

ඔබේ ගැටළුවට දහමින් පිළිතුරක්

චූළ වේදල්ල සූත්‍රය

ආචාර්ය පූජනීය
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

(ධර්ම දානය පිණිසයි.)

“ප්‍රඥා ප්‍රභා”
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන
පන්නිපිටිය පාර,
බත්තරමුල්ල.
web : www.buddhismforyou.org

මුද්‍රණය
පියසිරි මුද්‍රණාලය සහ සමාගම
අංක 469, අතුරුගිරිය පාර, මාලබේ.
ෆෝන් : 011-2561551

ප්‍රභාසානුමෝදනා

මධ්‍යම සංස්කෘතික අරමුදලේ ක්‍ෂුද්‍ර ජීවි විද්‍යාඥ ලෙස සේවය කොට තිස්පස් වෙනි වියේදී අපෙන් සමුගත් (2013.12.02) ආචාර්ය සංජානී ගයන්තිකා ප්‍රනාන්දු (සස්නක සංසදය) දියණියට ඉතා කෙටි කලකින් බව ගමන නිමාකොට සැනසීම ලබන්නවා යන චේතනාවෙන් හා පරලෝ සැපත් සියලු නැදැයින්ට හා හිතමිතුරන්ට නිවන් සුව පතා මෙම ධර්මදානය පිළියෙල කළෙමු.

ආරාමයේ ප්‍රධාන අනුශාසක ආචාර්ය පුජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට නිරෝගී සුවය පතමු.

දියණියගේ පුතු සෙනුජට, පවුලේ ඥාතීන්ටද, මිතුරන්ටද නිවන් අවබෝධ කරගැනීමේ වාසනාව ලැබේවා!

'ප්‍රඥා ප්‍රභා' සංවිධානයටද, ජයසිරි මුදුණාලයේ සියල්ලන්ටද සෙත් පතමු.

උදයංගා රත්නවීර (මව)
ජයසිරි ප්‍රනාන්දු (පියා)
බුද්ධික ප්‍රනාන්දු (සහෝදරයා)
ශිභාන් ද සිල්වා (හිමි සද)

147/1, කඩුවෙල පාර,
ගහභේන, ධන්තරමුල්ල.

2015.11.25 වන ඉල් පොහෝ දින

“යෙ තරන්ති අණ්ණවං
සරං සේතුං කත්වාන විසජ්ජ පල්ලොනි
කුල්ලංහි ජනො පබන්ධනි
තිණ්ණා මේධාවිනො ජනාති”

යම් කෙනෙක් (ගැඹුරු) සංසාර සාගරය සහ තෘෂ්ණා නදිය තරණය කෙරෙත්ද, ඔහු ආයඹී මාර්ගය නැමති පාලම (ඒදණ්ඩ) බැඳ, දිය පිරුණු වළවල් ස්පර්ශ නොකොට තරණය කෙරෙති. මේ ජනයා, මේ දිය තරණය කිරීම සඳහා පහුරු බඳී. ආයඹී මාර්ගයෙන් යුත් ජනයෝ පහුරක් නැතිවම තරණය කළහ.

(බුද්ධික නිකායේ උදාන පාලියේ පාටලිගාමීය සූත්‍රය)

චූල වේදල්ල සූත්‍රය

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතො අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එවං මෙ සුතං එකං සමයං භගවා රාජගහෙ විහරති වෙළුවනෙ කලන්දක නිවාපෙ අප්ඵ ඛො විසාඛො උපාසකො යෙන ධම්ම දින්නා භික්ඛුනී තෙනුපසඬකම් උප සඬකමිත්වා, ධම්ම දින්නා භික්ඛුනීං අභිවාදෙන්වා එකමන්තං නිසිදි, එකමන්තං නිසින්තෝ ඛො විසාඛො උපාසකො ධම්මදින්නං භික්ඛුනීං එතදවොච

සක්කායො සක්කායොති අයො චූච්චති කතමො නු ඛො අයො සක්කායො චූත්තො භගවතාති?

කාරුණික පින්චතුනි,
උතුම් බුදුරුවන, සදහම් රුවන, ආයඝී මහ සඟ රුවන, තුනුරුවන් සතු අනන්ත අසිරිමත් වූ ගුණ බෙලෙන් පින්චතුන් සියළු දෙනාටම ජීවිත ගමනේ හැම සැනසිල්ලක් යහපතක්, අභිවාද්ධියක්, ශාන්තියක් සැලසේවා. ඒ උතුම් වූ චතුරායඝී සත්‍ය ධර්ම අවබෝධය පිණිස මෙම ධර්ම දේශනාවක් උපනිශ්‍රය වේවා! හේතු වේවා! යි මහත් වූ කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨානයෙන් ප්‍රාර්ථනය කරනවා.

පින්චතුනි, අද දේශනාව සදහා අප විසින් ආශ්‍රය කරගනු ලබන්නේ චූල යමක වග්ගයට අයත් චූල වේදල්ල සූත්‍ර දේශනාවයි. මහා වේදල්ල නමින් පළමු සූත්‍රය තිබෙන නිසා මේ සූත්‍රය හඳුන්වන්නේ චූල වේදල්ල සූත්‍ර දේශනාව ලෙසිනුයි.

මෙහි කථාවට වඩා ධර්ම කරුණු රැසක් අඩංගු වී තිබෙනවා. අපගේ භාවනා මාර්ගයට, පරමාර්ථ ධර්ම අවබෝධයටත් මෙය මහත් සේ උපකාරී වෙනවා. ඉතාම හොඳින් සිහිය පිහිටුවාගෙන ධර්මාවබෝධය පිණිස, මාර්ගයට උපකාර පිණිස, අධිගමයට උපකාර පිණිස, මේ දේශනාව ශ්‍රවණය කරන්න.

එක් සමයෙක් හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රජගහනුවර කලන්දක නිවාපේ නම් (වැඩිපුරම ලේනුන් ගැවසෙන ස්ථානය) වෙළුවනයේ වැඩ වාසය කරනවා. ඒ කාලයේ විශාඛා නම් වූ උපාසක කෙනෙක් ධම්මදින්නා නම් වූ මෙහෙණිය කරා එළඹුණා. එළඹ, ධම්ම දින්නා මෙහෙණිය ඇතුළු කොට (වැද) මට ආවායඝීවරියක් වේවා යන අදහසින් ගරු කළා. එසේ එතුමියට ගරු කර පසෙහින් හිද මෙසේ සදහන් කරනවා.

