිටපැත්ත වගේ දේවල් අපට තේරෙන්නේ නෑ. තියෙනවද කියලා දන්නෙත් නෑ. ඒ තියෙනවද දන්නෙත් නැති කොටස් තමයි පස්සේ දුකක් බවට පත්වෙන දුක්ඛ සමුදය වෙන්නේ. තේරුණාද ඒ කපාව.

එහෙනම් මේක තමයි දුක්ඛ සත්‍යය, මේ තමයි දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය කියලා බලබලා සිටිනවා. බලබලා සිටින විට දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ලෙස කී, ශරීරයේ නොතේරෙන කොටස් තුළින් යම්කිසි දැනීමක් පහළවෙන්නට පටන් ගත්තොත්, ඒ කියන්නේ හැඟීමක් දැනීමක් වේදනාවක්, මේ තමයි දුක්ඛ සත්‍යය, මෙන්න මෙතන දුකක් ඇතිවුනාය කියලා දකින්න. අපි මේ කරන්නට යන්නේ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය තුළින් දුක්ඛ සත්‍යය මතුකරවලා, උපදවලා දෙනවයි කියලා ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අවබෝධ කරවීමට. හරිද? ඒ විධිහට කටයුතු කරගෙන යන්න, මෙන්න දුක්ඛ සත්‍යය, මෙන්න දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය, මෙන්න දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය තුළින් දුක්ඛ සත්‍යයක් ඇතිවුනාය කියලා. හොඳට අභගන්න.

මෙහෙම කරලා කරලා ඊට පස්සේ හොඳට තමන්ට දුක්ඛ සත්‍යයත්, සමුදය සත්‍යයත් තේරුණාට පස්සේ මේ දුක්ඛ සත්‍යය නිතරම පවතිනවාද එහෙම නැත්නම් වෙනස්වෙව් යනවද කියලා බලන්න. අපි හිතමු අත දැන් තේරෙනවා, ඒක තමයි දුක්ඛ සත්‍යය කියලා අපි දකින්නේ. ඊට පස්සේ අර දුක්ඛ සමුදය වශයෙන් දකපු කොටසක නැවත දුකක් පහළවනවා. දුකක් දුකක් කියලා එතන බලනවා. එකකොට සමහරවිට අර කලින් දකපු තැන

නොපෙනී යනවා, හිතට නොවැටහී යනවා. එකකොට ඒක අනිත්‍යයට ගිහිල්ලා. අන්න එකකොට අපි බලන්නේ, මේ '**පංචසුපාදානක්ඛන්ධෙසු උදයබ්බයානුපස්සි විහරති**', පංචඋපාදානස්කන්ධයේ ඇතිවීම නැතිවීම දකින එක. මෙතන ඇතිවෙව්ව එක නැතිවුනා. එකකොට දුක්ඛ සත්‍යය නැතිවෙනවා, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයත් නැතිවෙනවා, අන්න ඒක තමයි දැන් අපි දකින්නට යන්නේ, දැන් පැහැදිලිද කාටත්?

අන්න ඒ විධිහට කරන්න. ඒ විධිහට දුක්ඛ සත්‍යයත්, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයත් ඇතිවෙනවා නැතිවෙනවා. ඉස්සෙල්ලා කරන්නේ දුක්ඛ සත්‍යය සමුදය සත්‍යයයි වෙන් වෙන් වශයෙන් බල බලා සිටීම. සමුදය සත්‍යය තුළින් දුකක් ඇතිවෙනවා නම් එතන දුකක් ඇතිවෙනවාය කියලා දකිනවා. එහෙම කර කරා ඉන්නවිට දුක්ඛ සත්‍යයේ හෝ සමුදය සත්‍යයේ නැතිවීම දකිනවා. ඒ දෙවෙනි අවස්ථාව. තුන්වෙනි අවස්ථාව අනේ මේ දුක්ඛ සත්‍යයත් නැත්නම් සමුදය සත්‍යයත් නැත්නම් කොච්චර හොඳද? ඒ දුක්ඛ සත්‍යය සමුදය සත්‍යයයි දකින එක තමයි මාර්ග සත්‍යයයි කියන්නේ. එකකොට මේ අනිත්‍යයට යන දුක්ඛ සත්‍යයත් නැත්නම්, මේ අනිත්‍යයට යන සමුදය සත්‍යයත් නැත්නම් කොපමණ හොඳද කියලා යටි සිතීන් සිතන්න. එතනදී සමහරවිට සියළුම ධර්ම නිව් යනවා. නිරෝධ සත්‍යය සිතට අවබෝධ වෙනවා. එසේම වේවා කියලා ආශීර්වාද කරන්නම්. ඔක්කොම භාවනා කරන්න.

