

පුණ්‍යානුමෝදනාව

බත්තරමුල්ල සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි ගරු විහාරාධිපති ආචාර්ය ජූජනිය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට කායික, මානසික නිරෝගී බව හා උතුම් චතුරාර්යී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවායි! ප්‍රාර්ථනා කරමු.

බත්තරමුල්ල ධම්මෝදය මාවතේ විසූ අභාවප්‍රාප්ත ඊබට් සමරවික්‍රම පියාණන්, තෙරළු උයන මාවතේ ව්‍යා ප්‍රේමවර්ධන මෑණියන් සහ ව්‍යුසේන ප්‍රේමවර්ධන පියාණන් ඇතුළු අප නමින් මිය පරලොච ගිය සියලුම ඥාතීන් මෙම පින් අනුමෝදන් වෙත්වා!

සුඡීවත්ව වෙසෙන අයිරා සමරවික්‍රම මෑණියන්ට නිදුන් නිරෝගී සුවයත්, දුල්වන් බාරිත ප්‍රේමවර්ධන පුතුට වසර පහක් පිරීමේ ජන්ම දිනය වෙනුවෙන් නිරෝගී සුවයත්, ගුණදම් පිරි දුහුම් දරුවෙක් වේවායි ආශීර්වාද කරමු.

ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රද්ධා ප්‍රඥාවෙන් පරිශීලනය කරන සිල්වතුන් හට දහම් පඬුරක් වශයෙන් පුදකිරීම අරමුණු කොටගත් මෙම ග්‍රන්ථය සකස්කිරීමට ඉමහත් වෙහෙසක් ගන්නා සරෝජා කුලතුංග මහත්මිය ඇතුළු දායක වූවන් කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කිරීම අපගේ කරුණාබර යුතුකමයි. ඔබ අප සැමදෙනාටම සිත් නිවීම පිණිසම මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය උපකාර වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

“මට දැන් සුවයි”

ගිරිමානඤ්ඤ සූත්‍රය

www.buddhismforyou.org

ආචාර්ය ජූජනිය
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

(ධර්ම දානය පිණිසයි.)

හවිත රංග,
අඡද්දී,
චරිත් උමංග,
දුලාහි දිල්ලරක්ඡි,
කුමුදු කැකිරිදෙණිය,
දු දරුවන් සහ
ඩී.එන්. ප්‍රේමවර්ධන මහතා

2013 මැයි මස 24 වන දින
(වෙසක් පොහොය දින)

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

නමො තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ආයස්මා භන්තෙ ගිරිමානන්දො ආබාධිකො භොති දුක්ඛිතො
බාඝ්‍රාගිලානො,
සාධු භන්තෙ භගවා යෙනායස්මා ගිරිමානන්දො තෙනුපසංකමතු
අනුකම්පං උපාදායාති

කාරුණික වූ පින්වතුනි,

ඔබ හැමදෙනාටම තුනුරුවන් සතු අනන්ත අසිරිමත් වූ ගුණබලෙන් හැම සැනසිල්ලක්, යහපතක්, ශාන්තියක් ම වේවා! මෙම දේශනාවන් ඒ උතුම් වූ වතුරායථි සත්‍යය ධර්ම අවබෝධය පිණිසම හේතු වේවායි මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරනවා. ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

පැහැදිලි කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ ගිරිමානන්ද සූත්‍ර දේශනාවයි. ඔබ බොහෝ දෙනෙක් පිරුවානා පොත් වහන්සේගේ ඇතුළත් මෙම සූත්‍ර දේශනාව ආරක්ෂාමය, පිරිත් දේශනාවක් ලෙසින් ශ්‍රවණය කරන්න ඇති. සජ්ඣායනා කර තිබෙන්නටත් ඇති. මෙම ගිරිමානන්ද සූත්‍ර දේශනාවෙහි අඩංගු වන්නේ ගිලන් වූ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සුවපත් වීම පිණිස ධර්ම මනසිකාරය පිහිටුවා ගැනීමට භාග්‍යවතුන්

වහන්සේ අනුදූන වදාළ ධර්ම පරියායකි. අප හැම කෙනෙකුටමත් මේ සූත්‍ර දේශනාවෙන් මහත් වූ ඵලයක් ලබන්නට පුළුවනි.

කායික දුක් ඉදිරියෙහි මනස ගිලන් බවට පත් කරගන්නේ නැතිව දහම් මාර්ගයෙහිම රැඳී සිටීම බුද්ධ ශ්‍රාවකයකුගේ, ශ්‍රාවිකාවකගේ පිළිවෙතයි. ඒ ගිලන් බවට බාහිරින් ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා අතර නිරෝගී සම්පත්තියෙන් යුතුව ජීවිතය පවත්වා ගැනීම අවශ්‍යයි. නමුත් මනසට මගේය, මමය, ස්ථිර පැවැත්මක්ය යන උපාදානය තව තවත් තර කර ගැනීම නිසා ගිලන් වූ කය පමණක් නොව මනසද රෝගී කරගැනීමට හේතුවක් වන්න පුළුවනි. මේ නිසා මේ දහම් පිළිවෙත් මාර්ගය මනාකොට අවබෝධයෙන් යුක්තව දැකීමෙන් කය ගිලන්වූවන් හිත ගිලන් කර ගන්නේ නැතිව මනස පවත්වා ගන්න පුළුවනි. ඒ මගේම මනස සුවපත් වීම ඔස්සේ කායික නිරෝගී සුවයත්, එමෙන්ම ගිලන් වූ කය ඉක්මණින් සුවපත් කර ගැනීමටත් අවස්ථාවක් ඇතිකරගන්න පුළුවනි. ඒ අදහස් පෙළ ඔස්සේ මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍ර දේශනාවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කරන ධර්ම පරියාය විමසා බලමු. අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයෙහි සවිත්ත වර්ගයේ අඩංගු ගිරිමානන්ද සූත්‍රය ඇසුරු කරගෙන මෙම දේශනාව සිදුකරනවා.

“එකං සමයං භගවා සාවඤ්චියං විහරති ජේතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමෙ. තෙන බො පන සමයෙන ආයස්මා ගිරිමානන්දො ආබාධිකො භොති දුක්ඛිතො බාඝ්‍රාගිලානො. අථ බො ආයස්මා ආනන්දො යෙන භගවා තෙනුපසංකමී, උපසංකමීත්වා භගවන්තං අභිවාදෙත්වා එකමන්තං නිසීදී. එකමන්තං නිසින්තො බො ආයස්මා ආනන්දො භගවන්තං එතදවොච.”

එක් කලෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර සමීපයේ අනේපිඬු සිටු විසින් කරවන ලද ජේතවන නම් ආරාමයේ වැඩ වසන සේක. එකල්හි ආයුස්මත් ගිරිමානන්ද තෙරණුවෝ හටගත් ආබාධ ඇතිවූයේ, දුකට පැමිණියේ දැඩි ගිලන් බව ඇතිව වාසය කෙරෙහි. එකල්හි ආයුස්මත් ආනන්ද තෙරණුවෝ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත එළඹ, සකසා වැද

එකත් පසුව වැඩ සිටියහ. ආයුෂ්මත් ආනන්ද තෙරණුවෝ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මෙසේ සඳහන් කළහ.

ආයස්මා හන්තේ ගිරිමානඤ්ඤා ආබාධිකො හොති දුක්ඛිතො බාහුගිලානො,

සාධු හන්තේ භගවා යෙනායස්මා ගිරිමානඤ්ඤා තෙනුපසංකමතු අනුකම්පං උපාදායති.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආයුෂ්මත් ගිරිමානඤ්ඤා තෙරණුවෝ උපන් ආබාධ ඇතිවූයේ, පැමිණි දුක් ඇති වූයේ, දැඩි ගිලන් බවට පත්වූයේ වාසය කරති. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුකම්පා පිණිස ආයුෂ්මත් ගිරිමානඤ්ඤා තෙරුන් කරා වස්තූන් සේක් නම් මැනවි. මේ සරල ධර්ම කොට්ඨාශය ඉතාම පැහැදිලියි.

ආයුෂ්ම අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සමීපම ආශ්‍රය පමණක් නොව සද්ධර්ම මාර්ගයේ සිසිලසක් ලබන මේ ස්වාමීන් වහන්සේ පමණක් නොව බොහෝ ස්වාමීන් වහන්සේලාත් දැඩි ගිලන් බවට පත්ව වැඩ විසූ බව පැහැදිලියි. මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේ ගිලන් වූණ අවස්ථාවේදී මහා බොජ්ඣංග ථෙර සූත්‍ර දේශනාව, මහා මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේ ගිලන් වූණ විට මහා මොග්ගල්ලාන ථෙර බොජ්ඣංගය, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගිලන් වූණ අවස්ථාවේදී චූන්ද ථෙර බොජ්ඣංගය (චූන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මය මෙනෙහි කරමින් සූත්‍රයක් ලෙසින් සප්තකාශ්‍යා කළ සේක.) ආදී සූත්‍ර දේශනාවන් සප්තකාශ්‍යා කර තිබේ. එසේනම් ඔබයි, මමයි, අප හැම කෙනෙක්ම ගිලන් බවට උරුම බව අමතක කළ යුතු නැත.

“ව්‍යාධි ධම්මොම්භි ව්‍යාධිං අනතිතෝති අභිණ්ණං පච්චවෙක්ඛි තඛිබ්බං ඉත්ථියාවා, පුරිසේනවා, ගහට්ඨේනවා, පඛිබ්බේනවා” මේ ආදී ලෙසින් ‘ධාන’ සූත්‍ර දේශනාවේ පැහැදිලි කළ අයුරින් ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ හෝ ගිහි හෝ පැවිදි යන සියළු දෙනා විසින් ම නිතර මෙනෙහි කළ යුතු ධර්ම කොට්ඨාශ පහක් අතර දෙවනුව සඳහන් කළේ මම ව්‍යාධිය උරුම

කොට ඇත්තේ වෙමි. එය නොඉක්මා සිටින්නේය යනුවෙන් අපි සියලු දෙනාම නිතර සිහිපත් කළ යුතුය. (අභිණ්ණං පච්චවෙක්ඛිතඛිබ්බං) මේ සසරෙහි පැවැත්ම ඒ ආකාරයි. මේ ජීවිතවල පැවැත්මත් ඒ ආකාරයි.

මේ ශරීරය ගිලන් වන විට ඒ ගිලන් බවින් මිදීම පිණිස බාහිර ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය සේම මනසටත් ආරක්ෂාව අවශ්‍යයි. මනස ගිලන් වූණොත් කායික ගිලන් වීමට වඩා යම්විටක බරපතල පීඩාවක් දැනෙන්න පුළුවනි. කායිකව ගිලන් වූ විට බාහිර වෙද හෙද කමකින් ටිකෙන් ටික හෝ කෙටිකාලීනව හෝ සුවපත් භාවය ඇතිකරගන්න පුළුවනි. නමුත් මනස ගිලන් වුවහොත් එය දීර්ඝ කාලීනව දුක් පිණිස හේතුවනවා පමණක් නොව සසර ගමනෙහි දුක් පිණිසත් හේතු වන්න පුළුවනි. නිදසුනක් ලෙසින් කකුලක් කැඩුණොත් පත්තුවක් බැඳගෙන හෝ සිටින්න පුළුවනි. නමුත් හිත කැඩුණොත් (රිදුණොත්) එයට පත්තුවක් බැඳීම කළ නොහැකිය. සිත සුවපත් කරගත හැක්කේ ධර්මය තුළින්මයි. නමුත් බොහෝවිට කැඩෙන්නේ බිඳෙන්නේ අපගේ කයට වඩා සිතයි. ඒනිසා අපි මේ ධර්ම පරියාය උතුම් ම දේශනාවක් ලෙසින් සිහිපත් කරමු.

“සචෙ බො ඤං ආනන්ද ගිරිමානඤ්ඤස්ස භික්ඛුනො උපසංකමිත්වා දස සඤ්ඤා භාසෙය්‍යාසී, ධානං බො පනොතං විජ්ජති යං ගිරිමානඤ්ඤස්ස භික්ඛුනො දසසඤ්ඤා සුත්වා සො ආබාධො ධානසො පටිප්පස්සමෙභ්‍යති.”

‘ආනන්දයෙනි, නුඹ ගිරිමානඤ්ඤා මහණුන් වෙත එළඹ දස සංඥා කියනු නම්, යම් හෙයකින් දස සංඥා අසා ගිරිමානඤ්ඤා තෙරණුන්ගේ ඒ ආබාධය හේතු වශයෙන් සංසිඳෙන්නේය.’

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ සඳහන් කරමින්, ආනන්ද ඔබම වැඩම කර ඒ දස සංඥා කියන්නේ නම්, ඒ දස සංඥා අසා සිටින ගිරිමානඤ්ඤා භික්ෂුවගේ ආබාධය හේතු විසින් සංසිඳෙන්නේය.

කතමා දස : ඒ කරුණු දහය නම්,

1. අනිච්ච සංඥා
2. අනත්ත සංඥා
3. අසුභ සංඥා
4. ආදීනව සංඥා
5. පහාන සංඥා
6. විරාග සංඥා
7. නිරෝධ සංඥා
8. සබ්බලෝකේ අනභිරත සංඥා
9. සබ්බසධ්ධාරෙසු අනිච්ච සංඥා
10. ආනාපානසති

අනිත්‍ය සංඥාව, අනාත්ම සංඥාව, අසුභ සංඥාව, ආදීනව සංඥාව, පහාන සංඥාව, විරාග සංඥාව, නිරෝධ සංඥාව, සියළු ලෝකයන්හි නොඇලී සිටින සංඥාව, සියළු සංස්කාරයන්හි අනිත්‍යතාවය ඇතිකර ගන්නා වූ සංඥාව හා ආනාපානසතියයි.

අපි දැන් එකින් එක විස්තර කර බලමු.

(01) කතමාවානඤ්ඤා අනිච්ච සංඥා : ආනන්දයෙනි, අනිච්ච සංඥාව නම් කුමක්ද?

ආනන්දයෙනි, මේ සස්තෙනි මහණ කැලයට ගියේ වේවා, ගහක් මූලට ගියේ වේවා, ශුන්‍යාගාරයකට ගියේ වේවායි මෙසේ නුවණින් සලකන්නේය. රූපය අනිත්‍යයි. වේදනාව අනිත්‍යයි, සංඥා අනිත්‍යයි, සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයහ. විඥානය අනිත්‍යයි. මෙසේ මේ පඤ්චපදානස්කන්ධයෙහි අනිත්‍යානුදර්ශිව එනම් අනිත්‍යම දකිමින් වාසය කරයි. ආනන්දයෙනි මේ අනිත්‍ය සංඥා යයි කියනු ලැබේ.

කැලයකට, ගහක් මූලකට, හඬ නොනැගෙන, ජනයාගෙන් හිස් තැනකට ගියවිට රූපය අනිත්‍ය බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. රූපයේ අනිත්‍ය බව අවබෝධයෙන් ම දැක්මක් ඇති කරගත යුතුය. ප්‍රධාන වශයෙන්ම අපගේ සිතට නැගෙන්නේ පඨවි, අපෝ, තෙපෝ, වායෝ යන ප්‍රධාන ධාතු කොටස් හතර සහ ආකාශ, විඤ්ඤාණ යන කොටස් දෙක සමගින් කොටස් හයකි. රූපය අනිත්‍යයි යනුවෙන් මෙනෙහි කරන විට, අපේ හිත මුළුමණින්ම පඨවි ධාතුවෙහි අනිත්‍ය බව මෙනෙහි වෙයි. කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, මංසං නභාරු, අට්ඨි, අට්ඨි මිඤ්ජා ආදී වශයෙන් අසුභ සංඥාවේදී නැවතත් මෙනෙහි කරයි. රූපය අනිත්‍යයි යනුවෙන් විදර්ශනා නුවණින් මෙනෙහි කරන විට මේ කොටස් වල තිබෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය මෙනෙහි වන්න පටන් ගනී. එක්වරම ආනන්තරික සමාධිය (බලවත් ම පවතින, නොවෙනස්වන සමාධිය) ගොඩනැගෙන්නේ මාර්ගඵල ලාභී උතුමෙකුට පමණි. ඒ නිසා රූපය අනිත්‍යයි කියන තැනද සමාධිය දියුණු වන්නේ, එය අවබෝධයෙන්ම, අර්ථයෙන්ම, පරමාර්ථයෙන්ම දුටුවිටයි. කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තවො, මංසං, ආදී වශයෙන් රූපය ලෙසින් හඳුනාගත් යමක් වේද ඒ සියල්ලම අනිත්‍යයි, වෙනස්වෙයි, දිරාගෙන යයි, පෙරළෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සප්ත සංඥා (විඤ්ඤා) සූත්‍ර දේශනාවේදී සංඥා හතක් ගැන දේශනා කළ සේක. කුකුළු පියාපතක් හෝ නහර කැබැල්ලක් හෝ ගින්නකට හසුවුවොත් ඉක්මණින් ම පිළිස්සී නැතිවී යන්නේය. එනම් පෙරළී, වෙනස් වී, විනාශයට පත් වන්නේය. සෘජුභාවයට පත් නොවේ. ශක්තිමත් නොවේ. ඒ මගේ රූපය අනිත්‍යයි යනුවෙන් මෙනෙහි වනවිට රූපය කෙරෙහි පවතින ආශාව (නිකාන්තිය, තෘෂ්ණාව) හැකිලී ගොස් නොපෙනී යයි. පෙරළෙයි. සෘජු බවට පත්නොවේ. උපේක්ෂාවට පත්වෙයි. මේ ඔස්සේ රූපය අනිත්‍යයි හැඟෙනවිටම සමාධිය වැඩෙන්න අවශ්‍යයි. නොඑසේනම් රූපය අනිත්‍යයි හැඟුණු පමණින්ම කාමයන් සමඟ ඇලෙන මනස එය තතු ආකාරයෙන්ම දැන නොගනී. (නයථාභුතං පජානාති)

වේදනා අනිච්චා :- රූපයෙහි අනිත්‍ය බව අවබෝධයෙන් ම දුටුවා සේ වේදනාවත් අනිත්‍ය බව සිහිපත් කළ යුතුයි. කේසා ලෝමා ආදී මේ

සියලු රූප ධාතුවට අයත් කොටස් අනිත්‍යය මෙනෙහි කළා සේ වේදනාවක් සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛම සුඛ වශයෙන් විදීම ද අනිත්‍යය බව මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කිරීමේදී සුඛ විදීම මගේය, මමය, ස්ථිර ආත්මයක් ලෙසින් උපදානය කර නොගනී. එසේ උපදානය කරගතහොත් එතැන රාගය වැඩීමට හේතුවක් වේ. “අභිනන්දනි, අභිවදනි, අප්‍රකාශාසාය තිට්ඨති, තස්ස රාගානුසයා අනුසේති” යනුවෙන් සඳහන් කළේ එයයි. එහි ඇලී සතුටු වෙයි. ඒ ගැන කියමින් ප්‍රාර්ථනා කරයි. හිතෙහි බැසගෙන එයට මුල්තැනක් දෙයි. හිත ඔසවා තබයි. එවිට රාග ආශ්‍රව ඔස්සේ සංස්කාර ධර්ම වඩාත්ම වැඩෙන්න පටන් ගනියි. එය ක්ලේශ ධර්මයන්හි වැඩීමක් වෙයි.