01. 'සක්කායො සක්කායොති අයො (ආර්යාව) චූච්චති කතමෙනු ඛො අයො සක්කායො චූත්තො භගවතාති'

ආයඝීවනි, සක්කාය සක්කාය යයි කියනු ලැබේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් කවර දහමක් සක්කාය යයි වදාරණ ලද්දේද? මෙලෙසින් විශාඛ උපාසක තෙමේ ප්‍රශ්න කරනවා.

ධම්ම දින්නා තෙරණිය මෙසේ සදහන් කරනවා.

ඇවැත් විසාඛයෙනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මේ උපාදානයට ප්‍රත්‍ය වූ ස්කන්ධ සක්කාය සක්කාය යයි වදාරණ ලදී.

- රූප උපාදාන ස්කන්ධය
- වේදනා උපාදාන ස්කන්ධය
- සංඥා උපාදාන ස්කන්ධය
- සංස්කාර උපාදාන ස්කන්ධය
- විඤ්ඤාණ උපාදාන ස්කන්ධය

විශාඛයෙනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මේ පඤ්චෝපාදානස්කන්ධය 'සක්කාය' යයි වදාරණ ලදී. සක්කාය දිට්ඨිය,

සක්කාය දෘෂ්ඨිය යනුවෙන් සඳහන් වනුයේත් එයමයි. උපාදානය යනු දෘඪව ගැනීමයි. මම, මගේය, මගේ ආත්මය යනුවෙන් මේ රූපය දෘඪව ගැනීම රූප උපාදානයක්කන්ධයයි. සක්කාය දිට්ඨිය යනු මේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පහ මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය යනුවෙන් සිතින් දැඩිව අල්ලා ගැනීමයි. මේ ස්කන්ධ පඤ්චකය මගෙ නොවේ, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවන නිසයි මේ සක්කාය දෘෂ්ඨිය අත හරින්න යයි කියන්නේ.

02. විසාධ උපාසක තෙමේ නැවතත් විමසනවා, ආයතීවනි, එසේ සඳහන් කළා සේ 'සක්කාය සමුදය - සක්කාය සමුදය' යයි කියනු ලැබේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් කිනම් දහමක් සක්කාය සමුදය ලෙස වදාරණ ලද්දේද?

සමුදය යනු තෘෂ්ණාව හෙවත් හටගැනීමයි. මේ සමුදය පිළිබඳව මේ ඇත්තන්ට දැන් අවබෝධය තිබෙනවා. විසාධයෙනි, පුනර්භවය පිණිස හේතුවන නන්දිරාග සහගත ඒ ඒ තැන්හි ඇළුම් කරන යම් වූ තෘෂ්ණාවක් ඇත්ද? (කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා) භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මේ තෘෂ්ණාව සක්කාය සමුදය යයි වදාරණ ලදහ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ, පුනර්භවය පිණිස හේතුව නන්දිරාග සහගත ඒ ඒ තැන්හි තෘෂ්ණාවෙන් ඇලෙන, ගැටෙන, (තනු තනුහි නන්දනි) ඒ ඒ භවයට ඇලුම් කරන යම් තෘෂ්ණාවක් වෙත්ද, එය සක්කාය සමුදයයි.

ඒ තෘෂ්ණාව ත්‍රිවිධාකාරයි.

- ★ කාම තණ්හා
- ★ භව තණ්හා
- ★ විභව තණ්හා

කාම තණ්හා යනු පඤ්චකාමය පිළිබඳව ඇතිවන ආශාව, කැමැත්ත.

භව තණ්හා යනු භවයට තිබෙන ආශාව, භවයක උපත ලබා නැවත ජීවත්වීමට ඇති කැමැත්ත.

විභව තණ්හා යනු භවයක් නැත යන අදහසයි. ඒ නිසා මේ භවය තුළම සැප විඳින්න, කාමයන් පිනවන්න තිබෙන කැමැත්ත විභව තණ්හාවයි.

03. සක්කාය නිරෝධය - සක්කාය නිරෝධය යයි කියනු ලැබේ. ආයතීවනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් කිනම් දහමක් සක්කාය නිරෝධය යයි වදාරණ ලද්දේද?

ධම්ම වක්කප්පවත්තන සූත්‍රයෙහි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මූලින් සඳහන් කළේ,

'යො තස්සායෙව තණ්හාය අසේසවිරාග නිරොධො වාගො පටිනිස්සග්ගො මුත්ති අනාලයො'

සක්කාය නිරෝධය යයි සඳහන් කළේ, මේ තෘෂ්ණාවේ යම් නිරවශෙෂයෙන් (ශේෂයක් වත් නැතිව) ඒවා නැතිවෙනවා නම් දීමෙන් (ත්‍යාගයෙන්, වාගො) අත්හැරීමෙන් (පටිනිස්සග්ගො) තෘෂ්ණාවෙන් මිදීමෙන් (මුත්ති) නො ඇලීමෙන් (අනාලයො) මේ තෘෂ්ණාව නැති කිරීමට හේතු වෙනවා. මෙය සක්කාය නිරෝධය යයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළා.

04. 'සක්කාය නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව, සක්කාය නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව යයි කියනු ලැබේ. ආයතීවනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් කිනම් ප්‍රතිපදාවක් සක්කාය නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව ලෙසින් වදාරණ ලද්දේද?

විසාධයෙනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මේ අර් අටහි මගම (ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය) සක්කාය නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදාව යයි වදාරණ ලදී.

මේ ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂාවන්ට බෙදා දක්වනවා.

සම්මා දිට්ඨි	}	ප්‍රඥා
සම්මා සංකප්ප		
සම්මා වාචා	}	සීල
සම්මා කම්මන්ත		
සම්මා ආජීව		
සම්මා වායාම	}	සමාධි
සම්මා සති		
සම්මා සමාධි		

මේ පිළිවෙල මතකයි නේ. සමහර තැනකදී මෙය මෙතෙහි කළ යුතුයි. අමතක වුණා නම් අවබෝධ නොවුණා නම් එය සරලව අත්හරින්න එපා. හැකිතාක් දුරට අවබෝධයෙන්ම ඒ බෙදා වෙන් කිරීම සිතෙහි පවත්වා ගත යුතුයි. එවිට සීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන අදහස සිතට නැගෙන විට, ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාගීය සිහිපත් වෙනවා. ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සිහිපත් කිරීම නිවන් අවබෝධය පිණිස අවතීර්ණ වන මාර්ගයයි.