## හතරවන කොටස

මේ අය සෑම කෙනෙක්ම ආජීව අට්ටමක ශීලය සමාදන්වුනා උදේ. උදේ සිට මේ මොහොත දක්වා ආජීව අජටාංග ශීලය ආරක්ෂා කලා. ඒකනිසා සිල් සමාදන් වීමේ සිල් ආරක්ෂා වීමේ කුසල ශක්තියක් ඇතිවුනා. ඊළඟට භාවනා කිරීම. දන් මේ අය මේ මොහොත දක්වාම භාවනාවක නිරතවුනා. විශේෂයෙන්ම චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇතිවන ආකාරයෙන්, පංචස්කන්ධ පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇතිවන ආකාරයෙනුයි භාවනා කළේ. ඒ භාවනාව නිසා මේ අයට මේ භූමිය තුළදීම නිවන් අවබෝධ කිරීමට හැකියාව, භාග්‍යය, වාසනාව නොතිබුණත් කවදා හෝ දවසක නිවන් ලැබීමට හේතුවන කුශල ශක්තියක් මේ අයගේ සිත තුළ ජනිත වුවා.

මා කියන්නම් අර වූල පන්ථක භාමුදුරුවන්ගේ කථාව. වූල පන්ථක කියා එදා අසු මහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාගෙන් එක් නමක් හිටියා. ඔහුට එක ගාථාවක් මාස හතරක් පාඩම් කර ගන්නට නොහැකිව ඔහුගේ අයිගන් මහණවෙලා සිටියේ, එලෙව්වා, “ඔබට මේ බුද්ධ ශාසනයෙන් වැඩක් ගන්නට බෑ පලයන් ගෙදර” කියලා. එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත වූල පන්ථක භාමුදුරුවෝ ගියා. ගිහිල්ලා අඩ අඩා කිව්වා, “මට මෙන්න මෙහෙම අයිගා කිව්වා යන්නට කියලා”. බුදුභාමුදුරුවෝ සුදු රෙදි කැල්ලක් අතට දීලා පිරිමදින්නට කීවා 'රජෝ හරණං රජෝ හරණං' කියලා. මේක පිරිමදින විට එම සුදු රෙදි කැල්ල අනිත්‍යයට පත්වන ආකාරය හා අනාත්ම ආදී ලක්ෂණ දක්කා. එහිදී බුදු රජාණන් වහන්සේ ගාථාවක් දේශනා කලා. රහත් වුනා, මාස හතරක් ගාථාවක් පාඩම් කරන්නට නොහැකි වුවත්.

ඒකට උපනිශ්‍රය වූ හේතුව කියන්නටයි මේ කථාව මා ප්‍රකාශ කළේ. ඔහු ඉස්සර ආත්මෙක රජෙක් වෙලා සිටින විට ඇතෙක් පිට යනකොට දාඩිය දාලා ලේන්සුවෙන් මුහුණ පිස්සා. මුහුණ පිස් දම්මාට පසුව ඒ ලේන්සුව කිව්ව භාවයට පත්වුනා. මේ ශරීරයේ තිබෙන අස්ථි භාවය, දුක්ඛ භාවය, අශුභ භාවය, මේක අනිත්‍යයට යන හැටි එහිදී ඉස්සර ආත්මයේ මෙනෙහි කලා. අන්න ඒ කුසල ශක්තිය තමයි ඔහුට එදා, උපනිශ්‍රය සම්පත්තියෙන් ප්‍රත්‍ය වෙලා එදා රහත් භාවය ලැබීමට හේතුවුනේ.

මේ අයත් මේ දුක්ඛ සත්‍යය හා සමුදය සත්‍යය ආදී කරුණු පිළිබඳව මේ භාවනාවේ නියැළුණු නිසා මේ පුණ්‍ය ශක්තිය කවදා හෝ දවසක නිවන් අවබෝධ කිරීමට ඒකාන්ත වශයෙන්ම උපනිශ්‍ර සම්පත්තියෙන් හේතු වෙනවා, ප්‍රත්‍ය වෙනවා. දන් ඒ නිසා සතුටුවන්නට පුළුවන්.