දුක්ඛ වේදනාවත් ඒ ආකාරයමයි. කායික දුක් වෙන්න පුළුවනි. මානසික දුක් වෙන්න පුළුවනි. එය අනිත්‍ය බව, අනිච්ච සංඥාව අවබෝධයෙන් යුතුව දැකගන්න අවස්ථාවක් හැකියාවක් මේ භාවනාව පුරුදු ඇත්තන්ට, හිත දියුණු කළ ඇත්තන්ට අවශ්‍යයයි. සමහර විට බොහෝ දෙනෙකුට සුඛ වේදනාව අනිත්‍ය බව දැකගන්න අවශ්‍ය නැතිවුණත්, දුක්ඛ වේදනාව නම් අනිත්‍යයයි, මේ දුක ඉවත් කරගන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා නම් උවමනාවක් තිබෙනවා. දුක්ඛ වේදනාවක් ඇතිවූ වේලාවක දුක් ඉවත් කරගන්න උත්සාහ දැරුවට, කායිකව හෝ මානසිකව එහි අනිත්‍ය බව මෙනෙහි කර සමාධියට රැගෙන එන්න උත්සාහ කර තිබෙනවද? බාහිර හේතුවක් නිසා වෙන්න පුළුවනි, මනසට ඇතිවූ දුකක් වෙනුවෙන් තමා කෙරෙහි ම පටිසයක් ඇති කර ගන්නේ නැතිව ඔබට සිටින්න පුළුවන්ද? එසේ නැත්නම් අනිත්‍ය බව මෙනෙහි කරමින් එය බැහැර කරන්න, අත්හරින්න. ප්‍රභානියට මාර්ගය සකසා ගන්න පුළුවන්ද? එය තමා හිතේ වැඩීම, පුරුදු කිරීම, භාවනාව යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ. මෙසේ කළ නොහැකි නම් මෙයින් ප්‍රයෝජනයක් ගත නොහැකියි. භාවනා කරනවා යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ හිත මෙවැනි අවස්ථාවකට පුරුදු කිරීමයි. එය තමා ලබන ඵලය.

මධ්‍යස්ථ විදීමක් වුවත් ඒ ආකාරයමයි. අනිත්‍ය බව සිහිපත් කරන්න.

සංඥා අනිච්චා :- හඳුනාගැනීමත් අනිත්‍යයි. ඓණ්ඩිකාසුම සුත්‍රයේදී සඳහන් කළේ ‘මරිච්ඤාපමා සංඥා’ - සංඥාව මරිච්ඤාවක් ලෙසිනුයි. එහි සැබෑ ස්වභාවයක් නොමැතිය.

සංඛාරා අනිච්චා :- කාය සංස්කාර, වචි සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර යන මේ සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයි.

විඤ්ඤාණං අනිච්චා :- විඤ්ඤාණයත් අනිත්‍යයි.

මේ ආකාරයට රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේ පඤ්ච උපදාන ස්කන්ධයන්හිම අනිත්‍යානුපස්සනාවෙන් ම වාසය කළ යුතුවෙයි. ඒවා පරිහරණය කරනුයේ අනිත්‍ය ස්වභාවය දැක ගැනීමෙන්මයි. අපි ශරීරය යනුවෙන් පරිහරණය කරනු ලබන්නේ මේ ස්කන්ධ පහයි. මේ රූපය පරිහරණය කරන විට අනිත්‍ය බව අවබෝධයෙන්ම දකියි. අනිච්චානුපස්සි විහරති යනුවෙන් සඳහන් කළේ එයයි. විදීමත් අනිච්චානුපස්සනාවෙන් දකියි. සංඥාවත් අනිච්චානුපස්සනාවෙන් දකියි. සංඛාරයත් අනිච්චානුපස්සනාවෙන් දකියි. විඤ්ඤාණයත් අනිච්චානුපස්සනාවෙන් දකියි. මේ ස්කන්ධ පහම අනිත්‍ය බව බැසගෙන දකියි. අනිත්‍යයට මුසුකරගෙන දකියි. එවිට ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් ගන්නා වූ රූපාදී සියළු ආරම්භණයන්ගේ අනිත්‍ය ස්වභාවයට යටත් ලෙසිනුයි දකින්නේ. එසේ දකින විට රාගයට ඉඩක් නැත. ඇලීමට ඉඩක් නැත. ගැටීමට ඉඩක් නැත. මෝහයට ඉඩක් නැත. අවස්ථාවක් තිබුණත් එය අඩුවෙයි.

ඉහත සප්ත සංඥා සුත්‍රයේ දේශනා කළ නිදසුනට අනුව කුකුල් පියාපතක් හෝ නහර කැබැල්ලක් හෝ ගින්නට හසුවී පිළිස්සී, නැතිවී යන්නාසේය. හැකිලෙයි, පෙරලෙයි, සෘජු බවට පත්නොවේ. හිත උපේක්ෂාවට පත්වෙයි. පටිකකුලය හොඳට පුරුදුයි. හටගත් හැමදෙයක්ම නැතිවී යන්නේය යන මේ ධර්ම ස්වභාවය මෙහි පවතින බව දැනෙන්න පටන් ගනියි. මේ සිත හොඳින් පුරුදු විට එය මනාව දනේ. මෙසේ නොදනේ නම් සිත පුරුදු නැති ස්වභාවයයි. මෙසේ වන්නේ රාග, දෝෂ,

මෝහ බලවත් වූ විටයි. එනම් 'මම' කියන වැරදි දෘෂ්ඨිය බලවත් වේ. (අහංකාර) එවිට රූපය අනිත්‍ය බව අවබෝධ නොවේ. රූපය, මම යනුවෙන් අල්ලා ගෙනයි සිටින්නේ.

පිරිසිදුව සිටිය යුතුය. ප්‍රසන්න ස්වභාවයට පත්විය යුතුය. නමුත් සත්‍යය දේ දැකිය යුතුය. භාවනාවට, පන්සලට යනවිට වත් ප්‍රසන්නව, පිරිසිදුව ඔබගේ නියම ස්වරූපයෙන් (ආලේපනයන් ගෙන් තොරව, ගැලපෙන වස්ත්‍රයකින් සැරසී) යා යුතුය. එවිට මෙය, මගේය යන ඇලීම (රූපයට ඇති ඇලීම) උපාදානය කර ගැනීම අඩුවේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ස්වාමීන් වහන්සේලාට සිවුර පොරවන විට කොත් අගින් නොඑල්ලෙන සේ, නෙළුමක ආකාරයට එක සමාන රවුමට (පරිමණ්ඩලාකාර) පවත්වාගන්න යනුවෙනි. (සේබියා ශික්ෂා පද) එයයි පිළිවෙත, එය තුළ මගේය, මමය, ස්ථිරයි කියන ඇලීමට, හසුවන තැනට හිත උපාදානය කර නොමැත. ඒවගේමයි හිස බූ ගෑම පිළිබඳවත් දේශනා කළේ. කේසා..... මේ කෙස් අනිත්‍යයි. ඒ අනිත්‍ය වූ දේ අවබෝධයෙන් ම ඉවත් කළා. අත්හැරියා. අප භාවනාවේදී ඇතිකරගත යුතු පුරුද්ද නම් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේ ස්කන්ධ පහ අනිත්‍ය බව අවබෝධයෙන්ම දැකීමයි. මේ දේශනා කරන අවස්ථාවේදී පවා සුතමය, චිත්තමය යන කොටස් දෙක නම් ශ්‍රවණය කිරීමයි, සිතීමයි. අවබෝධයෙන් ම සිත පුරුදු කර බලන්න. එය හොඳ භාවනාවක්. අනිත්‍ය මෙනෙහි කරන්න පුළුවනි.

තව කෙනෙකුට මේ රස, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පඤ්ච ස්කන්ධය කෙරෙහි ආශාවක්, බලවත් වූ හැඟීමක් ඇතිවෙන ආකාරයට, හිතන්න පුළුවනි. එවිට සිත වික්ෂිප්ත වේ. එවිට භාවනාවෙන් එලයක් ලබාගැනීම අසීරු වේ. මෙය හොඳ තැනක්, අපේ සිත පිළිබඳව අවදියෙන් සිටීමට. භාවනා කරන කාලය පුරාවටම මෙහි ඇලී සිටින්නේ අවසානයේදී නැගිටින්නේ මෙයට ඇලීමෙන්, ගැටීමෙන්. භාවනාවේ ආනිශංස ලබන්න අපහසුයි.

අප නිරන්තරයෙන්ම උපමාවට දක්වන්නේ කැලයක, ගහක් මූලක, ශුන්‍යාගාරයක වාසය කරන හිඤ්ඤ, හිඤ්ඤාණී, උපාසක, උපාසිකාවන් සම්බන්ධවයි. ඒ නිවන අරමුණු කරගත් දුකින් මිදෙන්න කැමති සැනසිල්ල සොයාගෙන යන හැම කෙනෙකුට මේ මාර්ගයට පැමිණිය යුතුය. හිඤ්ඤන් වහන්සේ අරමුණු කරගෙන දේශනා කළත් පොඩි දරුවෙක් හෝ වේවා, වැඩිහිටි කෙනෙක් හෝ වේවා හැම කෙනෙකුටම මේ ගිලන් බව උරුමයි. "හිඤ්ඤන් වහන්සේලාට නම් මේ මාර්ගය ගමන් කරන්න පුළුවන්, අපි කොහොමද මේ කටයුතු සමගින් කරන්නේ, ගෙදර දොර වැඩ, ළමයින්ගේ කටයුතු, රාජකාරී කටයුතු, මේවායින් නිදහස් වූ පසුවයි අපට මේවා කළ හැකි වන්නේ." මෙසේ සිතන්න ගියොත් නම් කෙලෙස් ගොඩොමයි ඔබ සිටින්නේ. හැමදාම 'බැහැ'කියලා සිතුවොත්, කල් දමන්න පුරුදු වූණොත් ඔබට යන්න වෙන්නේ සතර අපායට. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙන්නේ සියළු සත්ත්වයෝ වැඩිපුර කාලයක් ගත කර ඇත්තේ සතර අපායෙහි බවයි. ඒනිසයි මේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පඤ්ච ස්කන්ධය පිළිබඳව අනිවිච්චානුපස්සනාවෙන් නිතර මෙනෙහි කරන්න. මෙය පුරුද්දක් ලෙසින් මනස සකස් කරගන්න.

ඔබට හිතෙන්න පුළුවනි මෙලෙසින් නිතරම අනිත්‍ය මෙනෙහි කරන විට අනෙකුත් වැඩ කරගන්න පුළුවන් වෙයිද යනුවෙන්. ලොකික ලාභ ලැබීම එක් මාර්ගයක්. නිවන් මග තවත් මාර්ගයක්. මේ දෙකම එකට ගමන් කරන්න අපහසුයි. නමුත් මෙනෙහි වුවත් හැකිතාක් දුරට නිරවුල්ව කර ගැනීමට අනිවිච්ච සංඥාව හේතුවක් වේ. මේ අනිවිච්ච සංඥාව පුරුදු කර නැති නිසයි බොහෝ පවුල්, අවුල් වීමට හේතු වී තිබෙන්නේ.

සමහර ඇත්තන් ප්‍රශ්න කරන්නේ, 'හොඳින් බැරිනම් නරකින් හෝ කියලා මේ දේවල් කරන්නේ මැරෙන්නෙ නෑ වගේ, යන කොට ගෙනියන්නද?' මේ අවස්ථාව සම්මුතිය ඉක්මවා ගිය තැනක්. අප්‍රමාණ වූ අහිච්ඡා එනම් විෂම වූ ලෝභයන්ගෙන් අල්ලා ගෙනයි සිටින්නේ. මාර්ගය නොපෙනෙන තරමට හොඳටම අවුල් සහගතයි.

ආයථි මාර්ගයට මුළුමනින්ම ඇතුළුවුණු හෝ ඇතුළුවීමට කැමති හුදෙකලා ජීවිතයක් ගතකරන, නමුත් පැවිදි උතුමකුගේ ප්‍රමාණයට

එක්වරම පැමිණීමට නොහැකි වුවත්, ගෘහස්ථ ජීවිතයේදී මේ අනිවිච්ච සංඥාව පුරුදු කිරීමෙන්, එක්තරා ආකාරයකින් දියුණු කරගන්න පුළුවනි. මෙය පුරුදු නොකිරීම නිසා බලවත් ලෙස හැම දෙයක්ම අවුල් වීමක ඇතිවන්නේ. මේ අනිත්‍ය බව අමතක වීම නිසා මොනතරම් වැරදි සිදුවෙනවද?

රූපයෙහි අනිත්‍ය බව අමතක වීම නිසා මදය, මාන්තය මේ සියල්ලම හටගනී. අනෙක් පුද්ගලයන් මොනතරම් පහත් කරමින් කථා කරනවද? තමා තුළ බාහිරව ඇති ධනය, රූපය, වස්තුව, රැකියාව, බලය, ශක්තිය, එසේ නැතිනම් ඉන්ද්‍රියානු සංස්කෘතිය අනුව අප ඇති කරගෙන තිබෙන කුලය, වංශය ආදී මේ බොහෝ දේවල් සමගින් මොනතරම් මාන්තයක් ඇතිකරගෙන තිබෙනවද? මෙය අනිවිච්ච සංඥාවෙන් බලන්න පුළුවනි නම් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පඤ්ච ස්කන්ධය කෙරෙහි මහත් වූ නිවීමක් හටගනී. හීනමාන, සෙය්‍යමාන, සදිසමාන ආදී ලෙසින් මානය කොටස් තුනකින් යුක්තයි. තමා උසස් ලෙස සිතමින් අන් අය පහත් කර දක්වන අන්තුක්කංසන - පරවම්භන. මෙය තමාගේ හිතින් අල්ලාගෙන නිතරම ගලපනවානේ. මේ මානය ක්ලේශයක් දසවිධ උපක්ලේශයන්ගෙන් එකකි මෙය. මේ ක්ලේශය රැකගන්න සිතට මොනතරම් මානසික පීඩාවක්ද? මෙය තෘෂ්ණාවට තදින් බැඳීමයි. මෙය අකුසලයකි. මෙය සිතින් බැහැර කළ විට හිත නිදහස්. මොනතරම් සහනයක් ද? ගෘහස්ථ ජීවිත තුළ මෙය නැවත, නැවත මතුවී එන දෙයක්. මෙය ඔබම තීරණය කර බලන්න. නිවන් මාර්ගය තුළ අප සිටින්නේ කොතැනකද යන්න? මේ අනිත්‍ය සංඥාව නුපුරුදු තැනදී සුළු දෙයින් පවා ගැටී නැවතත් ඒ පැරණි කෙලෙස් මතුවෙන්න පටන් ගනී. මේ සියල්ලම සිදුවුවාට පසුවයි නැවතත් අනිත්‍ය මෙනෙහි වන්නේ. එයයි මේ මාර්ගය නොවැඩෙන්න හේතුව. මේ ජීවත්වන සමාජ ක්‍රමය එයයි. සංසාර ගමන තුළ අපි මොනතරම් ඇලීම්, බැඳීම් සමඟ ගත කර තිබෙනවද? මේ පඤ්ච ස්කන්ධයම අල්ලාගෙනයි ඇවිත් තිබෙන්නේ. අනිත්‍යයි කියා වචනයෙන් සඳහන් කළාට දනෙන්නේ නැත්තේ ඒ නිසයි.

(02) කථමාචානඤ අනත්ත සංඥා :- ආනන්ද, අනාත්ම සංඥාව කවරේද?

මේ ශාසනයේ මහණ කැලයට ගියේ වෙයි, ගහක් මුලකට ගියේ වෙයි, ශුන්‍යාගාරයකට ගියේ වෙයි, මෙසේ නුවණින් සලකයි. ඇස අනාත්මයි. (චක්ඛුං අනත්තා) රූපය අනාත්මයි (රූපා අනත්තා), කණ අනාත්මයි (සොතං අනත්තා), ශබ්දය අනාත්මයි (සද්දා අනත්තා), නාසය අනාත්මයි (සානං අනත්තා), ගන්ධය අනාත්මයි (ගන්ධා අනත්තා), දිව අනාත්මයි (ඡ්චිහා අනත්තා), රසය අනාත්මයි (රසා අනත්තා) කය අනාත්මයි (කායො අනත්තා) ස්පර්ශ අනාත්මයි (ඓච්ච්චමිඛා අනත්තා) මනස අනාත්මයි (මනො අනත්තා), සිතුවිලි අනාත්මයි (ධම්මා අනත්තා). මෙසේ සවැදැරුම් ආධ්‍යාත්මික, බාහිර ආයතනයන්හි අනාත්මානුදර්ශීව වාසය කරයි. ආනන්දයෙනි, මේ අනාත්ම සංඥාව යයි කියනු ලැබේ.

මෙහිදී අනාත්ම යයි සඳහන් වන්නේ ස්ථිර ආත්මයක් නොවේ, පැවැත්මක් නොවේ යන්නයි. 'නතුම්භ' සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් කළේ, 'චක්ඛුං භික්ඛවේ නතුම්භාකං' යනුවෙන් මහණෙනි, මේ ඇස ඔබේ නොවෙයි. 'ඇස අනාත්මයි' අනාත්ම යන වචනය අවබෝධයෙන් ගලපා බලන්න.

"ඇස අනාත්මයි, රූපය අනාත්මයි, කණ අනාත්මයි, ශබ්දය අනාත්මයි....." මේ ආදී වශයෙන් සජ්ඣායනා කරන විට සිත සමාධිමත් වනවා නේද?