05. ආයඝීවනි, උපාදානය සහ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය එකක්ම වේද? එසේ නැත්නම් දෙකක් වේද?

විසාධයෙනි, පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ හා උපාදානය එකක් ම නොවේ. පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය හැර උපාදානය නොවේ. අනෙකක් නොවේ.

විසාධයෙනි, පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි යම් ඡන්දරාගයක් ඇත්ද? එය එහි උපාදානය නම් වේ. ඒනිසා අප මෙය රූප උපාදානස්කන්ධය ලෙසින් නොගෙන රූප ස්කන්ධය ලෙසින් භාවිතා කළ විට එය පහසුයි. එවිට වේදනා ස්කන්ධය, සංඥා ස්කන්ධය, සංඛාර ස්කන්ධය, විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය ආදී වශයෙනි.

රූපය කෙරෙහි කැමැත්තෙන් ඇලුණොත් තමා රූපය උපාදානස්කන්ධය වන්නේ. නැත්නම් එතන පවතින්නේ රූප ස්කන්ධයක් පමණයි. රූපය කෙරෙහි රාගයෙන්, කැමැත්තෙන්

ඇලෙන්නේ නෑ යන්නෙහි ගැඹුරු අදහසක් තිබෙනවා. නමුත් සම්මුතියේදී එය ආරක්ෂා කරනවා.

නිදසුනක් ලෙසින් මේ තුන් සිවුර පාත්‍රය, ප්‍රවේශම් කරනවා. නමුත් එය කෙරෙහි රාගයක් නැහැ. ඡන්දයක් තිබෙනවා. සම්මුතියෙහි එය කැඩෙන්න බිඳෙන්න නොදී ආරක්ෂා කරනවා. තුන් සිවුරත් ඒ වගේමයි. ධර්මය දකින කොට ඇලෙන්නේ නැතිව, මමය, මගේය, මගේ ආත්මය ලෙසින් නොගෙන පරිහරණය කරනවා. ප්‍රවේශම් කරනවා.

සම්මුතියට තුළ බොහෝ කැමති දේ තිබෙනවා. අප ධර්මයට කැමතියි. වන්දනාවට කැමතියි. තැනට ඔබින පරිසරයට, වරණය තිබෙන අයට, හැසිරීම තිබෙන අයට කැමැතියි. කල්‍යාණවත්තයන්ට කැමතියි. එය රාගය නොවේ. රාගයෙන් කැමති වීමක් නොවේ. ඒ කල්‍යාණවත්ත ස්වභාවය නිසා ඇතිවන කැමැත්තයි.

ඡන්දරාගයෙන් මනසෙහි සකස් වුනොත් එය උපාදානයක් වෙනවා. මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය යනුවෙන් රාගයෙන් අල්ලාගෙන ඉන්පසු ඡන්දයට පත්වෙනවා. එය තමා ඡන්දරාගය යනුවෙන් සදහන් කරන්නේ. නැත්නම් රූපස්කන්ධය තිබෙනවා. එය උපාදානස්කන්ධයක් වන්නේ ඡන්දරාගයෙන් ඇළුණොත් පමණයි.

නිදසුනක් ලෙසින් ගතහොත් මෙතැන සිටින පිරිස සීලයෙහි පිහිටා සංයමයෙන් යුතුවයි සිටින්නේ. ඒනිසා අපි කවුරුත් ඔවුන්ට කැමතියි. නමුත් ඒ ගැන නොසලකා කවුරු හෝ විශේෂ කෙනෙක්, දෙන්තෙක්, කිහිපදෙනෙක් තෝරාගෙන එයින් කෙනෙකුට තමා මම කැමති කියලා ගතහොත් එය ඡන්දරාගයෙන් රූපයට ඇලීමක් වෙනවා. එනිසා එය රූප උපාදානස්කන්ධයක් බවට පත්වෙනවා.

මේ ආකාරයට වේදනාවට (විදීම) කැමැත්තෙන් ඇලුණොත් වේදනා උපදානස්කන්ධය, සංඥාවට (හඳුනාගැනීම) ඇළුණොත් සංඥා උපදානස්කන්ධය, (හඳුනාගැනීම) සංඛාර ස්කන්ධයට, ඇළුණොත් සංඛාර උපදානස්කන්ධය, විඤ්ඤාණය ස්කන්ධයට ඇළුණොත් විඤ්ඤාණ උපදානස්කන්ධය වන බව පැහැදිලියි. (සරලව සඳහන් කළොත් මමත්වයට, මමායනයට හසුකර ගැනීමයි.)

මේවා දැනුමෙන් පැහැදිලි වෙනවා වගේම, මේ දහම් කරුණු වලින් මතුකොට දක්වනවා. දහම් කරුණු වලින් පෙන්වා දෙන්නේ සිදුවිය යුතු දේයි. ඇලීම, ගැටීම් වලින් බැහැරව, මේ ස්කන්ධ පඤ්චකය මගේ යයි නොගෙන විදර්ශනාවෙන් දකින්න පුළුවන් කම තිබිය යුතුය. ඒවගේම අප්‍රකාශිත බහිද්ධ වශයෙන් දකින්න පුළුවන් වෙන්න ඕන. (අප්‍රකාශිත - තමා කෙරෙහි, බහිද්ධ - බාහිර අරමුණු වශයෙන්) ගෘහස්ථ ජීවිතයක නම් ස්වාමියා - බිරිඳ, දෙමව්පිය - දරුවෝ, ගහකොළ, ගේ දොර ආදී වශයෙන් දකින්න පුළුවන් කම තිබිය යුතුය.

06. ආයතීවනි, කෙසේ නම් සක්කාය දෘෂ්ඨිය ඇති වන්නේද?

දෘෂ්ඨිය කුමක් දැයි යන්න ප්‍රධාන වශයෙන් පඤ්ච උපාදාන කථාවෙහි, උපාදානය පිළිබඳව පැහැදිලි කළා.

සක්කාය දෘෂ්ඨිය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක් දැයි බලමු.