මේ අය දන් භාවනාවේ නිරතවුණා. උදේ ඉඳලා සිල් සමාදන් වුණා. මේ ආදී සෑම ක්‍රියාවක්ම - කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියා සිදුකලා. මේ අයගේ සන්තානය තුළ උදේ සිට මේ මොහොත දක්වා ඇතිවුනේ, සිදුවුනේ කුමක්ද? ඒ සෑම ක්‍රියාවක්ම සිදු කරන විටම සිත තුළ වෛතසික ධර්ම රාශියක් ඇතිවුන නිසයි ඒවා ක්‍රියාත්මක වුනේ. ඒ ක්‍රියා කියන්නේ අන් කිසිවක් නෙවෙයි, වෛතසික ධර්ම රාශියක ඇතිවී නැතිවී යාමයි. මේ අය වචන පිට කලානම් ඒ සෑම වචනයක්ම පිට කළේ සිතක් පහළවූ නිසා. ඒකත් අන් කිසිවක් නොවෙයි, සිතිවිලි ටිකක් නාම ධර්ම ටිකක් ඇතිවී නැතිවී යාම. මේ අය දන් යම්කිසි සිතිවිලි සිතුවා, භාවනාමය සිතුවිලි සිතුවා. ඒත් නාම ධර්මයන්ගේ ඇතිවීම පැවතීම නැතිවීම.

මේ පුණ්‍ය ක්‍රියාව සම්බන්ධයෙන් සලකා බලන විට සත්‍ය වශයෙන් සිදුවුනේ මොකක්ද කියලා බැලුවොත් අපට දකින්නට ලැබෙන්නේ පෙනෙන්නේ මොකක්ද, සිත තුළ සිතිවිලි-නාම ධර්ම ටිකක් ඇතිවී නැතිවී යාම පමණයි. වෙන කායික ක්‍රියා නැහැ. වාචසික ක්‍රියා නැහැ. ඒක තේරුම් ගන්න.

දන් මේ ධර්මය අහනවා. මේ අහනවිට මොකක්ද සිදුවන්නේ. සිතිවිලි ටිකක් ඇතිවී නැතිවී යාම පමණයි.

දන් එතකොට මේ පුණ්‍ය ක්‍රියාව සිදුකලා, මේ පුණ්‍ය ක්‍රියාවේ ස්වරූපය මොකක්ද? 'තම්පි බය ධම්මං, වය ධම්මං, විරාග ධම්මං, නිරෝධ ධම්මං' මේ පුණ්‍ය ක්‍රියාවේ ස්වරූපය අපි මේ විදර්ශනා ඇසින් බලන්නේ. 'තම්පි බය ධම්මං'-ක්ෂයවී ක්ෂයවී යන ස්වභාවය ඇති ධර්මයක්. 'වය ධම්මං'-වැයවෙන ස්වභාවය ඇති ධර්මයක්, 'විරාග ධම්මං'-නොඇලිය යුතු ස්වභාවය ඇති ධර්මයක්, 'නිරෝධ ධම්මං'-නිරුද්ධවී යන ස්වභාවය ඇති ධර්මයක්, මේ ටිකයි දන් අපි බලන්නේ. 'බය ධම්මං'-ක්ෂයවී ක්ෂයවී ගියා, ගෙවී-ගෙවී ගියා, ඔක්කොම සෑම සිතිවිල්ලක්ම, කායික ක්‍රියා සිදුකරන විට පහළ වූ ඒ සියළුම නාම ධර්මයන් ගෙවී-ගෙවී....ගෙවී-ගෙවී ගියා. දකින්න සිත ඇතුළෙන් ඒ ක්‍රියාවලිය.



වාචසික ක්‍රියා සිදුකරනවිට ඇතිවූ සියළුම නාම ධර්ම 'බය ධම්ම'-ගෙවි-ගෙවී....ගෙවි-ගෙවී ගියා. ගෙවි-ගෙවී යන ස්වභාවයට පත්වුනා. මානසික ක්‍රියා සිදුකරනවිට ඇතිවූ සියළුම නාම ධර්මයක් 'බය ධම්ම'-ගෙවි-ගෙවී ගියා.