මේ ඇස අනාත්මයි. මගේ නොවේ, මම නොවෙමි, ස්ථිර ආත්මයක් නොවේ. ස්ථිරව නොපවතී. පයවි ආදී ධාතුන්ගෙන් සැදුණු දෙයකි. සංඛ්‍යයකි. හටගත් හැමදෙයක්ම නැසෙන සුළුය. ඒ ස්වභාවයට මේ ඇස ද උරුමයි. ඇසෙන් දකින රූපය ද ඒ ආකාරයමයි. කණක් අනාත්මයි. කණට අරමුණු වන ශබ්දත් අනාත්මයි. මේ ආකාරයට ඉඤ්ජය හය ඔස්සේම මෙනෙහි කරන විට භාවනාව වැඩෙන්නේය. එය මනසට සන්සුන් කමක් ඇති කරන්නේය. මේ පිළිබඳ මෙනෙහි කර බලන්න. ඔබේ මනසටත් මහත් වූ සුවයක් ලැබේවි.

අනාත්ම සංඥාව ටික වේලාවක් හෝ සජ්ඣායනා කර බලන්න. ඇසෙන් අල්ලාගත් දේවල් කෙරෙහි ඇලීම, බැඳීම, ගැටීම් දුරුවන්න පටන් ගනීවි. එවිට ඇසට මහත් වූ සුවයක් දැනේවි. ඇසෙහි මහත් වූ වේදනාවන් හට ගන්නේ පටන් ආදී ධාතුන්ගෙන් හටගන්නා වේදනාවන්ට වඩා ඇසෙන් අල්ලාගත් රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී වේදනාවන් නිසයි. ඇසෙන් ගන්නා මේ වේදනාව හිත තුළ තැන්පත් කරගෙන මොන තරම් රිදවනවද? නොදැනුවත්වම හෝ ඇසෙන් මොනතරම් කරදර ඇති කරනවද? ඒ වගේමයි කණ ආදී ඉඤ්ජියන්ගෙනුත් ලැබෙන කරදර, එය අනාත්මයි වශයෙන් දැක ගත්තොත්, අනන්තානුදර්ශීව පුරුදු කර ගත්තොත් ඇස, පෙතේරයක් ලෙසින් පෙරා අවශ්‍ය දේ පමණයි ලැබෙන්න සලස්වන්නේ. රාග, ද්වේෂ, මෝහ මේ සියල්ලම ටික ටිකවත් ඉවත් කරයි. ඇසට ලැබෙන රූපයෙහි අනිච්ච සංඥාව පමණක් ගත්විට එය නොරිදවයි. එසේ වන්නේ ඇලෙන්න, ගැටෙන්න දෙයක් නොමැති නිසයි. එවිට මහත් වූ සුවයක් දැනේවි. මේ ඇස, ජීවිත වල මොන තරම් දුක් දීලා, කරදර කරවා, හඬවා ඇතිද? සමහර මව්වරු කැණසා හඬන්නේ. “මටත් ඇස් දෙකක් ලැබුණානේ මේවා දකින්න”. මේ ඇස අනාත්මයි යනුවෙන් අනන්තානුදර්ශීව දැක ගන්න පුළුවනි නම් එතන සමාධිය දියුණු වේ. මහත් සුවයක් ගෙනේවි. මේ ඇස සම්මුතියට පමණක් මගේ යනුවෙන් ආරක්ෂා කරගන්න. එනමුත් පරමාර්ථ වශයෙන් එය අනාත්මයි, ස්ථිර පැවැත්මක් නැත.

එසේම රූපයත් අනාත්මයි. ඒ රූපය කෙරෙහි ආශාවක්, ඇලීමක්, රාගයක්, කැමැත්තක් තුළ ගැටීමක්, ද්වේශයක්, තරහවක්, මූලාවක් එහි ඇති නොවේ. හොඳින් නුවණින් මෙනෙහි කර බලන්න. මේ ආකාරයට මෙනෙහි කළ විට, කණ - ශබ්දය, නාසය - ආඝ්‍රාණය, දිව - රසය, කය - ස්පර්ශය, මනස - සිතුවිලි මේ කිසිවක් නිසාවත් ඉහත ආකාරයටම රාගයක් ද්වේශයක්, මූලාවක් ඇති නොවේ. මානසික මෙන්ම කායිකවද දුක් බොහෝ දුරට සමනය වේ.

අප බොහෝ දෙනෙකුට පාලනය කරගන්න අපහසු රස තෘෂ්ණාවයි. එනම් දිව ට ඇති ඇලීම. මේ අනන්ත සංඥාව වඩන්න

පුළුවනි නම් රස තෘෂ්ණාවට හසුනොවේ. මෙය හොඳින් ම පුරුදු කළ යුතුයි. අප සජ්ඣායනා කරන අවස්ථාවේදී පවා ඒ තෘෂ්ණාවෙන් මිදිය යුතුය. එවිට ආදීනවය සමගින්ම ‘අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ’ යන තුනම දැනෙන්න පටන් ගනී.

රූපයක මේ කරුණු තුන අනුව ගලපා බැලූවිට, රූපයේ පෙනුම තිබේ. සම්මුතියට අනුව සොම්නසක් දකී. රූපයෙහි ස්වභාවය අනුව ආදීනවයත් දකින්න පුළුවනි. මලක් නම් පරවී පෙනි හැලෙන ස්වභාවයට පත්වේ. මනුෂ්‍යයෙක් නම් ලෙඩවීම, දිරාගෙන යාම ඔස්සේ මරණයට පත්වී පිළිකුල් ස්වභාවයෙන් යුතුව ඇට කැබලි දූවිලි බවට පත්වේ. ඇඳුම, පැළඳුම, ගහකොළ, ගේ දොර වූවත් මේ සියල්ල ස්ථිර නොවේ. සදාකාලික නොවේ. ඇතිවී නැතිවී යන්නේය. මේ රූපය සිතින් අල්ලාගත් (උපාදානය) කරගත් දෙයක් පමණයි. සවිඤ්ඤාණක වූවත්, අවිඤ්ඤාණක වූවත් ඒ සියල්ලම අනාත්මයි. ඒ අවබෝධය ඔස්සේ දැන් සිත නිස්සරණයට පත්වේ. ඒ කියන්නේ අත්හැරීමයි. මනසින් ඇති කරගත් උපාදානයෙන් වැළකීමයි. වෙන්වීමයි. බැහැර වීමයි.

ඔබ ප්‍රසන්නව ඔබගේ නිවස පරිහරණය කෙරේ නම්, එයට අවශ්‍ය නඩත්තු කටයුතු කරගන්නවා පමණි. තෘෂ්ණාවෙන් උපාදානය කර නොගනී. මේ උපාදානය මොනතරම් හිතට බරක්ද? ඇලීම මෙන්ම පටිසය සමගින් ගැටීම හිතට පීඩාවක් ගෙනදෙයි. ඒ වගේමයි ඔබ පරිහරණය කරන වස්තු නිසා කොපමණ දුක් විදිනවද? සේදීමෙන් එහි සායම යයිද?, අවිච්චන්, වැස්සෙන්, සතුන්ගෙන් වන හානිවලින් බේරගන්න, වටිනා ඇඳුමක් නම් සොර සතුරන්ගෙන් බේරගන්න. සමාජයේ ඉහළින් කැපී පෙනෙන ලෙස අදින්න. මේ ආකාරයට වස්ත්‍රය නිසා අප සිත්වල මොනතරම් කෙලෙස් රැස් වෙනවද? මේ කෙලෙස් සැඟවී තිබෙන්නේ පිළිලයක් ලෙසින්. කුමන අවස්ථාවක හෝ එළියට එන්න පුළුවනි. සඵත සංඥා සුත්‍රයේ පැහැදිලි කළ දේ හොඳින් සිතා බලන්න. මේ භාවනා අරමුණු පුරුදු කරන්න පෙරත්, පුරුදු කරද්දීත්, තිබුණු කෙලෙස් තවම ඔබ ළඟ තිබෙනවද? එසේ නම් භාවනාව වැඩි නොමැත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සිත දැක අපට ආරාධනා කළ කොටසයි මේ සියුම්ව විග්‍රහ කරන්නේ. මේ කෙලෙස් ඇති හැම තැනකින්ම පිළිලයක් ලෙසින් ඉවත් කළ යුතුයි. නැත්නම් අප නොදැනීම කෙලෙස් පෝෂණය කෙරෙනවා. දුකයි අප පෝෂණය කරන්නේ. මේ කෙලෙස් වල ඇලීම, පටිසය හෙවත් ගැටීම, මෝහය තිබෙන බව අප හඳුනා නොගත් නිසයි ඒ වැරද්ද සිදුවුණේ. එය නිවැරදිව හඳුනා නොගතහොත් ඔබ ඔබවම විනාශ කරාවි. සුතමය, හොඳින් ශ්‍රවණය කරන්න කියන්නේ ඒ නිසයි. ඒ වගේම චින්තාමය ඒ ගැන අවබෝධයෙන් දකින්න, සිතන්න. මේ සියළු කෙලෙස් මල දැකිය යුතුය. එවිට අපට ඉක්මණින්ම නිදහස් වෙන්න පුළුවනි.

ඇස - රූපය, කණ - ශබ්දය, නාසය - ආසුණය, දිව - රසය, කය - ස්පර්ශය, මනස - සිතුවිලි ඔස්සේ අප අනාත්ම සංඥාව වගේම අනිච්ච සංඥාව විඳිමත් සමග එතන තිබුණා. අනත්ත සංඥාවෙහි සඳහන් කරන ආකාරයට “ඉති ඉමෙසු ඡසු අජ්ඣාත්තික බාහිරෙසු ආයතනෙසු අනත්තානුපස්සි විහරති”

ඡසු අජ්ඣාත්තික - මේ ඉන්ද්‍රියයන් හය අධ්‍යාත්මිකව තමා තුළත් බාහිරෙසු ආයතනෙසු - බාහිර වශයෙනුත් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කෙරෙහි අනාත්ම ලෙස දකිමින් (අනත්තානුපස්සි) වාසය කරන්න. එයට හිත පුරුදු වෙනවා නම් සමාධිය දියුණු වන බව අපට ටිකෙන් ටික දැනෙන්න පටන් ගනී. එවිට හිත මොනතරම් සන්සුන් වෙනවද? නිදහස් වෙනවද? මේ තත්වයට පත්වන්න පෙර තිබූ වික්ෂිප්ත වුණු හිතමද තවම තිබෙන්නේ. එසේනම් ඵලයක් ලබාගෙන නොමැති නමුත් වෙනස් බවක් සන්සුන් බවක් දැනෙනම් දියුණුවට පත්වුවා කියන තැනයි ඔබ සිටින්නේ.

(03) කතමාවානඤ අසුභ සංඥා :- ආනඤයෙනි, අසුභ සංඥා නම් කුමක්ද?

ආනන්දයෙනි, මේ සස්තෙනි මහණ පාදයෙන් උඩ, කෙස් මතුයෙන් යට, සම හිමි කොට ඇති නානාප්‍රකාර අශුවියෙන් පිරි මේ කය

ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්නේය. මහා සති පටිඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාවේ පටික්කුල සංඥා කොටසේ පැහැදිලි කරනුයේත් මේ ආකාරයටමයි.

“ඉමමේව කායං උඤං පාදතලා අධොකෙසමඝථකා තවපරියන්තං පුරං නානාඡපකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙකකි.”

මේ පාදන්තයෙන් උඩ කෙස් මතුයෙන් යට නොයෙක් අපචිත්‍ර දූයෙන් පිරුණු මේ කය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්නේය. මේ කය ගැන නුවණින් මෙනෙහි කරන්නේය. මේ කය ගැන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්නේ කෙසේද? “අඤ්ච ඉමසමිං කායෙ කෙසා ලෝමා නබා, දන්තා, තවො....” ආදී වශයෙන් මනසිකාරය කරන්න. මනාවූ අවබෝධයක් ඇති කරගන්න. අඤ්ච ඉමසමිං කායෙ කෙසා - මෙහි කෙසා යනුවෙන් පමණක් සඳහන් කළ පමණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා නොවේ. පළමුවෙන් එහි ‘අස්සාදය’ දකින්න. එක් එක් දේශගුණයන් අනුව මේ කෙස් වර්ණයෙන් කළු, දුඹුරු, සුදු අළු පැහැ වන්න පුළුවනි. මේ ලෙසින් මුලින් වර්ණය හැඩය සිහිපත් කරන්න. එය අස්සාදය දැකීමයි. ඊළඟට ‘ආදීනවය’ මෙනෙහි කරන්න. එනම් ජරා - දිරාගෙන යාම, ගැලවීම, විනාශය, වර්ණ වෙනස් වීම, අත්හැරීම, සිහි කරන්න. අවසානයේ එහි ‘නිස්සරණය’ මෙනෙහි කරන්න. එසේ නම් මේ කෙස් මගේය, මමය, ස්ථිර ආත්මයක් හෝ පැවැත්මක් ලෙසින් උපාදානය කර ගැනීම නොවේ. මෙලෙසින් උපාදානය කර ගැනීම රාගය දියුණු කිරීමක්, ද්වේශය දියුණු කිරීමක්, මෝහය දියුණු කිරීමක් වේ. එනිසා මේ කෙස් පිහිටි ස්වභාවය සොම්නසින් දුටු අස්සාදය, දිරාගෙන යනවිට අවබෝධයෙන් දුටු ආදීනවය, ඊළඟට නිස්සරණය, අවබෝධයෙන්ම ඇතිකරගැනීම අවශ්‍යය. එසේ නැතිව මේ ධර්මයෙහි සඳහන් කරන නිසාවත්, ඔබට ඇසෙන නිසාවත් නොව මේ කෙස් අත්හැරීම අවබෝධයෙන් ම ඇති කර ගත යුත්තකි.

සම්මුතිය තුළ සෝදා පිරිසිදු කර මනා ලෙස පීරා නිරෝගීව පවත්වා ගත යුතුය. නමුත් එහි උපාදානය කිරීමක් නොමැත. මගේය, මමය, ස්ථිර ආත්මයක් ලෙසින් උපාදානය කර ගැනීමක් නොමැත. එතැනයි අත් හැරීම කළ යුතුවන්නේ. පැවිදි ජීවිතයට පත්වන විට මුලින්ම හිසකෙස් ඉවත් කරන්නේ මේ මානය ඉවත් කිරීමටයි. උපාදානය කර නොගැනීම

පිණිසයි. අනිත් කරුණ නම් හිසකෙස් නිසා ඇතිවන සම්බාධක අඩු කිරීමයි. උකුණන් වැනි සතුන්, හිස කැසීම්, අපිරිසිදු බව, මේවා සම්බාධ හෙයින් හිස බූ ගැමෙන් සියල්ල උපේක්ෂාවට පත්වේ. ඇලීම්, රාග සංඥාවෙන් උපාදානය කරගන්නා අවස්ථා අඩුවේ. ප්‍රිය ස්වභාවයෙන් දුරස්වේ. මේ ලෙස කේසා ඇතුළු කුණප කොටස් මෙතෙහි කිරීමට පුරුදු විය යුතුය.

- වචසා (මෙම කොටස් එකින් එක වචනයෙන් කියමින් මෙතෙහි කිරීම),
- මනසා (මෙම කොටස් සිතීන් මෙතෙහි කිරීම),
- වණ්ණකො (කුණප කොටස්වල වෙන් වෙන්වූ වර්ණය මෙතෙහි කිරීම.),
- සන්ධානතෝ (කෙස්, ලෝම ආදී කුණප කොටස්වල හැඩය හාස්වභාවය මෙතෙහි කිරීම),
- දිසා (දෙතිස් කුණප කොටස් නාභියෙන් උඩටත්, නාභියෙන් යටටත් ලෙසට වෙන්කරගෙන, එකින් එක භාවනාවට යොමු කරගන්න.),
- ඕකාසකො (පිහිටි ස්ථාන සලකාගෙන භාවනා කිරීම.),
- පරිච්ඡේදතෝ (නැවත, වෙන වෙනම කොටස් වශයෙන් ගෙන භාවනා කිරීම).

මෙය නිවැරදිව පුරුදු කරගතහොත්, මේ දෙතිස් කුණපයන් පිළිබඳව මනාව අවබෝධයක් ඇති කරගන්න පුළුවනි. එයයි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරනවා යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ. එයයි භාවනාව බවට පත්වන්නේ.

පාදාන්තයේ පටන් හිස් මුදුන දක්වා මේ කය පිළිබඳව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්න. අසුභය දකින තෙක් නැවත නැවත මෙතෙහි කරන්න. මෙහි කෙළවර අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ධර්මයන්ට යටත් කර අසුභානුදර්ශීව දකීමයි. අසුභයෙන් මේ කෙස් දකින්න පුරුදු වෙන්න. "පුංචි කාලේදී නම් මේ කෙස් ලස්සනට කළු පැහැතිව තිබුණා. නමුත් දැන් වර්ණය වෙනස් වී ගැලවී දිරා ගෙන ගිහිනි. මේ කෙස් පිරිසිදු කළේ නැත්නම්

දුගඳයි. උකුණන් ආදී සතුන්ට වාසය කරන්න පුළුවනි. ඔබට හොඳින්ම දූනෙයි පනාවේ කුණු බැඳී අපිරිසිදුව දුගඳ හමන ආකාරය. මෙසේ අසුභය මෙතෙහි කරන්න.

මේ ආකාරයට ලෝමා, නබා, දන්තා, තවො ආදියෙහි ද අසුභානුදර්ශීව දකින්න. භාවනාවේදී තව පඤ්චකය ලෙසින් අනුලෝම - පටිලෝම වශයෙන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්න. ඉන් අනතුරුව නාමාවලියක් ලෙසින් නොව එකින් එක අවබෝධ කරගෙන කාලයක් ගනිමින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්න. මින් එකක් හොඳින් වැඩුණු තැන නිතර - නිතර මෙය වැඩීමෙන් ඉතිරි කුණපයන් ද පහසුවෙන් අවබෝධ වේ. ඔබ වැඩියෙන්ම අල්ලාගෙන (උපාදානය කර ගත්) සිටින තැන කෙස් හෝ සම හෝ මින් එකක් පළමුව හොඳින්ම අවබෝධ කරගෙන එය අත්හැරුණු තැනදී ඉතිරිය ද පහසුවෙන් අත් හල හැකිය. එවිට පහසුවෙන්ම, පිළිවෙලටම භාවනා කළ හැකිය.