මේ ලොව ආයතීයන් නොදක්නා සුළු, ආයතී ධර්මයෙහි අදක්ෂ ආයතීධර්මයෙහි අවිනීත, බුද්ධාදී සත්පුරුෂයන් නොදක්නා සුළු, සත්පුරුෂ ධර්මය පිළිබඳ අකොවිද, (අදක්ෂ) සත් පුරුෂ ධර්මයෙහි අවිනීත, අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන පුද්ගලයාට ධාතුන්ගෙන් සමන්තාගත වූ මේ රූපයෙහි උචමනා නම් නිමිති ගන්නට, අරමුණු ගන්නට, අවස්ථාව තිබෙනවා. පඤ්චකාම ගුණාශ්‍රිතව ඉටු වඩන, මන වඩන, ප්‍රිය දූයෙහි කාමයෙන් යුතුව ඇලුම් කරන ලෙසින් රූපයෙහි නිමිති ගන්නට අවස්ථා තිබෙනවා.

මේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන ස්වභාවයයි.

අස්සුතවා පුටුප්පතො
 අරියානං අදස්සාවි
 අරියධම්මස්ස අකොවිදො
 අරිය ධම්මේ අවිනීතො
 සප්පුරිසානං අදස්සාවි
 සප්පුරිස ධම්මස්ස අකොවිදො
 සප්පුරිස ධම්මේ අවිනීතො

මෙවැනි අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන අය රූපය ආත්මය කොට සලකනවා. මෙසේ සලකන්නේ කුමන ආකාරයේ කෙනෙක්ද?

මේ ලෝකයේ ආයතීයන් නොදක්නා සුළු යනුවෙන් සඳහන් කළේ, ආයතීයන් වහන්සේලා මනසින් සමීප කර නොගෙන, ඒ ආයතීයන් වහන්සේලා ගමන් කරන මාර්ගයට පිළිපත් අයෙක් නොවේ යන අදහසයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දකිනවා කියන්නේ, ධර්මය දැක ගැනීමයි. ඒ ධර්මය අනුගමනය කිරීමයි. ආයතී සංසරත්නය දැක ගන්නවා යනු ඒ මාර්ගයට පිලිපත් ශ්‍රාවකයෙක් ලෙසින් බැස ගැනීමයි.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
 ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
 සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

යන තෙරුවන් සරණ යාමෙන් ඉහත අදහසම ගැබ්ව තිබෙනවා. අප පොරොන්දු වෙන්නේ මේ තෙරුවන් දකිනවා කියන අදහසයි.

යම් කෙනෙක් ආයතීයන් නොදක්නා සුළු, ආයතී ධර්මය පිළිබඳ දක්ෂ නැති, ආයතී ධර්මය දකින්න අකැමැති (කීකරු නැති) පුද්ගලයා නීවරණ ධර්මව වලට හසුවෙනවා. සරලව සඳහන් කළොත් ඒ පුද්ගලයාට තෙරුවන් දකින්නට නොහැකිය. උනන්දුව නැති නිසා, වියතීය නැති නිසායි. නැත්නම් අප බොහෝ දෙනෙකුටම මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ අවස්ථාව තිබෙනවා. ධර්මයෙහි පුද්ගලයන් සතර දෙනෙක් පිළිබඳව සඳහන් කරනවා.

- ★ උග්ඝට්ඨකඤ්ඤා - වතුරායතී සත්‍යය වහා අවබෝධ වන
- ★ විපඤ්ඤානඤ්ඤා- විස්තර වශයෙන් කියාදීමෙන් පසුව අවබෝධ වන
- ★ ඤෙය්‍යා - අසා දූත කලක් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අවබෝධ වන
- ★ පදපරම - මේ ජීවිතයේදී ධර්මය අවබෝධ කළ නොහැකි

සමහර පුද්ගලයන්ට දේශනා කරන විටම වැටහෙනවා. සමහර කෙනෙකුට විස්තරාත්මකව අවශ්‍යයි. සමහර පුද්ගලයින්ට නැවත නැවත තේරුම් කර දෙන්න ඕන. නමුත් තවත් පුද්ගලයන් සිටිනවා ඒ අයට අවබෝධයට පැමිණීමට අපහසුයි.

මේ ආදි වශයෙන් අපට අවස්ථාව තිබෙනවා. ඒ අවස්ථාව උරගා බලන්න ඕන. නැහැ, බැහැ කියමින් නොසිට, අපේ ස්වභාවය සමගින් වයස පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් කර ගැනීම හොඳ නැහැ. ලෙඩදුක්, රෝග පීඩා පිළිබඳ ප්‍රශ්න, බාහිර පහසුකම් ගැන ගැටළු ඇති කර නොගෙන ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න ඕන. එවිට ධර්මය දකින්න පුළුවනි. නැත්නම් ධර්මය දකින්නේ නැහැ.

ලෙඩ දුක්, දිරාගෙන යාම අපහසු බව සත්‍යයක්. නමුත් මේ හැම දෙයක්ම අපි හිතෙන් හදාගත් දේවල්. අපි කැලයක සිටිනවා නම් මොකද වෙන්නේ. ඇද පුටු තිබෙනවාද? කොට්ට මෙට්ට තිබෙනවාද? වෙනත් සැප පහසුකම් තිබෙනවාද? කැලයක මේවා කිසිවක් නැහැනේ. මෙය අපි දකින්න ඕන ධර්මය තුළිනුයි. මේ ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජනයක් ලබාගත යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ වැඩිම පිරිසක් භාවනා කරන්න වැඩියේ ආරණ්‍යයකට හෝ වනයකටයි. ගසක් යට හෝ ගල් ගුහාවක හෝ සුසාන භූමිය හෝ තමයි වැඩ හිදින්න සකස් කර ගත්තේ. මේ අය අතරින් වැඩි පිරිසක් රාජ කුමාර කුමාරිකාවෝ. මහා ධනය තිබෙන ඇත්තෝ. සුවසේ ගිහි ජීවිතය ගත කළ ඇත්තෝ. තුනුරුවන් වෙත ළං වුණාම, මේ ධර්මය නිවැරදිව දැක ගත්තට පසුව, සිතින් අල්ලාගත් සංකල්ප, පහසුකම්, සැප සියල්ල අත් හරින්න පුළුවනි.

මෙයින් අදහස් කළේ අපිරිසිදුව සිටින්න කියන අදහස නොවේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ගහක් මුල හිඳ ගත්තත් එතැන පිරිසිදුවට තබා ගන්න යනුවෙනි. නමුත් මේවා සංකල්ප. 'සැපයි, සැපයි' කියන දේ හිතින් ඉවත් කර ගතහොත් ධර්මය දකින්න පහසුයි. එය නුවණින් දකින්න ඕන.

- ආත්මය රූපය කොට දකිනවා.
- රූපය ආත්මය කොට දකිනවා.
- ආත්මය රූපයෙහි ලා සලකනවා.
- රූපය ආත්මයෙහි ලා සලකනවා.