මේ ධර්මය දන් අභනවා. ඒ අභනවිට පහළවන සිතිවිලික් 'බය ධම්ම'-ගෙවි-ගෙවී....ගෙවි-ගෙවී.....ගෙවි-ගෙවී.... යනවා. ක්ෂයවී ක්ෂයවී යනවා. ඒක තේරෙන්නට ඕනෑ. මේවා 'වය ධම්ම'- විනාශ වෙවී යනවා. මේ පුණ්‍ය ක්‍රියාව සම්බන්ධයෙන් කායික ක්‍රියාවක් කරනවිට ඇතිවූණා නම් යම් නාම ධර්ම ටිකක්, ඒ ඔක්කොම නාම ධර්ම ඒ ක්‍රියාව ඉවරවෙන කොටම විනාශ වුණා. නැතිවුණා. ඒ වගේම වචන පිට කරන කොට පහළ වූ සියළුම සිතිවිලි විනාශ වුණා. නැතිවුණා. ඒ වගේම මනසින් සිතන සිතුවිලි පරම්පරාවක්, ඒ පරම්පරාව නැතිවූ විගසම විනාශවී ගියා. 'වය ධම්ම'- ජීවිතයක් විනාශවී ගියායේ ඒ ධර්ම විනාශවී ගියා. මේ ධර්මය මේ මොහොත දක්වා මේ අය ඇසුවා. දන් අද උදේ විවිධ දේශනා ඇසුවා. ඔක්කොම දන් කෝ? මං දන් සම්පූර්ණයෙන් නිසල වෙනවා. නතර කරනවා. බලන්න මොනවද සිත තුළ තියෙන්නේ. ඒ අහපු ධර්ම වල ඉතිරිවෙලා ශේෂවෙලා මොකක්ද තියෙන්නේ. ඔක්කොම විනාශවී ගිය ධර්ම තේද? මෙන්න මං නැවැත්තුවා. බලන්න සිත දෙස. (කාලයක් දීම) ඔක්කොම 'වය ධම්ම' කියන එක දන් තේරෙන්නට ඕනෑ.

මේවා ඔක්කොම 'විරාග ධම්ම'-නොඇලිය යුතු ධර්ම. මා උදෙත් කීවා විරාගය පිළිබඳව. මා කීවා මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ගැන, මේ ජීවිතයක් ගෙනදුන්නේ අන් කිසිවක් නිසා නොවෙයි, අපි මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබීමට කුඹල කර්මයක් රැස්කළ නිසාය කියලා. ඒ කුඹල කර්මය රැස්කළ නිසා අපි මේ ලෝකේ ඉපදුනා. විදින්න තිබුණු සියළුම දුක් මේ දක්වා වින්දා. ඉදිරියේදී මීට වැඩිය දුකක් තමයි අපට විදින්නට සිදුවන්නේ. අවුරුදු තිහ හතලිහ හෝ ඊට වැඩි අය තමයි මෙතන සෑම කෙනෙක්ම සිටින්නේ. මේ අය එන්න එන්නම ජරාවට යනවා විනා එන්න එන්න තරුණ භාවයට පත්වන කෙනෙක් අපට දක්නට නැහැ. ජරාදුක අනුභව කරන්නට අපි ජීවත් වෙනවා. මීට වඩා ව්‍යාධි දුක් ඉදිරියේ එනවා. ව්‍යාධි පමණක් නෙවෙයි ඊට වඩා මරණ දුක් අපට ඉදිරියේදී එන්න තියෙනවා. නොයෙක් ආකාර කායික දුක්, මානසික දුක් අපට ඉදිරියේදී අත් දකින්නට වෙනවා.

මේ සියළුම දුක්, ඉදිරියේ අත්දකින්න තියෙන දුක්, ඒ වගේම මේ දක්වා විදපු දුක් ඔක්කොම ඇති කරලා දුන්නේ මේ හවය ගෙනදුන් කර්ම ශක්තිය නිසා. අතීතයේ මරණ මොහොතේ සිහිපත්වුණ කුඹල ශක්තිය නිසා. ඒ කුඹල ශක්තිය එහෙමනම්, ඇලියයුතු ධර්මයක්ද? නොඇලිය යුතු ධර්මයක්ද? ඒක 'විරාග ධම්ම'. මේ මොහොත වනවිට මේ අයගේ සිත තුළ යම්කිසි කුඹල ධර්ම රාශියක් ඇතිවුණානම් ඒ කුඹලවල ස්වරූපයත් 'විරාග ධම්ම' නොඇලිය යුතුයි. මේ අභන ධර්මයට වුනත් ඇලීමක් නැහැ. මේකත් විරාග ධර්මයට බඳුන් වියයුතු ධර්මයක්. 'විරාග ධම්ම'.