අප මෙෙහි භාවනාවේදී තමන් මුල් කර ගෙන මෙෙහිය වඩන්නේ අප වඩාත්ම උපාදානය කරගෙන සිටින්නේ තමා නිසයි. ඊළඟට තමාට සමීපතම ප්‍රිය වස්තූන්ට මෙෙහිය කරනවා. ඒවගේ මෙහිදී තමාට වැඩියෙන්ම දූනෙන, තමා අල්ලාගෙන සිටින කෙස්, හෝ සම් හෝ දත් හෝ එයින් එකකින් ආරම්භ කරන්න. අනිත් කොටස් නම් සම්මුතියටත් අල්ලාගන්න කැමති නැහැනේ. (පිත්තං, සෙම්භං, පුඛො ලොහිතං, සෙදො, මෙදො, අස්සු, වසා, බෙලො, සිඛ්සානිකා, ලසිකා, මුත්තං) සම්මුතියේදී තෘෂ්ණාව සමගිනුයි පිළිකුල ඇතිවන්නේ.

එක්තරා ස්වෘමින් වහන්සේ නමක් මෙෙහි භාවනාව වඩමින් සිටින විට උන්වහන්සේට සමාධිය වැඩෙන විටම නිමිත්තක් පහළ වුණා. හොඳටම දිරාගිය, ලොම් නැති සුනඛ දේනුවකගේ පිටුපස ඇට මතුවන තරමට බලවත් වූ තුවාලයක මැස්සන් වහමින් තිබෙනවා. මේ නිමිත්ත පහළ වුණේ මෙෙහි සමාධිය තුළදීයි. උන්වහන්සේට මෙෙහිය නිසා එම සතා කෙරෙහි හටගත් කරුණාවෙන් ඇතිවූ දුක්ඛ වේදනාව බැහැර කරන්න සිතුවණ. සමාධිය තුළ සිටින ස්වෘමින් වහන්සේ මේ පණුවන් ඉවත් කරන්න

කෝටු කැබැල්ලක් උපයෝගී කරගන්න සිතූ නමුත් ඒ තුවාලය ගැඹුරුයි, රිදෙයි සිතා ඇඟිල්ලෙන් ඉවත් කරන්න සිතූණා. නමුත් ඇඟිල්ලෙහි නියභොත්තවත් වැදුණොත් රිදෙන් පුළුවනි. ඒනිසා දිවෙන් ඉවත් කරන්න සිතූ උන්වහන්සේ හෙමිහිට පහත් වී දිව දික් කරන විටම සමාධිය බිඳුණා. එනම් මෙහි සමාධියෙන් බැහැර වූණා. එවිටම, තෘෂ්ණාවෙන් පෝෂණය කරන ලද මමත්වය මතුවූණා. එහිදී සම්මුතියේ භාවිතා කරන පිළිකුල හෙවත් ගැටීම සිතෙහි මතුවීමෙන් බියවී පස්සට පැත්තා. මේ පිළිකුල හටගන්නවා යනු එතැන 'මම' සිටින නිසයි. එනම් තෘෂ්ණාවයි. රාගය බැහැර කිරීමට "පටික්කුල සංඥාව" ඇතිකර ගන්නේ ගැටීමක් ලෙස නොව අත්හැරීමක් හැටියටය.

ඔබට පහසුවෙන් අවබෝධ වන සරල නිදසුනක් ගනිමු. පුංචි කාලේදී ඔබගේ දරුවන් අපවිත්‍ර කළත් ඔබට පිළිකුලක් දැනුණ නැත්තේ ඇයි? 'මාතා යථා නියං පුත්තං...' තමාගේ ජීවිතය දෙවැනි කර දරුවා ගැන සිතූ නිසයි. පුංචි කාලේදී දරුවා කෙරෙහි (අපවිත්‍ර දෑ කෙරෙහි) මමත්වය ඉවත් කළා. ඒ නිසා ඒ දේවල් කෑම කමින් සිටින වේලාවකදී දරුවා අපවිත්‍ර කළත් එය පිළිකුලක් හැටියට නොදැනුණි. ඒ නොදැනුණේ මමත්වය එතන නොමැති නිසයි. නමුත් හැම දරුවෙක් කෙරෙහිම මෙසේ ඇති නොවන්න පුළුවනි. මමත්වය තිබෙන තුරු පමණයි ඇලීම ගැටීම ඇතිවන්නේ. ගැටීම යනු තරහව. අමනාපය ඇතිවන්නේ ඒ නිසයි.

මෙහිදී අප ගැඹුරින් තේරුම් ගත යුතු කරුණක් මෙහි තිබෙනවා. එනම් මෙහි, තම දරුවා වෙනුවෙන් "මමත්වය" ඒ මොහොතේ (අපවිත්‍ර කළ මොහොත) බැහැර කළේ "මම, මාගේ" නම් මමත්වය නම් වූ සක්කාය දෘෂ්ඨිය මත පිහිටායි. එනම් මේ මගේ දරුවාය යන සිතුවිල්ලෙනි. "මගේ දරුවා" වෙනුවෙන් මෙහිදී මමත්වය ඉවත් කරනවා නම් වූ සිත හා සිතුවිලි, දියුණු සමාධිය ඔස්සේ "මගේ නොවන" එහෙත් අන් සියලු දරුවන් කෙරේද පවත්වන්නට හැකිනම්, ඔබ සමාධියේ ඉහළම තැනකය. සක්කායදිට්ඨිය නම් වූ දුක් පිරි සසරට බැඳ දමන පළමු සංයෝජනය සිදු දැමීමට මාර්ගයේය.

මේ කයෙහි කුණපයන් තිස් දෙකකි. එනම් කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, මාංශ, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු, හදවත, අක්මාව, පිත්තාශය, බඩදිව, පෙනහළු, කුඩා බඩවැල්, මහ බඩවැල්, ආමාශය, අසුචි, හිස් මොළය, පිත, සෙම්, සැරව, ලේ, ඩහදිය, තෙල්මන්ද (මේදය), කඳුළු, වුරුණු තෙල්, කෙළ, සොටු, සද මිදුළු, මුත්‍ර යන මේවායි. අසුභානුදර්ශීව මේ කුණපයන් දැකිය යුතුය. වර්තමාන පරිසරය තුළදී කාමාදී ඇලීම් ස්වභාවය වැඩිවන කාලයක් නිසා මුල් කුණපයන් විස්ස කෙරෙහි දකින ස්වභාවය වෙනස් වෙනවා. අධික කාමාදී හැඟීම් ඇති අයට විසි එකේ (21) සිට පිත්තං, සෙම් හං, පුබ්බො ආදී දේවල් වුවත් සුභ වශයෙන් උපාදානය කරගන්නට සිත් වලට හැඟෙන කාලයකි මේ. මේ කාලයේදී රාග, දෝෂ, මෝහ කෙලෙස් වැඩිවෙනවා යයි සඳහන් කළේ එයයි. අපවිත්‍ර ලෙසින් දැකිය යුතු දේ පවා සුභ වශයෙන් උපාදානය කර ගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ බලවත් ලෙස සද්ධර්මය මතුවුණා. ඒ පරිසරය තුළදී රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර කිරීම පහසු වුණා. නමුත් වර්තමාන තත්වය අනුව ධර්මය බලවත් වනවාට වඩා වේගයෙන් රාග, දෝෂ, මෝහ බලවත් වෙනවා.

මුලදී මේ කුණප තිස් දෙකෙන් කේසා කියන කොටස පැහැදිලි කළා. එහි සඳහන් කළ සෙයින් කොටස් වලට බෙදා අනෙක් කොටස්ද අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ යන මේ කොටස් තුන ඔස්සේ නුවණින් සිහිපත් කරන්න. ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්න. මෙහි ඉලක්කය, එනම් දැකිය යුත්තේ අසුභානුදර්ශීවයි. මමය, මගේය, ස්ථිර ආත්මයක් ලෙසින් දකින්නේ නැතිව අනිච්ච, දුක්ඛ, අතත්ත ධර්මයට යටත්ව එය මෙනෙහි කළ යුතුය. එහි අදහස නම් මේ කුණප කොටස් මුල් කරගෙන ශරීරයේ පවත්නා රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් බැහැර කිරීමයි. පිළිකුලෙන් දකින්නේ ගැටෙන්න නොව රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර කරන්නයි. ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවෙන් විදර්ශනාවෙන් දකින්න දකින්න අප තව තවත් උපේක්ෂාවට පත්වෙනවා. මේ සජ්ඣ බොජ්ඣංග ධර්ම වලදී දක්වන උපේක්ෂාවට පත්වන අවස්ථාවයි සඳහන් කළේ. රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැරවී මේ ජීවිතයෙහි කල්‍යාණ පුපුරුණු සීලයේ පිහිටා අපගේ ගමන නිවන අරමුණු කරගත් චතුරායථි සත්‍යය ධර්ම අවබෝධය වීම පිණිස උදව්වක් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය යනු අසුභයම නොවේ. ඒ වගේම නැති දෙයක් මතුකර දෙමින් අස්සාදය පමණක් දකින දහමකුත් නොවේ. “යථාභුතං පජානාති” යථාර්ථය මතුකර දෙන ධර්මයකි. සුභවාදී හෝ අසුභවාදී ධර්මයක් නොවෙයි. තතු තතු ආකාරයෙන් දකින (ඇති ආකාරයෙන් ම දකින) මාර්ගය පෙන්වා දෙන දහමකි. රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැරකිරීම ඉලක්කය නිසයි මේ අසුභය දකින්න යයි සඳහන් කළේ.

මේ සියල්ල සරලව සඳහන් කළේ මේ කේසා - ලෝමා - නධා - දන්තා - තවො ආදී වශයෙන් රාග, දෝෂ, මෝහයන්ට තිබෙන අවස්ථාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අඩු කළ විට, බැහැර කළ විට මහත් වූ මිදීමක් ඇතිවෙනවා. ඔබත් සිතා බලන්න. මේ ආකාරයට අවබෝධයෙන් අත්හැරීම පුරුදු කරගන්න පුළුවනි නම්, හිතට සැනසිල්ලක් ලැබේවි. ජීවිතය පවත්වා ගන්න පහසු වේවි. ධර්මය දකින්න පහසු වේවි. එසේ නොමැතිව මේ කුණප කොටස් වලින් යුත් මේ ශරීරය මගේය, මමය ස්ථිර ආත්මයක් ලෙසින් තණ්හා, මද මාන, දෘෂ්ඨිගෙන් උපාදානය කරගෙන නොවෙයිද, මෙපමණ දුක් විදින්නේ? කායික වූත්, මානසික වූත් මොනතරම් දුක් විදිනවාද? දැන් ඔබට ඉතාම පැහැදිලි ඇති.

මේ කුණපයන් සියල්ලම මෙනෙහි කරන්නට පුළුවනි. නමුත් එකින් එක පැහැදිලිවම තේරුම් ගන්න. එවිට වඩා පහසුවේවි. ඔබට හිස පිරන විටම පරමාර්ථ ධර්මය සිතියට නැගෙන්න ඕනි. පිරිසිදු කරන්න, තෙල් දමන්න, ප්‍රසන්නව සකස් කර ගන්න. නමුත් එහි ආදීනවය දකිමින් අත්හරින්න.

“යං ලොකේ පිය රූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එඤ්ඤා නිවිසමානා නිවිසති”

ලෝකයෙහි ප්‍රිය රූපයට හසු වූණු යම් දෙයක් ඇද්ද, ඒ කෙරෙහි තෘෂ්ණාව හටගන්නා ආකාරය, මධුර ස්වභාවය සිහිපත් කර බලන්න. ඇසට - රූපය මෙන් හිසකෙස්, රාග, දෝෂ, මෝහ ආදියෙන් උපාදානය වන ආකාරය දැක බැහැර කරන්න. මෙයයි අසුභය වඩනවා යයි සඳහන් කළේ.

(04) කතමාවානඤ්ඤා ආදීනව සංඥා : ආනන්දයෙනි, ආදීනව සංඥා නම් කුමක්ද?

“ඉධානඤ්ඤා භික්ඛු අරඤ්ඤාගතොවා, රුක්ඛමුල ගතොවා, සුඤ්ඤාගාරගතොවා, ඉතිපට්ඨිසංචිකති බහු දුකො බො අයං කායො ආබාධා උප්පජ්ජන්ති, සෙය්‍යථිදං චක්ඛුරොගො සොතරොගො ඝාතරොගො, ජීවිතා රොගො, කාය රොගො, සීස රොගො, කණ්ණ රොගො, මුඛ රොගො, දන්ත රොගො” ආදී වශයෙන් ආදීනව සංඥා මොනවාද?

ආනන්දයෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණ කැලයට ගියේ වෙයි, ගහක් මුලකට ගියේ වෙයි. ශුන්‍යාගාරයකට ගියේ වෙයි. මෙසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරයි. බොහෝ දුක් ඇති මේ කය, බොහෝ ආදීනව ඇත්තේය. මෙහි ආදීනව යනු දුක් විපාක ගෙන දෙන ඵල ඇත්තේය. මෙසේ මේ කයෙහි විවිධ ආබාධයෝ උපදනාහ. ඒවා මොනවාද? චක්ඛු රෝග (ඇසෙහි රෝග) සෝත රෝග (කණෙහි රෝග) ඝාත රෝග (නාසයේ රෝග), ජීවිතා රෝග (දිවෙහි රෝග), කාය රෝග, සීස රෝග (හිසෙහි උපදනා රෝග), කණ්ණ රෝග (කණෙහි පිටත උපදනා රෝග), මුඛ රෝග, දන්ත රෝග, කාසය, ශ්වාසය, පීනස, දාහය, ජීවරය (දවිල්ල, බඩ අමාරුව), කුච්ඡරොගො (කුසෙහි උපදනා රෝග) මුඛිචාච (සිහි මුලාවීම), පකාඤ්ඤා (රක්ත අතිසාරය), ගණ්ඨා (ගඩු), කිලාසො (පාද ඉදිමුම්), සොසො (ස්වාසය), අපමා රො (අපස්මාර), දඳු මේ ආදී රෝග සහ ඊළඟට ලොහිතපිත්තං (ලේ වලින් ඇතිවන රෝග), මධුමේහය (දියවැඩියාව), අංසය (අංශාග), පිළකා (පිළිකා) මේ ආදී ලෙසින් පිතෙන් උපදනා ආබාධ, සෙම නිසා උපදනා ආබාධ වාතයෙන් උපදනා ආබාධ (පිත්ත සමුට්ඨානා ආබාධා, සෙමිහ සමුට්ඨානා ආබාධා, වාත සමුට්ඨානා ආබාධා) පිත්ත සමු වා යන තුනෙන්ම හටගන්නා ආබාධා. සන්තිපාතිකා ආබාධා, උතුපරිනාමජා ආබාධා (සෘතු වල වෙනස්වීමෙන් ඇතිවන ආබාධ), විෂමපරිහාරජා ආබාධා, විෂම පරිහරණයෙන්, නරක ඇවතුම් පැවතුම් නිසා, ශිෂ්ඨ සම්පන්න නොවන ශරීර සෞඛ්‍යයට අදාළ නොවන (මත් වතුර, දුම් වැටී, අනවශ්‍ය ලෙස බුලත් හැපීම) දෙයින් හටගන්නා ආබාධ, ඔපක්කමිකා ආබාධා (උපක්‍රම වලින් උපදනා ආබාධ) එනම් තමා විසින්ම විවිධ කටයුතු වල යෙදීම

නිසා ඇති කරගන්නා ආබාධ කම්මවිපාකයා ආබාධා (කම් විපාකයෙන් ඇතිවන ආබාධ. සීත, උෂ්ණ, පවස, උච්චාරය, පස්සාවය (ශරීරය පිරිසිදු කිරීම, වැසිකිලි කැසිකිලි ආබාධ) මෙසේ කයෙහි ආදීනවානුදර්ශීව වාසය කෙරේ. මෙය ආදීනවානුසංඥාව යයි කියනු ලැබේ.

මේ ශරීරයේ ඇතිවන විවිධ ලෙඩ දුක් පිළිබඳව අප සිහිපත් කරනවා. දේශනාවට අනුව අපට ඇති මහත් වූ රෝගය නම් "ජ්ඣවිජා පරමා රෝගා" බවගින්නයි. අනික් වේදනා නම් උහුලන්න පුළුවනි. නමුත් බවගින්න නම් උහුලන්න අපහසුයි යනුවෙන් බොහෝ දෙනා පවසනවා. මේ බවගින්න මනසිනුත් අල්ලාගෙනයි තිබෙන්නේ. ජේම - දෝෂ සුත්‍රයෙහි දී දරුවාට ඒ ස්වභාවය ඇති වූණෙත් එහි ඵලයක් වශයෙනුයි. (නිදසුනක් සෙ දක්වන්නේ, බවගින්නට දෙමාපියන්ම දරුවන්ගේ මස් අනුභව කිරීමයි.) ලෙඩ දුක් පමණක් නොවෙයි අවසානයට එනවිට සීතල, උෂ්ණය සාපිපාසාව කුසගින්න, ශරීරය පිරිසිදු කරගැනීම ආදී හැමදෙයක්ම මේ ශරීරයෙහි ආදීනවයයි. මේවායෙහි අවසානයක් කෙළවරක් දකින්න අපහසුයි. අපට කළ හැකි වන්නේ සඟවාගෙන හෝ පාලනය කරගෙන සිටීමක් පමණයි. එය විවෘත කළොත් සැබැවින්ම එහි ආදීනවය දකින්න පුළුවනි. නිදසුනක් ලෙසින් ඇස්, කන්, නාසය, මුඛය ආදියෙහි අපවිත්‍ර ස්වභාවය නිරන්තරයෙන්ම පවතින දෙයක් නිසා මේ රාග - දෝෂ - මෝහ කෙලෙස් බැහැර කරන අවස්ථාව. එනම් කෙලෙස් හට නොගන්නා අවස්ථාව මතුකර ගන්නයි උත්සාහ දැරිය යුත්තේ. මෙසේ මෙතෙහි කරන විට තණ්හා, මද - මාන දෘෂ්ඨි ඉවත් වී අප්ඤාන - බහිද්ධ වශයෙන් තමා කෙරෙහිත් එය දැක තමාගේ නිවීමක් ඇති කරගන්නවා. බාහිර වශයෙනුත් දැක මිදීමක්, නිවීමක් ඇති කර ගන්නවා. එවිට මහත් වූ පස්සද්ධියක් සිතෙහි හටගන්නවා. තමා තුළ මේ ඇති කරගත් අල්ලා ගැනීම මහත් වූ දුකක්, වේදනාවක්. බොහෝ දුක් වලට හේතුව අධ්‍යාත්මික වශයෙන් අල්ලා ගැනීමයි.

මේ ආකාරයට අනිච්ච සංඥා, අනත්ත සංඥා, අසුභ සංඥා සහ මේ ආදීනව සංඥාව හඳුනා ගෙන නිස්සරණයට පත්වෙන්න පුළුවනි නම් අප්ඤාන වශයෙන් තමා තුළ මහත් වූ නිවීමක් තිබෙනවා. අසුභ සංඥාව

සහ එහි ආදීනවය එනම් ආදීනව සංඥාව සිහිපත් කරන විට ලෙඩ දුක් වල පටන් මේ ශරීරයේ උරුම දේවල් ගැන හිතේ නිවීමක් ඇති කරගන්න පුළුවනි.