- වේදනාව ආත්මය වශයෙන් දකිනවා.
- ආත්මය වේදනාව වශයෙන් දකිනවා.
- වේදනාවෙහි ලා ආත්මය සිතනවා.
- ආත්මයෙහි ලා වේදනාව සිතනවා.

- සංඥාව ආත්මය කොට සිතනවා.
- ආත්මය සංඥාව කොට සිතනවා.
- ආත්මයෙහි ලා සංඥාව සිතනවා.
- සංඥාවෙහි ලා ආත්මය සිතනවා.

- සංඛාර ආත්මය කොට සිතනවා.
- ආත්මය සංඛාර කොට සිතනවා.
- සංඛාරයෙහි ලා ආත්මය දකිනවා.
- ආත්මයෙහිලා සංඛාර දකිනවා.

- විඤ්ඤාණය ආත්මය කොට සිතනවා.
- ආත්මය විඤ්ඤාණය කොට සිතනවා.
- විඤ්ඤාණයෙහි ලා ආත්මය සිතනවා.
- ආත්මයෙහිලා විඤ්ඤාණය සිතනවා.

මේ ඉහත සඳහන් කළ ඒ කරුණුයි සක්කාය දෘෂ්ඨිය යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ. සමහර විට මේ කොටස් හතර ඔබට ව්‍යාකූල වගේ දැනේවි. අපි මෙය කොටස් දෙකක් පළමුව ගෙන බලමු.

- රූපය ආත්මවත් කොට සලකනවා.
- (රූපං අත්තතො සමනුපස්සති)
- ආත්මය රූපවත් කොට සලකනවා.
- (රූපවත්තං වා අත්තානං)

මෙහි 'ආත්මය' යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ 'මම' කියන අදහසයි. එවිට 'මම' කියන්නේ මේ රූපයයි. රූපය සවිඤ්ඤාණක හෝ අවිඤ්ඤාණක වෙන්න පුළුවනි.

නිදසුනක් ලෙසින් ගතහොත් ස්වාමියා, බිරිඳ, දෙමව්පිය - දරුවෝ. මේ රූපයම තමා මම කියන්නේ. "නුඹම තමයි මම කියන්නේ. නැත්නම් මට වෙන යමක් නැහැ." තවත් සරල ලෙසින් සඳහන් කළොත්

'නුඹ මගේ ලෝකයයි.' ඒ කියන්නේ මේ රූපය ආත්මවත් කොට සලකනවා. මේ අවිඤ්ඤාණක රූපයයි.

රූපය අවිඤ්ඤාණක ලෙසින් ගතහොත් මේ රූපය යනු මුදල්, ගේ - දොර, ධනය වෙන්නට පුළුවනි. මම කියන්නේ මේ වස්තූන්ය. නැත්නම් මට වෙන යමක් නැහැ. මේ අවිඤ්ඤාණක වස්තූන් නම් වූ රූප ආත්මවත් කොට සිතන බොහෝ පිරිස් සිටිනවා.

ආත්මය රූපවත් කොට සිතනවා යනු මම කියන්නේ රූපයයි. රූපය කියන්නේ මමයි. මම කියන්නේ ඔබ, ඔබ කියන්නේ මම. වස්තුව කියන්නේ මම දෙන්නෙක් නැහැ. දෙකක් නැහැ. ඔබයි, මමයි සමානයයි. එය ඒ දේ නැතිවුණොත් මම ඉවරයි. ඉතාම සරලව දැක්වූයේ මේ ගැඹුර තමයි. ආත්මය රූපවත් කොට සලකනවා. අනෙක් කරුණු මෙයට සමාන කොට ගළපා බලන්න.

රූපයෙහිලා ආත්මය සලකනවා.
(අත්තනි වා රූපං)

රූපය කෙරෙහිමයි මා අනුගමනය කරන්නේ, නිමිති ගන්නේ, මට දැනෙන්නේ ආත්මය කෙරෙහි තමා රූපය ගමන් කරන්නේ. එකට එකක් නැවත සම්බන්ධ වෙනවා. මුල් කරුණු දෙක තේරුම් ගත් විට මෙය වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙය නිරන්තරයෙන් සඳහන් කරන්නේ එය අවබෝධයට ගත යුතු නිසයි.

කුසලයන් සිදු කරන විට අපි මේ දෘෂ්ඨි සියල්ල ඉවත් කර ගත යුතුය. නමද, ගමද, දර්ශනයද, දක්මද මේ සියලු දේ බැහැර වෙනවා. සමහර විට එක්වරටම මේ සියලු දේ බැහැර නොවෙන්න පුළුවනි. අවබෝධය ලබන විට ටිකෙන් ටික හෝ මේ මාර්ගය සලසා ගන්නට පුළුවනි.

රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පඤ්චකය වටා මේ සියලු දේම සකස් වෙනවා. අත්හැරියා නම් මේ කිසිවක් අවශ්‍ය නැහැ. එය අවබෝධයයි. මේ අවබෝධය සකස් වන තෙක් මාර්ගයේ ගමන් කළ යුතුයි.

පුණ්‍යානුමෝදනාවකදී කෙනෙකුට ප්‍රශංසා කර, පින් දී නම සඳහන් කළාට වරදක් නැහැ. නමුත් ඒ සමගින් ඇලෙන්නට ගැටෙන්නට අවශ්‍ය නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සැරියුත්, මුගලන් දෙනම ඉතාම අගනා කලාණ මිත්‍රයන් ලෙසින් පෙන්නුම කර, ආශ්‍රය කරන්න කියා පෙන්වා දුන්නා. සමහර රහතන් වහන්සේලා, හික්ෂු හික්ෂුණින් වහන්සේලා ගැන උන්වහන්සේ ප්‍රශංසා කළා. වර්ණනා කරන, ප්‍රශංසා ලබන අය කෙරෙහිවත් සක්කාය දෘෂ්ටියෙන් තොරවයි සකස් විය යුත්තේ. එවිට තණ්හා, මද මාන, දෘෂ්ටි සෙලවී බැහැර වෙනවා. මෙය මේ මාර්ගය තුළ අගනා අවස්ථාවක් වෙනවා. මේ මාර්ගයෙහි අප බැඳ තබන බැඳීම් ලිහෙනවා. සම්පූර්ණයෙන් මද මාන වලින් මිදී අපේ මනස සම්පූර්ණ වෙනවා. කිසිම දෙයක් කෙරෙහි ඔබේ සිතේ සට්ඨනයක් ඇතිවන්නේ නැහැ. අද පොහෝ දිනයේ ඔබට විශේෂ පහසුකම් ලැබුණද, නොලැබුණද යනුවෙන් කිසිම ගැටළුවක් නැහැ. මේ හැම දෙයක්ම උපාදාන ස්කන්ධය කෙරෙහි සකස් වූ දේවල්.