ඊළඟ කියන කථාව තමයි 'නිරෝධ ධම්ම'. නිරුද්ධවෙවී නිරුද්ධ වෙවී යනවා, නිවී නිවී යනවා. මේ ක්‍රියාව සම්බන්ධයෙන් සිදුකළ සෑම මානසික ක්‍රියාවක්ම විනාශවෙලා නිරුද්ධ වුණා. දන් මං මේ වචන පිට කරනවා. සෑම වචනයක්ම නිරුද්ධ වෙනවා. කලින් කියපු වාක්‍යය, දෙවෙනි වාක්‍යය කියනවිට නිවිලා. පහතක් නිවුණායේ. සෑම වචනයක්ම නිවී නිවී යනවා. නිරුද්ධ වෙවී නිරුද්ධ වෙවී යනවා. මේ අය ඒක අභනවා. මේ අය ඒ ධර්මය අභන විට ඇතිවෙන සිතිවිලි නිරුද්ධවෙවී නිරුද්ධ වෙවී යනවා. දන් මම සම්පූර්ණයෙන් කථා නොකර නතර කළොත් මේ අයගේ සිත තුළ සම්පූර්ණයෙන් නිරුද්ධ වී යාමක් තිබෙන්නේ. (කාලයක් දීම) 'නිරෝධ ධම්ම'.

මේක සියළුම සංස්කාර වලට පොදුවූ ධර්මතාවයක්. 'සබ්බේ සංඛාරා බය ධම්මා, වය ධම්මා, විරාග ධම්මා, නිරෝධ ධම්මා'- සියලුම සංස්කාරයෝ ක්ෂයවන ස්වරූපය ඇති, වැයවන ස්වරූපය ඇති ධර්ම, විරාග ධර්ම, නිරෝධ ධර්ම.

දන් තමාගේ සිතට අවධානය යොමු කරන්න. සිතින්ම සිත දෙස බලන්න මේ සිත 'බය ධම්ම' නේද කියලා. දන් තමන්ගේ සිතට නැවත අවධානය යොමු කරන්න. සිතින්ම සිත දෙස බලන්න. මෙන්න මේ සිත. පළවෙනියෙන් දුක්කා සිතක්. ඒ සිත නැතිවුණා. දෙවෙනි සිතක් නැතිවුණා. තුන්වෙනි සිතක් නැතිවුණා. හතරවෙනි සිතක් නැතිවුණා. මේ ආකාරයෙන් තමාගේ සිතතුළ ඇතිවන සිතිවිලි 'බය ධම්ම' නේද? -ක්ෂයවී යන ධර්ම නේද? (කාලයක් දීම)

ක්ෂයවී ගිය දෙසට, නැතිවී ගිය සිතිවිලි දෙසට දැන් අවධානය යොමු කරන්න. ඔන්න කලින් සිතිවිලි ටිකක් තිබුණා. ගෙවී ගෙවී ගියා. දැන් අපි නැවත සිතනවා. කලින් තිබිඹ සිතිවිලි කෝ?. නිරුද්ධයි. නිව්ලා. මෙන්න මේ නිව් නිව් යාම දෙසම දැන් අවධානය යොමු කරමින් සිතින්ම සිත දෙස බලන්න. සිත ඇතිවෙනවා පවතිනවා නැතිවෙනවා. නැවත සිත ඇතිවෙනවා පවතිනවා නැතිවෙනවා. නැවතත් සිත ඇතිවෙනවා පවතිනවා නැතිවෙනවා. ඔක්කොම නිව්ලා යනවා. නිව්ලා ගියාට පසුව ඒ නිව් ගිය දෙසට ආපසු හැරී බැලුවොත් කිසිවක් නෑ. (කාලයක් දීම) මොනවද සිතතුළ තියෙන්නේ කිසිවක් නැහැ.

මෙන්න මේ කිසිවක් නැති තත්වයට සිත පත්වුනොත්, නැවත කරන්න මේක අහලා, කිසිවක් නැති තත්වයට සිත පත් වුනොත් මේකත් සංස්කාර ධර්මයක්. මේක නිරන්තරයෙන්ම පවතින්නේ නැහැ. අනිත්‍යයි. එබැවින්ම මේක දුකයි, අනාත්මයි කියලා සිහිපත් කරන්න. සිතින්ම සිත දෙස බලා ඉන්න. සිත ක්ෂයවී ක්ෂයවී යනවා. සිත නිරුද්ධ වෙනවා. ඒ නිරුද්ධ වී ගියදෙස ආපසු හැරී බලන්න. සම්පූර්ණයෙන්ම හිස් බවක් දිස් වුනොත් සිතට කිසිවක් නොදනෙන මේ හිස්බව පවා තව ටිකකින් අනිත්‍යයට යනවාය, එබැවින් අනාත්මය කියලා සිහි කරන්න. එතකොට ඔක්කොම ධර්ම නිව් යාවී. නිවනට සිත පත්වේවි. නිරෝධ සත්‍යය එයයි.