(05) කතමාවානඤ්ඤා පහානසඤ්ඤා : ආනඤ්ඤායෙනි, පහාණ සංඥාව නම් කුමක්ද?

ඉධානඤ්ඤා භික්ඛු උප්පන්නං කාමචිතකං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බාහනි කරොති අනභාවං ගමෙති,

ආනඤ්ඤායෙනි, මේ සස්තෙහි මහණ උපන් කාමචිතර්ක නොඉවසයි. දුරලයි, බැහැර කරයි. නැවත හට නොගැනීමට ඉවත් කරයි. අනභාවයට යවයි. නැවත නොඋපදින ආකාරයට පත් කරයි.

උපන් ව්‍යාපාද විතර්ක නොඉවසයි. දුරලයි. ඉවත් කරයි. බැහැර කරයි. නැවත නොඋපදින ආකාරයට කටයුතු සලස්වයි.

උපන් විහිංසා විතර්කයන් නොඉවසයි. දුරලයි, බැහැර කරයි. උපනුපන් ලාමක අකුසල ධර්ම නො ඉවසයි. දුරලයි. බැහැර කරයි. ඉවත් කරයි. නැවත නොඋපදිනා ආකාරයට පත් කරයි. මෙය ප්‍රභාන සංඥාව යයි කියනු ලැබේ. උපන් කාම චිතක්ක නොඉවසයි යනු එය වැඩිම වළක්වනවා. කාම චිතර්කයන් වැඩෙන්නේ කෙලෙසද? "වක්ඛුනා රූපං දිස්වා සුඛාය වේදනාය ඵ්ථිධො සමානො අභිනඤ්ඤා අභිවදති අප්ඤාසාය තිට්ඨති තස්ස රාගානුසයා අනුස්සෙති."

රාගය වැඩිවූ තැන කාම චිතර්කයට මූලයි. චිතර්කය යනු එය නැවත නැවතත් ස්පර්ශ කිරීමයි. එනම් නිමිති, අනු නිමිති, ව්‍යඤ්ඤා වශයෙන් ගැනීමයි. වක්ඛුනා රූපං දිස්වා - ඇසෙන් රූපයක් දැක, සුඛාය වේදනාය ඵ්ථිධො සමානො සුඛ වේදනාවක් ලෙසින් එය ස්පර්ශ කර ගලපනවා. 'මම කැමතියි' ඇසෙන් දැක සැප වේදනාවක් ලෙසින් ගෙන

ස්පර්ශ කරමින් තමන්ට ගලපා බලනවා. “මම කැමති ම රූපය, එසේ නැත්නම් අහම්බෙන් හමුවුණත් ඒ රූපයට ම තමා මගේ හිත බැඳුණේ.” මේ අවස්ථාව තමා “සුඛය වේදනාය චුට්ඨො සමානො අභිනන්දති” එහි සතුටු වෙනවා. අභිවදති - ඒ ගැන සිතනවා. කතා කරනවා. ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ‘අජ්ඣාසාය තිට්ඨති’ - එහි බැස ගන්නවා. සිතේ මුල් තැනක් දෙනවා සිතෙහි ස්ථිර බවක් දෙනවා. එතනිනුයි රාගානුසය මතු වන්නේ. එතැනින් කාමචිතර්කය හටගන්නවා. අප මෙතෙක් සාකච්ඡා කළ අනිච්ච සංඥා, අනත්ත සංඥා, අසුභ සංඥා, ආදීනව සංඥා ආදී වශයෙන් ඒ මාර්ගයේ පැමිණියේ නම් මේ කාම චිතර්කයට ඉඩක් තිබෙනවද? නොඉවසන්න පුළුවනි. පහසුවෙන්ම ඉවත් කරන්න පුළුවනි. “උප්පන්නං කාම චිතකං නාධිවාසෙති” ඉවසන්නේ නැත. පිළිගන්නේ නැත. වැඩෙන නොදෙයි. එය අනිච්ච ස්වභාවයෙන් දකින්න පුළුවනි. අස්ථිරයි යන අනාත්ම සංඥාවෙන් දකින්න පුළුවනි. අසුභ සංඥාවෙන් ආදීනවය දකින්න පුළුවනි.

දැන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කර සිතේ පුරුද්ද තිබෙන හෙයින් කාම චිතර්කයට වැඩෙන අපහසුයි. හේතුව නම් එය නොපිළිගනියි. නොඉවසයි. එය වැඩෙනේ, ඉවසුවොත් පමණයි. යම් කෙනෙක් වරදක් කිරීමට පෙළඹුණොත් එයට ඉඩ දුන්නොත් එය සිදුවෙනවා. තමා ඉවසන්නේ නැතිනම් නොඉවසන බව මනසට දනෙනවා. එසේ නැතිව ඇසෙන් දක, ඒ ඇසෙන් දක්වන සංඥාවට, ප්‍රතිසංඥාවක් ඇතිකරගත හොත් මේ ‘ඉවසනවා’ යන්න පිළිගත්තා වෙනවා. නමුත් ඉවසන්නේ නැත්නම් එය තමා තුළ නොවැඩෙයි. උපන් කාම චිතර්කය නොඉවසනවා යනුවෙන් සඳහන් කළේ එයයි. දුර්ලභවා, ඉහත සඳහන් ආකාරයට මෙනෙහි කරමින් බැහැර කරනවා. නැවත නොඋපදිනා ලෙසට ම ඉවත් කරනවා.

උපන් ව්‍යාපාද චිතර්කයනුත් නොඉවසයි. ඉපදුණු තරහ ඉවසන්නේ නැත යන්නයි. එයටත් හොඳ අවබෝධයක් තිබිය යුතුයි. මනාව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය කර පුරුදු කෙතොයි මෙය කළ හැකි වන්නේ. නැතිනම් නොදැනීම කාම චිතර්කයන් ඇතුළු වී වැඩෙනවා. හේතුව නම් ඒ අය පුරුදු කර නොමැති හෙයින් නොදැනුවත්වම පිළිඅරගෙන තිබීමයි. කාලයක් යනවිට කාම චිතර්කයන් ඇති බව දනෙන්නේ. සමහර අය

දන්නෙම නැතිව ආශ්‍රය කර තිබෙන්නේ අත් හැරීමකට වඩා කාම චිතර්කයක් නේද යන්න අවබෝධ වන්නේ පසුවයි. ඉන්පසු නොදන සිටීම අපහසුයි. කථා කරන්න නැතිව සිටීම අපහසුයි. තනිකම, පාලුව දනෙනවා. මේ කාම චිතර්කය අල්ලා ගැනීම වැඩි ඇති නිසයි. ඕනෑකමින් සිදුවූ දෙයක් නොව මනාව සිහිය නොපිහිටවූ නිසයි මේ කාම චිතර්කය හට ගත්තේ. නමුත් මනාව සිහිය පිහිටවූ කෙනාට මෙය පටන් ගන්න කොටම දනෙනවා. අවබෝධ වෙනවා. ඒ පුද්ගලයා එය නොඉවසයි. එමෙන්ම ධර්මය නොදන්නා පුද්ගලයාට ව්‍යාපාද චිතර්කයක් නොදැනුවත්වම වැඩෙනවා. සමහර වෙලාවට ඔබ කියන්නේ, ඔබට මොනවත්ම මගෙ හොඳක් ජේන්නේ නැද්ද? හැමදේම ජේන්නේ වැරදියට. මොනතරම් හොඳ කෙනෙක් කිව්වත් අඩුවක්මයි. නරකමයි දකින්නේ. නොදැනුවත්වම ව්‍යාපාද චිතර්කය වැඩි ඇති නිසයි.

මෙම ක්‍රියා දක්වන විට මේ අය එක කොටසකට පමණයි මෙම ක්‍රියා දක්වන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයෙන් සමහර ශාස්තෘන්වරුන් මෙම ක්‍රියා දක්වූයේ සීමාවකට, එක් දිශාවකට පමණයි. එසේ මෙම ක්‍රියා වැඩීමෙන් නොදැනුවත්වම ව්‍යාපාද චිතර්කය වැඩෙන පුළුවනි. මෙතෙක් පැහැදිලි කළ ආකාරයට ඇලීම නැතිනම් ගැටීමකුත් නැහැ. අල්ලාගෙන තිබෙන නිසයි ගැටීම ඇතිවන්නේ. මෙසේ අවබෝධය ඇති කරගෙන “ඉවත් කරමින්” යනවිට ව්‍යාපාද චිතර්කය බැහැර වෙනවා. ව්‍යාපාද චිතර්කයක් ඇලීම වගේම නොදැනුවත්වම සියුම්ව පැමිණෙන, චිතර්කයක්. බොහෝ දෙනෙක් කියන්නේ ‘මට තරහ ආවා’ එසේ නැත්නම් ‘තරහා ගියා’ කියලනේ. දැන දැන නොවේ මේ තරහ ගන්නේ. මේවා සියුම්ව ඇතුළු වෙනවා. මේ ඔස්සේ පාලනය වන්නට, මොනතරම් දුරට සිත වඩලා තිබෙන්නට ඕනිද? ඒ වැඩු සිහින් සිහිය පවත්වනවිට ව්‍යාපාද චිතර්කය නොඉවසයි.

මේ ධර්ම මාර්ගයේදී ව්‍යාපාද චිතර්කය, තරහව, ඉවසන්නේ නැහැ. මෙය බොහෝ සියුම්ව තමා තුළින්ම දකිය යුතුයි. අපව තරහ ගන්නේ නේ වෙන අය නොවෙයි. නමුත් මෙයට උදව් කරන්නේ මාරයා. මාරයා දන්නවා ඇස, කණ, නාසය ආදියෙන් පැමිණෙන අරමුණු වලිනුයි ඉඩ ලබාගන්නේ.

“වරට සකේ පෙන්නිකේ විසයෙ ගෝවරෙ හික්ඛවෙ, වරතං සකෙ පෙන්නිකෙ විසයෙ, න ලච්ඡති මාරො ඔතාරං, නලච්ඡති මාරො ආරම්මණං”

“මහණෙනි, ගෝවර වූ සිය පියසතු විෂයෙහි හැසිරෙන්න. මහණෙනි, ගෝවර වූ සිය පියසතු විෂයෙහි හැසිරෙන අය ගැන මාරයා අවස්ථාක් නොලබන්නේය. මාරයා අරමුණක් නොලබන්නේය.”

(සකුණග්ඝී සූත්‍රය)

මාරයා යම් තැනක අරමුණක් ලබනවා නම්, ඉඩක් ලබනවා නම් ඒ පුද්ගලයා ඕනෑම වෙලාවක දුර්වල කෙනෙක්. අන් අයට පුළුවනි ඒ පුද්ගලයා තරහ ගන්වන්න. එය සිතේ තිබෙන දුර්වල ස්ථානයයි. ඒ අයට ධර්මය දැකීම අපහසුයි. බොහොම ඉවසීමෙන් දැක කල්පනාවෙන් ව්‍යාපාදය නොඉවසයි. දුරලයි. බැහැර කරයි. ගලවා දමයි. නැවතත් හට නොගන්නා ආකාරයට පත් කරයි.

විහිංසා විතර්කයන් (අනුන්ට හිංසා කරන අදහස) නොඉවසයි. දුරලයි, බැහැර කරයි, ඉවත් කරයි, නැවත හට නොගන්නා ආකාරයට පත් කරයි. උපන් නූපන් අකුසල දහම් නොඉවසයි. තවම ආරම්භ නොකළ නූපන් අකුසල කිරීමට සිතුවත් ඒ සිතුවිල්ල වත් නොඉවසයි. උපන් අකුසල් බැහැර කිරීමට උත්සාහ දරයි. දුරලයි. නැවත නූපදින ආකාරයට කටයුතු කරයි. නිදසුනක් ලෙසින් අතුගාන කොස්ස හෝ ඉදල තිබෙන්නේ අතුගාන්න පමණයි යන කරුණ තදින් සිතට ගන්න ඕන. එය ගැඹුරින් දැකිය යුතුයි. මේ ඉදල හෝ කොස්ස භාවිතා කරන්නේ අතුගාන්න පමණයි. එසේ නැතිව සතෙකුට හෝ කාටවත් ගහන්න නොවේ. මේ පිළිබඳව නොසිතුවත් සතර අපායට ඉණිමඟක් කරගන්න පුළුවනි. කොස්සෙන් හෝ ඉදලෙන් ගහන පහර සතෙකුට හෝ මනුෂ්‍යයෙකුට හෝ වැරදි තැනකට වදින්න පුළුවනි. මේ පහර දෙන වෙලාවට ඇතිවන විත්ත ක්‍රියා, වායො ධාතුව, කාය විඤ්ඤප්ති රූප මොන තරම් ක්‍රියාත්මක වෙනවාද? අත ඔසවා ඉහළට අරගෙන වැරෙන් පහර දෙන්න, තරම් කොපමණ ක්‍රියාදාමයක් මෙතන ඇති වෙනවාද? මේ සියල්ලම අකුසල් චේතනා බලවත් ලෙස වැඩෙන තැන්.

අප මේ සාමාධියෙන් දකින දේ මොනතරම් පාරිශුද්ධද? ඒ අවස්ථාවේදී අපේ සිත උපශාන්තයි. උපේක්ෂා සහගතයි. වර්තමාන ලෝකයේ වෙන අපරාධ සමග සංසන්දනය කර බැලීමේදී යම් අපරාධයක් සිදු කරනවිට මොනතරම් අකුසල ධර්ම කොට්ඨාශයක් වැඩෙනවාද? සමහර විට අප සටහන් තබන දෙයක වුවත් ‘මට ගැහුවා’, ‘මට බැන්නා’, ආදී ද්වේශ සහගත දේ ලියන මොහොතක් පාසාම එහි අකුසල ධර්ම වැඩෙනවා. අපට මේ දේ අත් හරින්න පුළුවන් විය යුතුයි. එවිට ‘මම’ ආරක්ෂා වෙනවා. ‘ගැහුවා’, ‘බැන්නා’ යනුවෙන් සඳහන් කරන විට එහි පරිසයත් සමග අල්ලා ගැනීමක් තිබෙනවා. එය අකුසල වෛතසිකයක් (සිතුවිලි). අප මෙය මතක් කර කර කියවමින් සිටිනවා නම් එය සක්කාය දිට්ඨි නම් වූ වැරදි වූ අස්මිමානය තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලාගෙන එය මුල්කරගෙන ඊළඟට ද්වේශය, මෝහය, පරිසය ආදී මේ සියල්ලම ඉදිරියට එනවා. එසේ නැත්නම් මේ සියල්ලම ඉවත් විය යුතුයි.

නිදසුනක් ලෙසින් සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ පිණ්ඩපාතයෙහි වඩින විට බමුණෙක් ඇවිදිත් මිට මොලවා වැරෙන් ‘ටොක්කක්’ ඇන්නා. ඒත් සැරියුත් මහා රහතන් වහන්සේ නිෂ්ශබ්දව වඩිනවා. බමුණාටම දුක හිතුණා. හිත කරුණාවට පත්වුණා. ඉදිරියට දුවගොස් ගෞරව කර සමාව අයැද සිටියා. සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ විමසනවා, ‘ඇයි ඔබ මගෙන් සමාව ඉල්ලන්නේ?’ ‘ඔබ වහන්සේට මම පහරක් ගැහුවා’, ‘ඔබ මට ගැහුවාද?’ ඒ කියන්නේ සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේට ඒ පහර වැදුනේ නැද්ද? වැදුණා. කයට පහර වැදුණු මුත් සිතට වැදුණේ නැහැ. අත්හැරුණු සිත් වලට වදින්නේ නැහැ. අප අල්ලාගෙන සිටින තාක් කල් නොගැසුවත් ඇස් කොනකින් බැලුවත් ඇති, අවුරුදු ගණනකට සිතට වදින්න ඉඩ තිබෙනවා.

“නාධිවාසෙති පජ්භති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති” යන්න වචනයට, පුරුද්දට, නාමයට පමණක් නොවෙයි එය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉවත් කළ යුතුයි. “පිය රූපං සාත රූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති” ‘පියයි’ යනුවෙන් අස්මිමානයට, මධුර ස්වභාවයට ඉඩ හදා දෙන්නේ කොතැනද? ඒ හැම අවස්ථාවේදීම තෘෂ්ණාව

හට ගනියි. ඒ හැමතැන් හිඳීම මනා අවබෝධයෙන් (සතියෙන්) සිටිය යුතුය. එවිටය නැවත නොඋපදින ආකාරයට සිත සකස් කර ගන්න අවබෝධය ඇති කරගන්න පුළුවන් වන්නේ.

(06) කතමාවානඤ්චිරාග සංඥා : ආනන්දයෙනි විරාග සංඥාව නම් කුමක්ද?

“ඉධානඤ්චිඤ්ඤා අරඤ්ඤාගතොවා රුක්ඛමූලගතොවා සුඤ්ඤාගාර ගතොවා ඉති පටිසංචිකංචි ඒතං සන්තං ඒතං පණිතං යදිදං සබ්බ සංඛාරසමථො සබ්බපටිපටිනිස්සගො, තණ්හකංචො විරාගො නිබ්බානන්ති. අයං චූච්චතානඤ්චිරාග සංඤා”

ආනන්දයෙනි, මේ සාසනයෙහි මහණ කැලයට ගියේ වේවා, ගසක් මුලට ගියේ වේවා, ශුන්‍යාගාරයට ගියේ වේවා මෙසේ සලකන්නේය. සර්ව සංස්කාරයන්ගේ යම් බදු ශමථයෙක් එනම් බැහැර කර ගැනීමක්, සියළු උපධිත්තේ කෙලෙස්වල දුරුවීමක් තෘෂ්ණාව නැතිකිරීමක්, වැයවීමක් නිර්වාණයක් වේ නම් එය ශාන්තයි. ප්‍රණීතයි, ආනන්දයෙනි මේ විරාගසංඥා යයි කියනු ලැබේ.