රූපය ආත්මවත් කොට, ආත්මය රූපවත් කොට, රූපයෙහි ලා ආත්මය කොට, ආත්මයෙහි ලා රූපවත් කොට ගන්නේ නැහැ.

අග්‍රාතවත් පෘථග්ජන අය, ආයථීයන් නොදකිනා සුළු, ආයථී ධර්මය පිළිබඳ අකොවිද, ආයථී ධර්මයෙහි අවිනීත, සත්පුරුෂයන් නොදක්නා සුළු, සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි අදක්ෂ සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි අවිනීත, පුද්ගලයා, රූපය, වේදනාව, සංඥාව, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේ පහම ආත්මය කොට සලකනවා. ආත්මය, රූපය ආදී කොට සලකනවා. රූප ආදියෙහිලා ආත්මය සලකනවා. ආත්මයෙහිලා රූප ආදිය සලකනවා.

ඔබ සමහර දෙනෙකුට මේ පිළිබඳව වටහා ගන්නට අවබෝධයක් ලබාගන්න අපහසු වේවි. කුමක්ද මේ රූපය කියන්නේ? මේ රූපය ආත්මවත් කොට සලකනවා කියන්නේ කුමක්ද?... , ධර්මයට ලැදි, ධර්මාවබෝධය ඇති පිරිස සමග එකතු වී සාකච්ඡා කර හෝ තවදුරටත් ඔබට ගැටළුවක් නම් ස්වාමීන් වහන්සේ නමකගෙන් ම

ප්‍රශ්නය අසා මෙය විසඳාගන්න. මෙය බොහොම හොඳ අවස්ථාවක් ධර්මය තුළින් ඉදිරියට යාමට.

උපාදානය නම් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ නම් වූ ස්කන්ධ පඤ්චකය මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය යනුවෙන් දැඩිව හිතීන් අල්ලා ගැනීමයි.

රූපය, විදීම සලකා බැලුවොත් එය සැප, දුක් මධ්‍යස්ථ ලෙසින් දක්වනවා. ධර්මය දක්නා බොහෝ පිරිස් සිටිනවා. නමුත් ගිලන් වන විට, වයොවෘද්ධ වන විට, මේ දුක්ඛ, වේදනා, අනිෂ්ඨ අරමුණු සමග ගැටෙනවා. සමහර ඇත්තෝ සඳහන් කරනවා. 'මොන කරුමයක්ද දන්නේ නැහැ. අවුරුදු විසිපහක් තිස්සේ මම සිල් සමාදන් වුණා. මේ අත් දෙකෙන් මොන තරම් දානය පිළියෙල කළාද? දන් බෙදුවාද? මොන තරම් පින්කම් කළාද? වන්දනා ගමන්, දඹදිව වන්දනා මොන තරම් සිදු කළාද? ඒ වුණත් මේකනම් කරුම ලෙඩක්ම තමයි.' මේ ලැයිස්තුව තවත් දීර්ඝ කරන්න පුළුවනි.

මේ උපාදානය කරගෙන තියෙන්නේ සක්කාය දිට්ඨියයි. මේ ස්කන්ධ පඤ්චකය මනසින් පිළිගත් නිසයි මේ දීර්ඝ ලැයිස්තුවක් කියවන්නේ. ඒනිසා මෙය මනසින් දැක අත්හැරීම පිණිස සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වඩන මාර්ගයෙහි සිත දියුණු කරන්න ඕන.

මම ඔබට ප්‍රාර්ථනා කරනවා 'ඔබ සුවපත් වේවා! ඔබගේ රෝම කූපයකටවත් ලෙඩක් දුකක් හැදෙන්න එපා කියලා. මෙසේ ප්‍රාර්ථනා කළත්, ඔබට අපට වුණත් අත පය සොලවාගන්න නොහැකිව ඇදක සයනය කරන්න වුණොත්, කය ගිලන් වුණත් සිත ගිලන් කරගන්න එපා කියන ධර්මයේ කථාව ඔබට මනසින් අවබෝධයෙන් දැකින්න පුළුවන්ද? කය බෙහෙවින් ම ගිලන් වී තිබෙන්නේ. මෙවැනි අවස්ථාවකදී ඔබට හිතුවොත් 'මේ අත් දෙකෙන් මොනතරම් දන් බෙදුවාද? මෙලෙස සිතීම වරදක් නැහැ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ 'නායං භික්ඛවේ කායො නාපි අඤ්ඤාසං'

මේ ගරීරය නුඹට අයිති නෑ වෙන කාහටවත් අයිති නැත.'

මෙය පුරාණ කර්මවල ඵලයක්, හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් සංඛ්‍යායකි. චේතනාව මුල් වෙනවා. වේදනාවට වස්තු වෙනවා යනුවෙනි. මේ කයේ ගිලන්වීම තමා මේ මම දැකින්නේ. මට පාලනයක් නැහැ. නමුත් පුළුවන් කාලයක් මේ කය උපයෝගී කරගෙන, දරාගෙන කෙලෙස් නිවාගන්න මා උත්සාහ දරනවා. මේ කය දිරනවා. සිතේ කෙලෙස් නිවාගන්න ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ ඵල ප්‍රයෝජන ලබන්න මට මේ කය යොදාගන්න පුළුවන්. මා ඒ ප්‍රයෝජන ලබා තිබෙනවා. දිරාගෙන යන මේ කයෙහි මට දන් ඉතාම පැහැදිලියි, අත පය සොලවා ගන්න බැරිවුණත් මේ කය සමග ගැටෙන්න දෙයක් නැහැ, මගේ කියලා, මෙය නුවණින් මෙනෙහි කර කෙලෙස් වල සංසිදීමක් ඇති කර ගන්න පුළුවනි. කල්‍යාණවත්ත ලෝකයෙහි පුළුවන් කෙනෙක් උපස්ථාන කරයි. ඒ දෙය ගැටළුවක් නැහැ. නමුත් මනස ගිලන් වෙන්නේ නැහැ. මෙවැනි අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්න ඔබටත් පුළුවනිද බලන්න.