මේ හිඤ්ච වහෝ හිඤ්චණිය, උපාසක, උපාසිකාව, නිවන අරමුණු කරගෙන කැලයට හෝ ගහක් මුලකට හෝ ශුන්‍යාගාරයකට ගියේ මෙසේ සලකන්නේය. සියලු සංස්කාරයන්ගේ යටපත් වීමකට, සංසිදීමකටයි (ශමථයක්) කටයුතු කරන්නේ. මෙහිදී සියලු සංස්කාර යනු රාග, දෝෂ, මෝහාදී සියලු කෙලෙසුන් (පටිච්ච සමුප්පාදයේදී සංස්කාර යනු කුසලා කුසල ශක්තියයි. රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන අවස්ථාවේදී කාය සංස්කාර, වචි සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර) මේ සියළු රාග, දෝෂ, මෝහයන්ගේ සංසිදීමක් ඉහත සඳහන් කළ ප්‍රභාණ සංඥාවෙන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අවබෝධය තුළින් ඇතිවෙනවා. මෙය කෙලෙස් යටපත් වීමක් නොව අවබෝධයෙන් ඇතිවන නිවීමකි. හඬා වැලපී, පොලොවේ හැපෙමින් දැන් මම හිත හදාගත්තා යනුවෙන් සඳහන් කරනුයේ සංසිදීමක්

නොවෙයි. එය කරන්නට දෙයක් නොමැතිවිට තාවකාලිකව සන්සිදීමක් පමණයි. සංස්කාරයන්ගේ සන්සිදීම යනු අවබෝධයෙන්ම ඇතිවන සන්සිදීමයි.

සර්ව සංස්කාරයන්ගේ (සියළු සංස්කාරයන්ගේ) යම්බදු සමථයක් සියළු උපධිත්තේ (සියළු කෙලෙස් වල) දුරුවීමක්, සියළු රාග, දෝෂ, මෝහයන්ගේ දුරලීමක් වේ නම් ඒවා මුළුමණින්ම බැහැර කළා. ධර්මයේ සඳහන් කරන්නේ ‘උච්ඡන්ත මූල’ ගහක මුදුන් මූල මුලින්ම ඉවත් කරනවා යන්නයි.

තෘෂ්ණා ක්‍ෂයයෙක්, විරාගය අත්හැරීම, නිර්වානයයි. ‘නිවන’ යන්නෙහි වාණ යනු තෘෂ්ණාවයි. ‘නි’ යනු බැහැර කිරීමයි. තෘෂ්ණාව මුළුමනින්ම බැහැර කිරීමක් වේ නම් එය ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි. ආනන්ද මෙය විරාග සංඥා යයි කියනු ලැබේ.

ඔබට සමහර විට හිතෙනවානේ ඔබගේ කුඩා කාලයට නැවත යාමට හැකිනම් කියා. එසේ වන්නේ හිසේ තිබෙන බර, ඇලීම්, ගැටීම්, මූලාව, මේ සියල්ලෙන්ම නිදහස් නිසා ඒ ඔබ සිතන ආකාරයයි. ඇලීම්, ගැටීම්, මූලාව මේ කිසිවක් නැතිනම් මේ සිත මොනතරම් සංසිදීමට පත්වන්න පුළුවන්ද? ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, දුක් දොම්නස් නැති සිතක් මොන තරම් ශාන්තද? මොනතරම් සැනසිලීමක් වන්න ඇතිද? කියා සිතන්න පුළුවනි.

(07) කතමාවානඤ්චිරොධ සංඥා : ආනන්ද නිරොධ සංඥාව නම් කුමක්ද?

“ඉධානඤ්චිඤ්ඤා අරඤ්ඤාගතොවා රුක්ඛමූල ගතොවා සුඤ්ඤාගාර ගතොවා ඉති පටිසංචිකංචි. “ඒතං සන්තං ඒතං පණිතං යදිදං සබ්බ සංඛාර සමථො සබ්බපටිපටිනිස්සගො තණ්හකංචො නිරොධො නිබ්බානන්ති” අයං චූච්චතානඤ්චිරොධ සංඤා”

ආනන්දයෙනි, මේ ශාසනයෙහි හිඤ්ච කැලයට ගියේ වේවා, ගහක් මූලකට ගියේ වේවා, ගුණාගාරයකට ගියේ වේවා මෙසේ සලකන්නේය. සර්ව සංස්කාරයන්ගේ යම්බඳු නිවීමක්, සියලු උපධීන්ගේ දුරුවීමක්, තෘෂ්ණාව නැති කිරීමක්, විරාගයක්, නොඇලීමක් නිරෝධයක් එනම් අත්හැරීමක්, නැති කිරීමක්, නිර්වානයක් වේ නම් එය ශාන්තයි. ප්‍රණීතයි, ආනන්දයෙනි මෙය නිරෝධ සංඥාව යයි කියනු ලැබේ. මෙය විරාග සංඥාව හා සමානයයි. නිරෝධ සංඥාවක් නොඇලී සිටිනවා නම් අත්හැරීම ඉබේම සිදුවෙයි. බොහෝ විට නො ඇලෙනවා යනු අත්හැරියා හා සමානයයි. හටගත් දේ නැතිවෙනවා යන අවබෝධය ඇති වෙනවා. 'මම' මගේ යන සම්මුතියෙහි ක්‍රියා කර පරම සත්‍ය දකින්න පුළුවනි නම් සම්මුතියේ ක්‍රියා කළ දේ පවා නැතිවී යනවිට ගැටීමකින්, හැඬීමකින් තොරව එය අවබෝධ කරගෙන තිබෙන්නේ. එය තමා නිරෝධය, නැතිවී යාම, ඉවත්ව යාම. විරාගයයි එයට අවස්ථාව සලසා දුන්නේ.

(08) කතමාවානන්ද සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා, ආනන්දයෙනි සච්චෝකයෙහි අනභිරත සංඥාව නම් කුමක්ද?

“ඉධානන්ද හිඤ්ච යෙ ලොකෙ උපසුපාදානා වෙනසො අධිට්ඨානාහිනි වෙසානුසයා තෙ පජ්ඣන්තො විරමති න උපාදියන්තො. අයං වුවචනානන්ද සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤා”

ආනන්දයෙනි මේ සස්තෙහි මහණ ලෝකයේ යම් වූ උපය සධ්‍යාත තෘෂ්ණා - මාන - දෘෂ්ඨි හු වෙන්ද, කාම උපාදාන ආදී උපාදානයෝ වෙන්ද, විත්ත අධිෂ්ඨාන සඬ්ඛාත (සිතේ ඇති කරගත්) ශාස්වත උච්ඡේද කෙනෙක් වෙන්ද (ශාස්වත දෘෂ්ඨිය නම්, ආත්මය සදාකාලික යයි විශ්වාසය. උච්ඡේද දෘෂ්ඨිය නම්, මරණින් මතු නැවත උපතක් නැතැයි යන විශ්වාසයයි.) ඇදහීම් සහිත අත්තතානුවාද දිට්ඨියක් වේද (අස්මිමානය සමගින් මම, මගේ යන වැරදි අල්ලා ගැනීම) අනුසය සඬ්ඛාත ථාමගත ක්ලේශයෝ වෙන්ද, (රාගානුසය, මානානුසය, දිට්ඨානුසය, ආදී බලවත්ව

අල්ලාගත් ක්ලේශයන්) ඔවුන් දුරලමින්, දැඩිව නොගනිමින් නොඇලෙයි. ආනන්දයෙනි මේ සච්චෝකයෙහි අනභිරත සංඥා යයි කියනු ලැබේ.

මේ ලෝකයෙහි සියළු දේ කෙරෙහිම සවිඤ්ඤාණක අවිඤ්ඤාණක හැම වස්තුවක් කෙරෙහිම (අප්ඤ්ඤා ඛන්දිධ වශයෙන්) සියළු දෙය කෙරෙහි නොඇලී සිටීමයි. තණ්හා - මද - මාන - දෘෂ්ඨි වශයෙන් එයට හේතුවන කාම උපාදාන තිබේ නම් ඒ සියළු උපාදානයන්හි නොඇලෙන්නේය. සිතට ඇතුළුවන ශාස්වත - උච්ඡේද යන සිතුවිලි සියල්ල බැහැර කරන්නේය. ඒ වගේම 'අස්මිමානය' (මම, මගේ යන) යන වැරදි සක්කාය දෘෂ්ඨිය ද බැහැර කරයි. ඒ වගේම සංසාර ගමනේ පටන් රැගෙන එන රාගානුසය, මානානුසය, දිට්ඨානුසය, පටිසානුසය, විචිකිච්ඡානුසය අවිජ්ජානුසය සහ භවරාගානුසය යන අනුසය ධර්ම සියල්ලම ඒවා දුරලමින්, දැඩිව අල්ලා නොගෙන ඒවායේ නොඇලෙයි. මෙය සච්චෝකයෙහි අනභිරතන සංඥා යයි කියනු ලැබේ.

(09) කතමාවානන්ද සබ්බ සඬ්ඛාරෙසු අනිච්චසඤ්ඤා, ආනන්දයෙනි, සච්චෝකයෙහි අනිත්‍ය සංඥා කවරේද?

“ඉධානන්ද හිඤ්ච සබ්බ සඬ්ඛාරෙහි අට්ඨියති හරායති ජ්ගුච්ඡති, අයං වුවචනානන්ද සබ්බ සඬ්ඛාරෙසු අනිච්චසඤ්ඤා”

ආනන්දයෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම හැම ප්‍රත්‍යුප්පන්න ධර්මයන් ගෙන් පෙළෙයි, හිරි කෙරෙයි, පිළිකුල් කෙරෙයි. ආනන්දයෙනි, මේ සච්චෝකයෙහි අනිත්‍ය සංඥායි කියනු ලැබේ.

ප්‍රත්‍යුප්පන්න ධර්ම (උපනුපන් හැම සියලු සංස්කාර ධර්ම) අනිච්ච සංඥාවට යටත් කර එය දකියි. එය දැක පෙළෙයි. (පීඩා කර ඉවත් කරනවා යන අදහසයි.) බලවත් ලෙස ඉවත් කෙරෙයි. නිදසුනක් ලෙසින් විතක්ක සන්ධාන සුත්‍රයෙහි සඳහන් වන ලෝභ - දෝෂ - මෝහ ආදී කෙලෙස් තවන විට අවසානයේදී සඳහන් කළ කරුණ නම් දත් දෙපළ එකට තද

වන සේ දිව උඩුතල්ලට තබා තද කරගෙන දැඩිව පෙලීමක් ඇති කරගන්න. කෙලෙස් වල පෙලීමත් නිදසුනක් දැක්වුවහොත්, බලවත් පුරුෂයෙක් හෝ දෙන්නෙක් දුර්වල පුද්ගලයෙකුගේ දෙඅතින් අල්ලාගෙන ගෙලෙනුයි, කුසෙහි බිමට තබා තද කරගෙන සිටිනවා වගෙයි. පෙලනවා යනුවෙන් සඳහන් කළේ ඒ අදහසයි. එහි අනිත්‍යතාවය දැකීමට මනස සකසනවා. 'හිරි' කෙරෙහි යනුවෙන් සඳහන් කළේ ලැජ්ජාව ඇති කර ගැනීමයි. හටගත් හැම දෙයක්ම නැතිවී යන අනිත්‍ය සංඥාවෙන් එය දකිමින් පිළිකුල් කරයි. මෙය මමය, මගේය, ස්ථිර ආත්මයක් යනුවෙන් පරිහරණය කළ හැකි දෙයක් නොවේ. හටගත් සෙයින්ම නැතිවී යන්නේය.

“තිණිමානි හික්ඛවේ සංඛතස්ස සංඛත ලක්ඛණානි කතමානි තීනි උප්පාදො පඤ්ඤායති වයො පඤ්ඤායති ධීතස්ස අඤ්ඤාතථං පඤ්ඤායති.”

සංඛත යන්නේ ලක්ෂණ තුන නම්,

- ★ උප්පාදො පඤ්ඤායති - හට ගැනීමක් දකින්න තිබෙනවා.
- ★ වයො පඤ්ඤායති - නැතිවීම දකියි.
- ★ ධීතස්ස අඤ්ඤාතථං පඤ්ඤායති - පවතින්නහුගේ වෙනස්වීමක් දක්නට ලැබේ.

සමහරුන්ට ගැටළුවක් ඇති 'ධීනි' යනුවෙන් කොටසක් තිබෙනවද යන්න. බුද්ධ දේශනාවන් හි මේ කොටස තුනම තිබේ හට අරගෙන වෙන්වෙලා නැතිව යන ස්වභාවයෙන් ඒ අනිත්‍ය සඤ්ඤාව දකින්නේය. සවිඤ්ඤාණක හෝ අවිඤ්ඤාණක වස්තුවක් අල්ලා ගන්න හැඟීමක් ඇතිවේනම් එම වස්තුව කෙරෙහි ඒ සිත පෙළෙනවා. එය තරහවෙන් නොව සැබෑ අවබෝධයක් නැතිවයි. අනවබෝධයෙන් යුතුව සමහරු සිතුවිලි දරාගත නොහැකිව හිස, බිත්තියේ ගහගන්න පුළුවනි. එය ධර්මයට අනුව පෙලීම නොවෙයි. එනම් අවබෝධයෙන් යුතුව ඒ සිත ඉවත් කරන්න ගන්නා උත්සාහයයි පෙලීම යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ.

වතුරංග වියරියෙන් යුතුව භාවනා කරනවා යනු ඇට, ලේ, මස්, නහර සිඳි වියැකී ගියත් මේ අකුසල ධර්ම බැහැර කරගෙන රහත් වී හෝ බුදු බව ලබාගෙන මිස නොනැගිටිමි යන අදහසයි. එතැන පෙලීමක් තිබෙනවා. කය පෙලන්න නොවෙයි කෙලෙස් බැහැර කරන්න තිබෙන දැඩි උත්සාහයයි මෙතැනදී අදහස් කළේ. ඒ වගේම අනිත්‍ය වස්තුවක් කෙරෙහි ඒ සංඥාව ඇති කරගැනීමට දරණ උත්සාහයයි පෙලනවා යනුවෙන් සඳහන් කළේ. අනෙක් පුද්ගලයින් එය ලංකරගෙන සැප විඳින්න ඉඤ්ජියෙන් පින්වන්න උත්සාහ දරද්දී මම එය අවබෝධයෙන් ම බැහැර කිරීමට උත්සාහ දරන්නේ නම එය පෙලීමක් වෙනවා. අශ්‍රැතවත් ලෝකයේ පුද්ගලයින් මෙම අනවබෝධය කායික පෙලීමක් ලෙසින් මානසික පෙලීමක් ලෙසින් දැක් විඳිනවා.

සමහර පුද්ගලයින් සිතනවා 'මේ කැම බීම තිබෙන කාලයේ, හොඳින් ඇඳලා, පැළඳලා සිටින්න පුළුවන් කාලේ තියාගෙනත් දුක් විඳිනවා' මේ පුද්ගලයින් සිතන්නේ එය කායික, මානසික දුක් විඳීමක්, පෙලීමක් ලෙසින් දැකියි. ඒ පෙලීම නොවෙයි මේ සඳහන් කළේ. ඒ සැනසිල්ල අවබෝධයෙන් ඇති කරගන්න. මේ සතුවුවන පුද්ගලයා මොන තරම් පෙලෙනවද? මේ සතුවත් තාවකාලිකයි. එසේ සතුවු වුණු අය, තරුණ දරුවෝ සඳහන් කරන්නේ 'ආශාවෙන් අල්ලා ගත්ත දේ කඳුළු ගංගාවක් වුණේ. මට සිදුවුණු විපත්තියක්. ඒ කාලෙ මට තේරුම් ගන්න බැරිවුණා. මම හිතාගෙන හිටියත් මගේ ලෝකය සම්පූර්ණයි කියලා දුන් මට හිතෙනවා එය වැරදි බව. අප සැපයි යනුවෙන් අල්ලා ගත්තේ මහා දුකක් නේද යනුවෙන් අවබෝධ වුනේ පසුවයි.'

සැපයි යනුවෙන් අල්ලා ගන්නා හැම දෙයකම අවසානය දුකක්. සැප තිබෙන එකම තැනයි. එය නිවනයි. අනෙක් සියළුම දේ දුකක්. ඒවායේ ඇලීම. ගැටීම මුලාව තිබෙනවා. නිවන යනු ඒ සියල්ලම අවබෝධයෙන් අත්හැරීමයි.

සියලු සංස්කාර ධර්ම හටගත් සේම නැතිවී යන්නේය. 'යංකිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරොධ ධම්මං'

මෙය ඉතාම යහපත් වූ ධර්ම කොට්ඨාශයකි. මෙය ඕනෑම අවස්ථාවක නුවණින් දකින්න පුළුවනි. හැම ඇලීමක්ම එය ගැලවෙන විට, ඉවත් වන විට හටගත් හැම දෙයක්ම නුවණින් දකින්න පුළුවනි. ධනය, ගහ කොළ, ගේ දොර, වස්තුව පමණක් නොව හටගත් සිතුවිලිද නැසෙන සුළුය. හටගත් සිතුවිලි යනු ආලය, ඇලීම, රාගය, ලෝභය, ආශාව, බැඳීම යන මගේය යන වචනයෙන් හටගත් යම් වූ සිතුවිල්ලක් වේද එය නැසෙන සුළුය. සියලු සංස්කාරයන් යනු ඒ හටගත් හැම දෙයමයි. ඕනෑම වෙලාවක පවා හටගත් හැම දෙයක්ම වෙනස් වෙනවා, නැසෙනවා, විනාශ වෙනවා. සමහර තැන්වලදී ආලය ඉවත් වන විට අපහසුයි. විශේෂයෙන් ම දෙමව්පියෝ - දරුවෝ, ස්වාමි - භාය්‍යා. මේ හැම කෙනෙක්ම, දෙයක්ම ඇත් වෙනවා. ඉවත් වෙනවා. නැසෙන සුළුයි. ඒ ආකාරයට සිහිපත් කරන්න. මේ අනිච්ච සංඥාවට යටත්ව දකින්න. සබ්බ සංඛාරෙසු - සියළු සංස්කාර ධර්මයන් අනිච්ච සංඥාවට යොමු කිරීම. ධනය, ගේ දොර ඒ ආකාරයමයි. සම්මුතියේදී නොසිතූ වෙලාවක එනම් 'අකල් මරණයට' හේතුවක් ඒ හටගත් හැම දෙයක්ම නැතිවෙනවා යන ධර්ම තාවයයි. (යංකිඤ්චි සමුදය ධම්මං සඤ්ඤං තං නිරොධ ධම්මං) නොසිතූ මොහොතක් යන්න පරමාර්ථ ධර්මයට නම් නොගැලපේ. එනම් පරමාර්ථයේදී ආකාලයක් නොමැත. යමක් හටගත්තේ නම් එය නැසෙනවා, වැනසෙනවා. එයයි ධර්මතාවය.

(10) කතමාවානඤ්ඤා ආනාපානසති, ආනාපානසතිය නම් කවරේද?

'ඉධානඤ්ඤා භික්ඛු අරඤ්ඤාගතොවා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතොවා නිසීදති පල්ලඤ්ඤා ආභුජ්ඣතවා උජුංකාය පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨිපෙත්වා සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති.'

ආනාපානසතිය, මේ සස්තෙහි මහණ කැලයට ගියේ වේවා, රුක්ඛමුලකට ගියේ වේවා, ශුන්‍යාගාරයට ගියේ වේවා, කය සාජුකොට තබා සිහි පෙරටු කොට එළවා පලක් බැඳ හිදියි. හේ සිහි ඇතියේම ආශ්වාස කරයි. සිහි ඇතියේම ප්‍රශ්වාස කෙරෙයි.

'උජුංකාය පණ්ඩාය' - ශරීරය සාජුච පවත්වා ගෙන සිහිය මනාව පවත්වා ගෙන 'පරිමුඛං සති උපට්ඨිපෙත්වා' - නාසය අගට හෝ උඩු තොලට සිහිය යොමු කරන්නේය. සිහියෙන් යුක්තව ආශ්වාස කරයි. ප්‍රශ්වාස කරයි. මූලික අවස්ථාවකදී පරිමුඛයේ සිහිය පිහිටුවීම පහසුයි. ආශ්වාසය උඩට ඇදීගෙන යනවිට නාසයේ කෙළවර ස්පර්ශ වෙමින් ඉහළට ගමන් කරන්නේය. පහළට ගමන් කිරීමේදී උඩුතොලේ සිහිත්ව ස්පර්ශ වන බව මනාව සිහිය පවත්වන විට දැනෙන්න පටන් ගනියි. මේ පළමු පියවර ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය සිහියෙන් යුතුව පටන් ගැනීමය.

දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරනුයේ දීර්ඝකොට ආශ්වාස කෙරෙමිසි දැනී. දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරනුයේ දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරමිසි දැනියි. මෙතනදී මනාව සිහිය පිහිටුවනවිට, කයෙහි ඇතිවන අනිත්‍ය ස්වභාවය ඔස්සේ අපට දීර්ඝ ආශ්වාසයත්, දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයත් ඇතිවෙන්න පුළුවනි. අප බොහෝ වෙලාවට ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය සිහිය යොමු කරගෙන සිටින විට ඊළඟ අවස්ථාවෙහි සිදුවන දේ කෙරෙහි සිහිය යොමු කරයි. අප උත්සාහයෙන් යුතුව (බලෙන්) යමක් කළ යුතු වන්නේ නැහැ. හේතුව නම් දීර්ඝ - කෙටි, මූල - මැද - අග යන ඒ අවස්ථාවන්ට සියුම් ලෙස සිහිය පවත්වා ගනිමින් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරයි. එය දියුණු වීමේදී සිත එක්තැන් වේ. දීර්ඝ ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය මනාව දැන ගනිමින් ඊළඟට කෙටි ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසය මනාව දැන ගනිමින් ද, ඊළඟට සියලු ආස්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි, එහි මූල - මැද - අග වශයෙන් දැන ගනිමින්, ඊළඟට ශරීරය ම සංසිඳුවාගෙන අශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සිහියෙන්ම සිදු කරයි. සිහිය සියුම් වේගෙන යන තැන සංස්කාරයන් සන්සිඳුවමින් අවබෝධයෙන් දකිමින් හික්මෙයි. දීර්ඝ කෙටි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් දැක්වූයේ අවබෝධයෙන් දැකීමටයි. එසේ නැත්නම් මෙය ව්‍යායාමයක් බවට පත්වන්න පුළුවනි.

මේ නාම - රූප ධර්ම (කය සහ රූපය කියන පඨවි, අපො, තේජෝ, වායෝ හා උපාදාය ධර්ම) අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දැකීමයි අරමුණ වන්නේ. මේ අරමුණට පැමිණෙන්න නම් මනාව සිහිය පිහිටුවීමේ දක්ෂතාවය තිබිය යුතුය. එය සියුම්ව දකින අවස්ථාව දක්වාම සිහිය පිහිටුවීමේ දක්ෂතාවය තිබිය යුතුය. සිහිය පිහිටුවේ

නැත්නම් උප්පාද, ධීවි, භංග අවස්ථාව දකින්න අපහසුයි. මෙය සංතතියක් ලෙසින් ගලාගෙන යන ගඟක් වගේ. අපට පෙනෙන්නේ සියල්ල ම එකක් ලෙසිනුයි. උප්පාද ධීවි භංග හෝ උප්පාද භංග (ඉපදී නිරුද්ධවීම) වශයෙන් වෙනස්ව නොදැනේ. සිහිය ඉතාම සියුම්ව පැවතුන විටයි උප්පාද ධීවි භංග වශයෙන් දකින්න පුළුවන් කම ලැබෙන්නේ. විදීමි - සංඥා - වෙනතා - එස්ස - මනසිකාර වශයෙන්. සිහිය ඉතාම සියුම් ලෙස පිහිටා නැත්නම් මේවා වෙන්කර දකින්න අපහසුයි.

සිහිය පිහිටුවාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට ශරීරයේ ඇතිවන අනිත්‍යතාවය සමඟ (වෙනස්වීම සමඟ) දීර්ඝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට අවස්ථාව සැලසේ. ටික වෙලාවක් යනවිට දෙපා රිදුම් දෙනවිට ඉරියව් වෙනස් කිරීම වැනි ශාරීරිකව ඇතිවන බොහෝ සංස්කාරයන් දකින්නෙ ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයත් සමඟිනි. ඒ කායික අනිත්‍යතාවයෙන් ඇතිවූ අපහසුතාවය විටෙක සංසිදෙන්නේ නොදැනීම වගේ දීර්ඝ හුස්මක් ඉහළට අරගෙන පහළට හෙළන විටයි. එවිට කයට නිවීමක් දැනෙනවා.

මනාව සිහිය පිහිටුවන විට දීර්ඝ ආශ්වාසය ඇතිවන විට දීර්ඝ ආශ්වාසයක් යයි අවබෝධ කරගනී. දීඝ ප්‍රශ්වාසයක් ඇතිවන විට දීඝ ප්‍රශ්වාසයක් යයි අවබෝධ කරගනී. මේ අතරෙදී තමාට අවශ්‍ය නම් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයට සිහිය යොමු කරගෙන ඕනෑකමින්ම ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කිරීම වරදක් නොවේ. දැන් අප ස්වභාවයෙන් ඇතිවන දීඝ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි සිහිය යොමු කරයි. කැමැත්තෙන් ඇති කරන දීඝ ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසයෙහිත් සිහිය යොමු කරයි. මෙතනදී මූලික අරමුණ වන්නේ සිහිය පිහිටුවීමයි.

ලඝුකොට (කෙටි කොට) ආශ්වාස කරනුයේ ලඝුකොට ආශ්වාස කරමිනි දැනී. ලඝුකොට ප්‍රශ්වාස කරනුයේ ලඝුකොට ප්‍රශ්වාස කරමිනි දැනී.

කෙටි ආශ්වාසයක් කරන විට කෙටි ආශ්වාසයක් යනුවෙන් දැනගනී. කෙටි ප්‍රශ්වාසයක් කරන විට කෙටි ප්‍රශ්වාසයක් යනුවෙන් දැන

ගනී. මෙය නිරන්තරයෙන් සිදුවන දෙයක් නමුත් අප ඒ ගැන සිහිය පිහිටුවා නැති හෙයිනුයි ඒ අරමුණට පැමිණෙන්නේ නැතිවන්නේ. අප නිරන්තරයෙන්ම මෙය සිදුකරමිනුයි අනිත් ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන්නේ. එහෙයින් යහපත් ම දේ නම් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයට සිහිය සිහිය පුරුදු කිරීමයි. අප සිදු කරන අනෙකුත් දේවල් නිරන්තරයෙන් ම සිදු නොවේ. නිදසුනක් ලෙසින් අප නිනරතුරුවම රූප නොබලන හෙයින් රූපයෙහි ඇලීමක් නිරන්තරයෙන් ඇති නොවේ. ඒ නිසා ගැටීමකුත් ඇති නොවේ. ඒ වගේම ශබ්දයන්ට නිරන්තරයෙන් ඇහුම්කන් නොදෙන හෙයින් ඒ පිළිබඳව ඇලීම හෝ ගැටීම ඇති නොවේ. මේ ආකාරයට ඉඤ්ඤාත් භය කෙරෙහිම ඇලීම හා ගැටීම ඇති නොවේ. නමුත් ඒ සියළු අවස්ථාවන් හිදී ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය සිදුවෙමින් පවතී. සිහිය දියුණු කරගන්න ඉතාම යහපත් වූ අවස්ථාවකි මේ ආනාපානසතිය. සකල ආශ්වාසයේ මූල - මැද - අග පළ කරනුයේ ආශ්වාස කරමිනි හික්මෙයි. මූල - මැද - අග යන අවස්ථා තුනම දැනමින් ආශ්වාස කිරීමේ හික්මෙයි. මනාව සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට පුළුවන් ආකාරයට මනසෙහි ශික්ෂණයක් ඇතිවේ. ආශ්වාසය පටන් ගැන්මෙහිම ආරම්භය ගමන් කිරීම අවසානය යන මූල, මැද, අග යන තුනම දැක්වූයේ මෙය අවබෝධ කර ගැනීමටයි.

“සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.”

සියලු කයෙහි (ශරීරයෙහි) යන අදහස අවබෝධ කරගන්නයි මූල - මැද - අග යයි සඳහන් කළේ.

“පස්සම්භයං කාය සඤ්ඤාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. පස්සම්භයං කායසඤ්ඤාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.”

ඒ ආශ්වාස කාය සංස්කාරය සන්සිදුවමින් ආශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මෙයි. ප්‍රශ්වාස කාය සංස්කාරය සන්සිදුවමින් ප්‍රශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මේ. ශරීරය සන්සිදුවාගෙන ආශ්වාස කරන විට මහත් වූ නිවීමක් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ වගෙමයි ප්‍රශ්වාස කරන විටදීත් මහත් වූ නිවීමකි

සිද්ධවන්නේ. එනම් මනාව සිහිය පිහිටු වන විට නාමයන් ඉතාම සියුම් ලෙස සන්සිදී පවතින්නේ. සිතත්, කයත් ඉතාම හොඳින් නිවීමක් ඇති වෙනවා.

ඒ නාමයේ ඇතිවූ නිවීම, එකඟ බව, සියුම් බව නිසාම කයේ නිවීමත් මනාව දැනගෙන ආශ්වාසය සිදුවන බව දැනගනී. ප්‍රශ්වාසය සිදුවන බව දැනගනී. දැන් නාම කාය යන දෙකම ඉතාම හොඳින් සංසිදී පවතින්නේ.

- ★ පිතිපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සිකාති
- පිති පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සිකාති
- ★ සුඛ පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සිකාති
- සුඛ පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සිකාති
- ★ විත්ත සඤ්ඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සිකාති
- විත්ත සඤ්ඛාර පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සිකාති
- ★ පස්සමභයං විත්ත සඤ්ඛාරං අස්සසිස්සාමිති සිකාති
- පස්සමභයං විත්ත සඤ්ඛාරං පස්සසිස්සාමිති සිකාති

ප්‍රීතිය මොනොවට දන්නේ ආශ්වාස කෙරෙමිසි හික්මෙයි. ප්‍රීතිය මොනොවට දන්නේ ප්‍රශ්වාස කෙරෙමිසි හික්මෙයි. ඉහත අවස්ථාවන් හතර ඔස්සේ හික්මෙන විට නාම කාය - රූප කාය යන දෙකම සංසිදී ගෙන ආශ්වාසය සිදුවන බව දැනගෙනමයි ආශ්වාසය සිදුවුනේ. ශරීරය සංසිදීගෙන ප්‍රශ්වාසය සිදුවන බව දැනගෙනමයි ප්‍රශ්වාසය සිදුවුණේ. මේ සියළු ඇලීම් ගැටීම් නිදහස් වනවිට ඒ අවස්ථාවේ ඇතිවන ප්‍රීතිය නිරාමිස ප්‍රීතියයි. මෙහි වේදයිත කිසිවක් නැතිව සියල්ලම යටපත් වී අවේදයිත සවභාවයට පත්වන අවස්ථාවකි. මෙහිදී යටපත් වී යනු ඇලීම්, ගැටීම්, මූලාව (රාග, දෝෂ, මෝහ) මූලුමණින්ම බැහැර නොවීමයි. දැන් සියුම් සමාධියක් හටගෙන තිබෙන්නේ. ඇසින්, කණින්, නාසයෙන් දිවෙන්, ශරීරයෙන්, මනසින්, රාග, දෝෂ, මෝහයනට හසුවන කිසිදු අල්ලා ගැනීමක්, ගැටීමක් නොමැතිය. දැන් නිදහස් නිසාවෙනුයි හොඳින්ම දැනුණේ මුළු ශරීරයම සංසිදුවා ගෙන ආශ්වාසය සිදුවන බව. මුළු ශරීරයම සංසිදුවාගෙන ප්‍රශ්වාසය සිදුවන බව. ඇතිවන නිවීම නිසා ප්‍රීතිය හටගන්නවා.

පිති පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සිකාති. ඒ ප්‍රීතිය මොනොවට දන්නේයි ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි. ඒ ප්‍රීතිය සමඟිනුයි නිරාමිස ප්‍රීතිය හටගන්නේ එතැන 'අවේදයිත' යනුවෙන් සඳහන් කළේ. ඇසෙන් රූප දැක නිමිති, අනුනිමිති, ව්‍යංඤ්ජන වශයෙන් ගන්නා විට වේදයිත බවට පත්වේ. එවිට රාග හෝ ද්වේෂයන්ට හසුවේ. මෙතැනදී අත්හැරීමෙන් ඇතිවූ නිරාමිස ප්‍රීතියයි. අවේදයිත සුවයයි. මේ ප්‍රීතිය මොනොවට දන්නේ ආශ්වාස කෙරෙමිසි හික්මෙයි. ප්‍රීතිය මොනොවට දන්නේ ප්‍රශ්වාස කෙරෙමිසි නික්මෙයි.

යම් කෙනෙකුට ප්‍රීතියත්, වේදයිත වශයෙන් ආශ්වාසය කරන්න පුළුවනි. ඇසෙන් දුටු රූපය, ආශාවෙන්, ඇලීමෙන් රාගයෙන් අල්ලාගෙන වේදයිත සතුටක් ලෙසින් දීඪි හුස්මක් ගන්න පුළුවනි. මම අල්ලා ගත්තා, මගේ අරමුණ ඉටුවුණා. මම කැමැතියි ආදී ලෙසින්. එය අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන ස්වභාවයයි. උදාහරණයක් ලෙසින් ගතහොත් විභාගයකින් සමත් වූ ප්‍රතිඵලය දැනගත් දරුවෙක් සතුටෙන් ඉපිල, දීඪි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරගෙන තදින්ම එය අල්ලාගෙන. එය වේදයිත සුවයයි. සම්මුතිය තුළ ඒ සුවය පැවතුණත් සමාධියට පත්වන විට ඒ කිසිවක් නැත. මේ අවස්ථාවේදී හටගන්නා ප්‍රීතිය නිරාමිසයි. මේ අවස්ථාවේදී හටගන්නා ප්‍රීතිය නිරාමිසයි. අවේදයිතයි. යටපත් වූ ස්වභාවයක් පමණයි මෙහි තිබෙන්නේ. නැවතත් මේ කෙලෙස් මතු වන්නන් පුළුවනි. නිරාමිස ප්‍රීතියෙන් යුතු මේ අරමුණෙදී සමාධිය දියුණුයි. ප්‍රීතිය මොනවට දන්නේ ආශ්වාස කරමිසි හික්මේ. ප්‍රීතිය මොනවට දන්නේ ප්‍රශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. සමථය ඔස්සේ පැමිණි මග, පරමාර්ථ ධර්මයෙහි කෙළවර දක්වාම දියුණුවට පත්වී නැත. නමුත් සමථය ඔස්සේ පැමිණි මග පරමාර්ථ අවස්ථාව සලසා ගනිමින් හිත දියුණු කරගන්න පහසුයි.

තුන් දෑහැන් ලෙසින් විනිවිද දන්නේ ආශ්වාස කෙරෙමිසි හික්මෙයි. (තුන් දෑහැන යනු ප්‍රථම ධ්‍යාන, ද්විතිය ධ්‍යාන, තෘතීය ධ්‍යාන යන අවස්ථායි මේ හඳුන්වන්නේ.)

'සුඛ පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සිකාති
සුඛපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සිකාති'

තුන්වන ධ්‍යානයට පත්වන විට ප්‍රීතිය ඉක්මවා ගිය සුඛයක් ඇති වන්නේ. නිරාමිස ප්‍රීතියෙන් පසුව සුඛය දැනෙන්න පටන් ගනී. නිරාමිස ප්‍රීතිය නාම කය, මුල් කරගෙන බහුල ලෙසින් හටගත්තේ. නමුත් සුඛයට පැමිණෙන විට එය ඉක්මවා ගොස් කයක් සමඟින් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ 'සැප' යන වචනයේදී අප වඩාත්ම ළංවෙන්නේ කයටය. මනසටත් දැනෙනවා. ප්‍රීතිය මනසට දැනුණත් සුඛය කියන තැනේදී කයට දැනෙන විටයි සැපක් ලෙසින් ගන්නේ. සම්මුතියේදීත් ඒ ආකාරයි.

ඇලීම් ගැටීම් වලින් බැහැරව මහත් වූ සුඛයක් ලබනවා. ඒ සුඛය දැනගෙන ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුකරනවා. දැන් නාම - රූප දෙකෙහිම මේ විදීමත්, සංසිදීමත් මනාව සිහිය පිහිටුවන අවස්ථාවට පත්වෙලා. මේ අවස්ථාවට පත්වන විට හිතෙන් අල්ලා ගත් දේවල් ඇත් වී තිබෙන්නේ. නාමය තුළ තිබෙන වේදනා, සංඥා, චේතනා, එස්ස, මනසිකාර මේවාට කොතැනින් හෝ රාග මිශ්‍රිත ඇලීමක්, ද්වේශ මිශ්‍රිත ගැටීමක් හෝ මූලාවක් ඇතිවෙන්න තිබුණානම්, පරමාර්ථ ධර්මයට යනවිට, මේ කිසිම දෙයකින් අරමුණෙහි සිහිය පිහිටුවන්න බාධාවක් ඇති නොවේ. ඒ තරමටම සියුම්වයි පවතින්නේ. ශරීරයත් ඒ සුවය ඉතා හොඳින් දැනගෙන ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය සිදුකරනවා. මේ අවස්ථාව දිගටම පවත්වා ගෙන යනවිට නාමය මෙන්ම කය ද මනාව සංසිදී ප්‍රීතිය ඉක්මවා ගිය සුඛ අවස්ථාවෙහි ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසය සිදු කරනවා.