මේ පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමෙන් ම තමා අවබෝධයට පත්වෙන්නට පුළුවන්. ඔබ මෙසේ සඳහන් කළොත්, 'පාදය රිදෙනවා, රිදෙනවා, රිදෙනවා - මොන කරුමයක්ද?' කියලා අවසානයේ කුමක්ද වෙන්නේ? මේ රිදෙනවා රිදෙනවා කියලා මෙනෙහි කළේ උපාදානයක් සමගිනුයි.

සමහර ඇත්තෝ දරුවෝ වෙනුවෙන් සියල්ලක්ම සිද්ධ කරලා ඊට පස්සේ බණිනවා, 'නුඹලා නිසා තමයි මේ සියල්ලම සිදු කළේ' නොකා නොබී හැම දෙයක්ම කළා. වැඩ කරලම මගේ ජීවිතයත් ඉවරයි. මේ ආකාරයට කළ දේ නැවත නැවත මතක් කරමින් දොස් නගනවා නම් ඒ දරුවන්ට කළ දේවලිනුත් ඵලක් නැහැ. ඒ නිසා දරුවන්ට සැලකිය යුත්තේ අවබෝධයෙන් මයි. ඒ වගේ භාවනාව වැඩීමත් කළ යුතු වන්නේ අවබෝධයෙන්මයි. 'මගේ නොවේ' යන්න වචනයට පමණක් විග්‍රහ වෙන්න හොඳ නැහැ. කුඩා දරුවෙකුට වුවත් කියන්න පුළුවනි මගේ නොවේ යනුවෙන්. නමුත් මෙය මනසිකාරය කර අවබෝධයෙන් දැකිය යුතුයි. එයයි පරම සත්‍යය.

වේදනාව ආත්මය වශයෙන් දකිනවා.
ආත්මය වේදනාව වශයෙන් දකිනවා.
වේදනාවෙහි ලා ආත්මය දකිනවා.
ආත්මයෙහි ලා වේදනාව දකිනවා.

සැප, දුක්, මධ්‍යස්ථ වශයෙන් වේදනාව කොටස් තුනයි. මෙතනදී අනිෂ්ඨ දුක්ඛ වේදනාව ආත්මවත් කොට සලකනවා. ආත්මය වේදනාව කොට සලකනවා. 'මේ හිසේ වේදනාව නිසා මට ජීවත්වෙන්න බැහැ. දුන් අවුරුදු ගණනක් තිස්සේ ප්‍රතිකාර කළා' අසනීපයක් වූ විට ප්‍රතිකාර කරන්න. වේදනාව මම කරගෙන අල්ලාගන්න එපා. මම කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටියට ගන්න එපා. එය වේදනාව ආත්මය කොට, ආත්මය වේදනාව කොට ගැනීමක් වෙනවා. මෙය අවබෝධයෙන්මයි සකස් විය යුත්තේ. තමන්ට අත්හරින්න පුළුවන්කම තිබිය යුතුය. එවිට සංසිද්ධිම ඇති වෙනවා.

හිසේ වේදනාවෙන්, දතේ වේදනාවෙන්, කුසේ වේදනාවෙන්, කණේ වේදනාවෙන් දෙපයේ වේදනාවෙන්, කොන්දේ වේදනාවෙන් නැගිට ගන්න බැරිව ඇදැක වැකිරිලා සිටියත් මනසිකාරය කුලින් මෙය දුකක් ලෙසින් දකින්න. මගේ කරගන්නේ නැතිව එය ස්වභාවයෙන් ම අත්හැරීමක් ලෙස දකිනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ 'මේ ශරීරය මගේ නොවේ.' පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහා ධාතුන්ගෙන් සකස් වුණු දෙයක්. මේ සතර නිතරම වෙනස් වෙනවා. විසිරී යනවා. ඒ නිසා මෙය ආත්මය ලෙස සලකන්න එපා. ආත්මය කියන්නේ මම. ආත්මය, සැප කියන සුඛ වේදනාවට දෙන්නත් අපහසුයි. ආත්මය, දුක්ඛ කියන වේදනාවට දෙන්නත් අපහසුයි.

මේ වේදනාව නැවත නැවත මෙතෙහි කරන්න කුමන හෝ ස්වල්ප වූ වේදනාවක් ඇති වුනාම එය (සැප වේදනාවක් හෝ දුක් වේදනාවක්, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවක් වෙන්න පුළුවනි.) අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර අවබෝධයෙන් මෙතෙහි කරන්න.

මේ රිදුම් දෙන්නේ මගේ පාදය, නැත්නම් හිස, කුස, කොන්ද,..... මේ ආදී වශයෙන් මේවා සකස් වී ඇත්තේ පයවි, ආපෝ, තේජෝ,

වායෝ යන ධාතු කොටස් වලින්. ඒ සකස් වුණු ස්වභාවයටයි පාදය කියලා කියන්නේ. ඒ වගේමයි හිස, කුස මේ ආදී දේවල්. මේවා පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ආකාරයට විසිරෙනවා. එකම ආකාරයට පවතින්නේ නැහැ. සමානව තිබෙන විටදීයි නිරෝගීව සිටිනවා කියන්නේ. හිසේ අමාරුවට හෝ වෙනයම් අමාරුවකට බෙහෙත් බොනවා කියන්නේ මේ පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මේ සතර සමානත්වයකට පත් කිරීමයි. එවිට වේදනාව නැතිවෙලා යනවා. හිසේ වේදනාව වැඩිවෙන විට උෂ්ණය වැඩිවෙනවා. දරාගන්න නොහැකි විදියට උෂ්ණය වැඩිවන විට ඔබ කියන්නේ, 'හිස පුපුරනවා වගේ දූනෙනවා' කියලා. ඒ කියන්නේ තේජෝ ධාතුවෙහි වැඩිවීමයි. ප්‍රතිකාරයක් කළ විට සිදුවන්නේ ඒවා සම පාලනයට පත් කිරීමයි. එවිට වේදනාව තුනී වෙනවා. මේ පයවි ආදීන්ගෙන් හැදුණු මේ ශරීරය නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙනවා. ඒ වෙනස්වීම අනුව තමා වේදනාව හටගන්නේ. මේ ස්වභාවය නුවණින් මෙතෙහි කර පරමාර්ථ වශයෙන් 'මම නොවෙයි, මගේ නොවේ' වශයෙන් දකින්න.