සිවු දැනැනින් චිත්ත සංස්කාරය දන්නේ ආශ්වාස කරමිනි හික්මෙයි. සිවු දැනැනින් චිත්ත සංස්කාරයන් දන්නේ ප්‍රශ්වාස කරමිනි හික්මෙයි.

“චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.
චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.”

සිවු දැනැනට (චතුර්ථ ධ්‍යානය) පත්වන විට චිත්ත සංස්කාර ධර්මයන් මනා අවබෝධයකින් යුතුව ආශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මේ. ප්‍රශ්වාස ධර්ම මනා අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මේ. සිතෙහි

සිතුවිලි ඇලීම් ගැටීම් වශයෙන් සියල්ලෙන්ම අත්මිදී පවතින්නේ. සිවු ධ්‍යානයට එළැඹෙන විට මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයට පත්වේ. සුඛ, දුක්ඛ ඉවත් වී උපේක්ෂා ස්වභාවයට පත්වේ. ප්‍රීතිය, සුඛය සංසිදුවාගෙන උපේක්ෂා ස්වභාවයෙන් චිත්ත සංස්කාර දැනගෙන ආශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මේ. ප්‍රශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මේ.

“පස්සමිහයං චිත්ත සඛ්ඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.
පස්සමිහයං චිත්ත සඛ්ඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති”

චිත්ත සංස්කාර දැනගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කළේ, (කය සහ නාමය මුල් කරගත් සංස්කාර) ඒ සියලු චිත්ත සංස්කාර සංසිදුවමින් ආශ්වාස කෙරෙයි. සියළු චිත්ත සංස්කාර සංසිදුවමින් ප්‍රශ්වාස කෙරෙයි. අවසානයේදී සුඛ, දුක්ඛ යන හැම දෙයක්ම නැතිවන ස්වභාවයෙන් දැනගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදු කරයි. දැන් මනස ඉතාමත් දියුණු අවස්ථාවකට පත්වී තිබෙන්නේ. එනම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නොදැනී යන තරමටම සියුම්ව සිහිය පිහිටුවා තිබෙනවා. එයයි සංස්කාර සන්සිදුවාගෙන ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරමින් හික්මෙයි. මෙය ඉතාම යහපත්වූ අවස්ථාවක්.

“චිත්තපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
චිත්තපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
අභිජ්ජමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
අභිජ්ජමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති”

චතුර්ථ ධ්‍යාන වශයෙන් ලැබුණු අවස්ථාවෙහි ඒ සිත දන්නේ ආශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මේ. චතුර්ථ ධ්‍යාන වශයෙන් ලැබූ සිත දන්නේ ප්‍රශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මේ. සමථ විපස්සනා විසින් සිත පහත් කරවමින් ආශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මෙයි. සමථ - විපස්සනා විසින් සිත පහත් කරවමින්

ප්‍රශ්නවාස කරමිනි හික්මෙයි. දැනිමින් ආශ්වාස - ප්‍රශ්නවාසය සිදු කරනවා. සමථය විසින් විදර්ශනාව දක්වාම පැමිණි ප්‍රීති සුඛ වශයෙන් දැන ඒවා සංසිදුවමින් කෙළවරට යනවිට සිත පහන් කරවමින් ප්‍රසාදයට පත්කරවයි. සමථය ඔස්සේ සිත එකඟතාවයකින් යුතුව විදර්ශනාවෙන් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රිලක්ෂණය මෙනෙහි කරමින් සුඛ - දුක්ඛ, කුසල් - අකුසල් මේ සියල්ලෙන්ම සංසිදුන අත්හරින අවස්ථාවකට පත්කරගන්න ඕන. සමථ විදර්ශනාව වශයෙන් ආශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මේ. සමථ - විදර්ශනාව වශයෙන් ප්‍රශ්නවාස කෙරෙමිනි හික්මේ.

ධ්‍යාන විසින් සිත අරමුණෙහි සමච තබමින් ආශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මේ. ධ්‍යාන විසින් සිත අරමුණෙහි සමච තබමින් ප්‍රශ්නවාස කෙරෙමිනි හික්මේ.

සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්කති
සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්කති

ධ්‍යාන වශයෙන් සිත අරමුණෙහි සමච තබමින් ආශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මෙයි. (සිත වෙනස්වන නමුත් මෙතැනදී ධ්‍යාන වලින් එහාට - මෙහාට යාමට ඉඩ නොදී සමච තබාගෙන) සමාධිය පිරිහෙන්න පුළුවනි. අඩුවෙන් පුළුවනි. බිඳෙන්න පුළුවනි. ඒනිසා ධ්‍යාන වශයෙන් සිත පහන් කරවමින් ආශ්වාසය සිදුකෙරෙයි. ප්‍රශ්නවාසය සිදුකෙරෙයි. ධ්‍යාන විසින් සිත අරමුණෙහි සමච තබමින් ආශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මේ. ධ්‍යාන විසින් සිත අරමුණෙහි තබමින් ප්‍රශ්නවාස කෙරෙමිනි හික්මේ.

“විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්කති
විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්කති”

නිවරණයෙන් සිත මුදවමින් ආශ්වාස කරමිනි හික්මෙයි. නිවරණයෙන් සිත මුදවමින් ප්‍රශ්නවාස කරමිනි හික්මෙයි. ඉහතදී සමච තබා ගනිමින් උත්සාහයෙන් අඩුවන්න නොදී ධ්‍යාන වශයෙන් කෙළවරට පැමිණෙන විට නැවතත් නිවරණ වලින් මාර්ගය අහුරන ධර්ම වලින් සිත

මුදවාගෙන ආශ්වාස, ප්‍රශ්නවාස කරනවා. මාර්ගය අහුරන නිවරණ පහ නම්, කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්ධච්ච - කුක්කච්ච විචිකිච්ඡා වශයෙන් මේ නිවරණ ධර්ම වලින් සිත මුදවාගෙන (විමෝචයං චිත්තං) ආශ්වාසය සිදුකරනවා. ප්‍රශ්නවාසය සිදුකරනවා. මේ අවස්ථාව වනවිට සමථය හා විදර්ශනාව දෙකම සිදු කරනවා.

“අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්කති
අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්කති”

මෙය පරමාර්ථයට විදර්ශනාවට වඩාත්ම ළං වන කොටසයි. අනිත්‍යානුදර්ශී වූයේ ආශ්වාස කරමිනි හික්මේ. අනිත්‍යානුදර්ශී වූයේ ප්‍රශ්නවාස කෙරෙමිනි හික්මෙයි. සමථ - විදර්ශනාව ඔස්සේ මෙනෙක් පැමිණි මග ඒ සියල්ලම අනිත්‍යභාවයට යටත් කර දක්මින් ආශ්වාස ප්‍රශ්නවාස කරනවා. සියල්ල නාම වශයෙන් ද රූප වශයෙන්ද දකින්නේය.

ආශ්වාසය ඉහළට ඇදීගෙන ගොස් සියුම්ව ස්පර්ශ වී ගෙන යනවිට නාමය වශයෙන් අනිත්‍ය ස්වභාවයෙන් දකියි. සිහිය පිහිටුවා ගෙන පැමිණ හට අරගෙනනැතිවෙන බව දකියි. මෙනත ගැටීමක් ඇතිවන විට රූප වශයෙන් එය අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත වශයෙන් දකිනවා එය සියුම්ව දැනෙනවා. හේතුව නම් ඉතා සියුම් අවස්ථාව, මනාව සියුම් වී තිබෙන්නේ සිත හොඳින් දක්ෂයි. ඒ වෙනස දකින්න නාමයේ ඇතිවන අනිත්‍ය ස්වභාවයත්, රූපයේ ඇතිවන අනිත්‍ය ස්වභාවයත් යෝග්‍යවචරයා හට මනාව දැනේ.

“විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්කති
විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්කති”

විරාගානුදර්ශී වූයේම ආශ්වාස කෙරෙමිනි හික්මෙයි. විරාගානුදර්ශී වූයේම. ප්‍රශ්නවාස කෙරෙමිනි හික්මෙයි. විරාගය යනු නොඇලීමයි. නොඇලීමෙන් හික්මෙමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්නවාස කරමිනි හික්මේ. සියළු අවස්ථාවන්, සියලු ස්ථානයන් නාමයන්, රූපයන් ලෙසින් පරිහරණය වනවිට ඒ සියල්ලම විරාගානුපස්සිව (නොඇලී) ආශ්වාස කෙරෙයි. ප්‍රශ්නවාස

කෙරෙයි. ආශ්වාසය මුළු ශරීරය පුරාම (පාදාන්තයේ සිට හිස් මුදුන දක්වාම) ඇතිවෙනවා නම් එහි ඇලීමක් නැත. ඉන් අදහස් කරන්නේ දණහිසේ වේදනාවක් හටගත්තත් එය විරාගානුපස්සිව නොඇලීමෙන් දුක වශයෙන් එය දැකිය යුතුයි. අනිච්චානුපස්සනාව මැනවින් පුරුදු කළ කෙනෙකුට විරාගානුපස්සනාව දකින්න පහසුයි.

**“නිරෝධානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සිකාති
නිරෝධානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සිකාති”**

නිරෝධය යනු නිරුද්ධිය (නැතිවීම) නිරෝධානුදර්ශී වූයෙමි ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි. නිරෝධානු දර්ශී වූයෙමි ප්‍රශ්වාස කරමින් හික්මෙයි. සියල්ල නැතිවන බව දැනගෙන ආශ්වාස කෙරෙයි. ප්‍රශ්වාස කෙරෙයි.

**“පටිනිස්සග්ගානු පස්සි අස්සසිස්සාමිති සිකාති
පටිනිස්සග්ගානු පස්සි පස්සසිස්සාමිති සිකාති”**

පටිනිස්සග්ගය යනු අතහැරීමයි. එනම් සංස්කාරයන්ගේ ප්‍රභාණයයි. ඉහත සඳහන් කළේ නැතිවීම නිරෝධයයි. මෙහිදී සඳහන් කරනුයේ තමා විසින් පුරුදු කර ගැනීමෙන් ඇතිවන ලද අත්හැරීමයි. මෙය ඉබේටම සිදුවන්නේ නැහැනේ. නිරෝධය නම් හටගත් දේ නැතිවීම දකින්න පුළුවනි. මෙතන පටිනිස්සග්ගය නම් තමා විසින් ඇති කරගත් පුහුණුව ඔස්සේ අත්හැරීමයි. එනම්, සංස්කාරයන්ගේ අත්හැරීමයි. බැහැර කිරීමයි. අල්ලාගෙන සිටින දෙයක් අත්හරින්න අපහසුයි. ඒ නිසයි මේ සිත පුරුදු කළ යුත්තේ අත්හැරීම පිණිස.

පටිනිස්සග්ගානුදර්ශී වූයේ ආශ්වාස කෙරෙමිති හික්මේ. පටිනිස්සග්ගානුදර්ශී වූයේ ප්‍රශ්වාස කරමිති හික්මේ. ආනන්දයෙනි මේ ආනාපානසතිය යයි කියනු ලැබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ආමන්ත්‍රණය කරන සේක. නුඹ, ගිරිමානන්ද තෙරුන් වෙත ගොස් මේ දස සංඥා

කියන්නේ නම්, යම් භෙයකින් මේ දස සංඥා, අසා ගිරිමානන්ද තෙරුණුවෝ ආබාධය මුල් වූ හේතු විසින්ම සන්සිඳෙන්නේය.

ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් මෙම දස සංඥා ඉගෙන ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද තෙරුන් වෙත එළඹීයහ. මෙම දස සංඥා දේසනා කළහ. මෙම දස සංඥා අසා ගිරිමානන්ද තෙරුන්ගේ ඒ ආබාධය හේතු වශයෙන්ම සන්සිඳින. ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද තෙරුන් ආබාධයෙන් නැගිටියහ. එම ආබාධය එසේ ප්‍රහීණම විය.

පින්වත් වූ ඔබ සියළු දෙනාටද මෙම දස සංඥාවෙන් ඉගෙනීමෙන්ද, වැඩිමෙන්ද, සමාධියෙන්ද, විදර්ශනා ප්‍රඥාවෙන්ද පරිපූර්ණ වී සියලු සසර දුක් ගිනි නිවැලමින් උතුම් වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධය පිණිසම උපකාරක ධර්මයක්ම වේවා. උතුම් තුණුරුවන් සරණයි.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

පුණ්‍යානුමෝදනාව

පුණ්‍යානුමෝදනාව

ආතර් සිල්වා ජයසේකර
සුජාතලීනා ජයසේකර

යන ගුණබර දෙමාපියන් ඇතුළු අප නමින් මිය පරලොවගිය ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට මෙම ධර්ම දානමය කුසල බලයෙන් උතුම් වූ චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු. මෙම උතුම් වූ ධර්ම දානයේ බලයෙන් අසනීප වී සිටින මාද නිරෝගී සුවය ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි ප්‍රධාන අනුශාසක ආචාර්ය පූජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු සියළුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මාවබෝධයෙන් උතුම් වූ නිවන් අවබෝධ වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමින් මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය ඔබ වෙත පූජා කරනු ලබන්නේ **සිත්තියා දිසානායක ඇතුළු පවුලේ සොහොයුරු සොහොයුරියන්** විසිනි.

සිත්තියා දිසානායක
රූපසිංහ මාවත,
නුගේගොඩ.

2013 මැයි මස 24 වන දින
(වෙසක් පොහොය දින)

චල්.චචි. ඇන්ඩර්සන් සිල්වා පියාණන්
කමලා ද සිල්වා මෂණියන්

සහ

කේ.ඩී.චචි. ඩේවිඩ් සිල්වා පියාණන්
සෝමා විරරත්න මෂණියන්

යන ගුණබර දෙමාපියන් ඇතුළු අප නමින් මිය පරලොවගිය ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට මෙම ධර්ම දානමය කුසල බලයෙන් උතුම් වූ චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි ප්‍රධාන අනුශාසක ආචාර්ය පූජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු සියළුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මාවබෝධයෙන් උතුම් වූ නිවන් අවබෝධ වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමින් මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය ඔබ වෙත පූජා කරනු ලබන්නේ **කමනි ද සිල්වා, පුහ්‍යා ද සිල්වා ඇතුළු ද දරුවන්** විසිනි.

නො. 76, කොට්ටගෙවත්ත පාර,
උඩුමුල්ල, බත්තරමුල්ල.

2013 මැයි මස 24 වන දින
(වෙසක් පොහොය දින)

පුණ්‍යානුමෝදනාව

“ලහනි අත්ථවෙදං, ලහනි ධම්ම වෙදං, ලහනි ධම්මුපසංහිතං පාමුජ්ජං, පමුදිතස්ස පිතිජායති පීති මනස්ස කායෝ පස්සමිහනි පස්සද්ධ කායෝ සුඛං වෙදේති සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියති.”

සදහම් මාවතේ නිවැරදි මගට අපව යොමු කරමින් නිරන්තරයෙන් වෙහෙසෙන අනුශාසක පූජනීය ආචාර්ය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේටත්, ආරාමයේ වැඩ සිටින සියළුම ස්වාමීන් වහන්සේලාටත්, කායික, මානසික නිරෝගී සුවයත්, දීර්ඝායුෂත්, උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයෙන් උතුම් නිවීමත් අධිෂ්ඨානය කරනවා.

පින්වත් විද්‍යාරත්න පියාණන්ටත්, පින්වත් විද්‍යාරත්න මෂණියන්ටත්, සියළුම දරුවන්ටත්, මුණුපුරු - මිණිපිරියන්ටත් කායික, මානසික නිරෝගී සුවයත්, දීර්ඝායුෂත් උතුම් ධර්මාවබෝධය පිණිස හේතු වේවා!

අපගේ මියගිය දෙමව්පියන් ඇතුළු සියළුම මියගිය දෙනා වර්ගයට සසර සුවපත් වීම පිණිස මේ පුණ්‍යකර්මය හේතු වේවා!

අප සියලුදෙනාගේම මුඛ්‍ය අරමුණ වූ උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය පිණිසත් මෙම ධර්ම දානය කුශලය උපනිශ්‍රය වේවායි අධිෂ්ඨානය කරනවා.

මෙත් මල් පිපිදේවා! සිත්වල කරුණා ගුණදේවා !

2013 මැයි මස 24 වන දින
(වෙසක් පොහොය දින)

පුණ්‍යානුමෝදනාව

අපගේ දයාබර පියාණන් වන **දයාරත්න (රත්න) අල්මේදා** මහතාගේ 2013 මැයි 05 වන දාට යෙදී තිබුණු 80 වන ජන්ම දිනය හා 2013 මැයි මස 14 වන දිනට එතුමා අප අතරින් වියෝවී වසර දෙකක් පිරීම නිමිති කර, එතුමාගේ ගුණ සුවද පතුරවමින් මේ මහඟු ධර්ම දානයේ කුසල බලයෙන් එතුමාගේ සසර භව ගමන සැපවත් වී මේ උතුම් ගෞතම බුද්ධ රාජ්‍යයේදීම චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ වී, උතුම් නිර්වාන සම්පත්තිය ලැබේවායි අධිෂ්ඨාන කරමු.

සුඡිත්ත වාසය කරන මෑණියන්ට නිදුක් නිරෝගී තිර ඡීවනය ලැබේවායි පතමු.

එමෙන්ම අපට නිරන්තරයෙන්ම ධර්ම මාර්ගයට යොමුකරවන සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනේ නායක ආචාර්ය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු ස්වාමීන් වහන්සේලාට කායික මානසික සුවය ලැබී, ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධියකින් නිර්වාන සම්පත්තිය ලැබේවායි පතමු.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය කියවන ඔබ අප සෑම සසර භව ගමන කෙටිකර, පාරමී පිරීමේ භාගය ද, කල්‍යාණ මිත්‍රසේවනයද ලැබී උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීමට මේ කුසලය අත්වැලක්ම වේවායි පතන්නේ,

පරලොව සැපත් දයාරත්න අල්මේදා පියාණන්ගේ දරු තිදෙනා, බෑණා හා මුණුපුරන්ය.

2013 මැයි මස 24 වන දින
(වෙසක් පොහොය දින)