නුවණින් මෙතෙහි කරන විට, සල්ලයක් (හුලක්) ලෙසින් ඔබ කියන දුක දුනෙන්නේ නැහැ. අනිෂ්ඨ අරමුණයි දකින්නේ. එය උපාදානය කරගෙන, 'මට නැගිටගන්න බැහැ කොහොමද මේ වේදනාව ඉවසන්නේ?' යනුවෙන් සිතුවිලි සකස්වෙන්නේ නැහැ. එය මනසිකාරය කර, භාවනා කර බලන්න. මෙය පුරුදු කරන්න. අපහසු වුවත් මෙය තමා පරමාර්ථ ධර්මයෙන් පෙන්නවා දෙන්නේ. සැපය අල්ලාගෙන දුක විතරක් අත් හරින්නයි පුරුදු වෙලා තිබෙන්නේ. සැපයත් අත්හළ යුතු වෙනවා. අත්හරින විට දුක සැප දෙකම අත්හළ යුතුයි.

දුක්ඛ අරමුණ සමග ගැටෙන්නේ නැතිව, සල්ලයක් කර නොගෙන, මගේ කර නොගෙන ආත්මය කර නොගෙන ඉවත් කළ යුතුයි. ආත්මය ලෙසින් ගතහොත් එය තදින්ම දූනෙනවා. දරුවෙක් කුඩා අවදියේදී මවගේ කෙස් වලින් ඇද්දොත් වේදනාව දූනෙනවා. දුක්ඛ අරමුණ එනවා. නමුත් එය ඉවසනවා. එය හිතට ගන්නේ නැහැ. එතනම අත් හරිනවා.

තවත් සරල නිදසුනක් ගතහොත් දරුවෙක් බිහි කරන විට ලබන වේදනාව ඉතා විශාල වේදනාවක් ලෙසින් විදිනවා. ජීවිතයේ ලබන ඉහළම වේදනාව වුණත් එය එතැනම අත්හරිනවා. එය ලෞකික අත්දැකීමක්.

ඒ වගේ ධර්මයත් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දැකීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය. පරමාර්ථ වශයෙන් මේ දුක්ඛ වේදනාව අනිෂ්ඨ අරමුණක් ලෙස දකිනවා. නමුත් ගැටීමක් කර නොගෙන, සල්ලයක් කර නොගෙන ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අත් හරින්න පුරුදු කළාම සියල්ලම අත්හරින්න පහසුයි.

දෙමව්පිය - දරුවෝ වුණත් සොහොයුරු - සොහොයුරියෝ වුවත් ගේ දොර - ඉඩකඩම් වුවත් සමහර අවස්ථාවලදී තනතුරු වුවත් බොහෝ දේ වුවත් අත්හරින්න පහසුයි. මේ සියල්ල මනසෙහි තමා රදා පවතින්නේ.

මේ ආකාරයට අත්හරින්න පුරුදු කරන්න අපහසු වන්නේ අප තවම අග්‍රැතවත් නිසයි. ආයථී ධර්මයේ අකීකරුයි, ආයථී ධර්මයේ අවිනීකයි, ආයථී ධර්මයේ කීකරු වෙනවා නම් ආයථී ධර්මයේ දක්ෂ වෙනවා නම් අපට මෙය වැටහෙන්න ඕනි. එයට උත්සාහ කරන්න. මේ අදහස දේශනා කරන්නේ තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේයි. ඒනිසා එය අවබෝධ කරගන්න හැකිතාක් දුරට උත්සාහ ගන්න.

ඔබ මෙනෙහි කර බලන්න, ඉහත සඳහන් කළ හිසේ වේදනාව, දතේ වේදනාව, කතේ වේදනාව, කුසේ වේදනාවකින් උත්සාහ කර බලන්න, මේ ආකාරයට අත්හැරීම පුරුදු කරන්න පුළුවනිද කියලා. දුක්ඛ වේදනා, අනිෂ්ඨ අරමුණ දැනෙනවා. නමුත් එය මගේ හිතට දුකක් ලෙසින්, අවබෝධයක් සමගින් මෙනෙහි කර බලන්න, වේදනාව පිළිබඳව. එය අපහසුයි. බැහැ කියලා සිතුවොත් ඊට වඩා අපහසු වෙනවා. එවිට දුක් දෙකක් ගෙන දෙනවා. මෙලොව වශයෙන් සිතටත් කයටත් දුක් ගෙන දෙනවා. මරණින් පසු සතර අපායෙහි උපත ලබන්න ඉඩ තිබෙනවා. ඒ හිත නිදහස් කරගත්තේ නැති නිසයි. ඒනිසා 'පුළුවනි' කියන තැනට හිත පුරුදු කරන්න උත්සාහ ගන්න.

ලෞකික ජීවිතයේ වේදනාව, 'රිදෙනවා, රිදෙනවා' කියන මේ කයත් සමග අත් හැර දමලයි යන්න වෙන්නේ. මේ ස්කන්ධ පඤ්චකයම ආත්මය කොට සලකන විට සතර අපායට පාර සකස් කර දීමකි වන්නේ. 'රජෝ පථො'... කෙලෙස් මාර්ගය අපායට පාර හදා දෙනවා. මේ ගැඹුරු ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් නැවත නැවත් මෙනෙහි කළ යුතු වෙනවා නිවන් මග සාක්ෂාත් කර ගැනීමට.

මේ ආදී ලෙසින්ම සංඥාවත් (අරමුණු හඳුනා ගැනීමත්) සංධාර (කාය, වචී, චිත්ත නම් කර්ම රැස්කිරීම්) සහ විඤ්ඤාණ (අරමුණ දැනගැනීම හා තීරණය කිරීම) අත්හැරීම පිණිස ගලපාගෙන, සිත පුරුදු කළ යුතුයි.

07. ආයථීවනි, කෙසේ නම් සක්කාය දෘෂ්ඨිය නොවේද?

මෙලොව ආයථීයන් දක්නා සුළු, ආයථී ධර්ම පිළිබඳ දක්ෂ, ආයථී ධර්මයේ සුවිනීත, සත්පුරුෂයන් දක්නා සුළු, සත්පුරුෂ ධර්මය පිළිබඳ දක්ෂ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ සුවිනීත, ශ්‍රැතවත් ආයථී ශ්‍රාවකයා රූපය ආත්මය වශයෙන් නොදක්වේය. ආත්මය රූපවත් කොට හෝ රූපය ආත්මයේ පිහිටියේය. හෝ ආත්මය රූපයෙහි පිහිටියේයි හෝ නොදක්වේය. මේ ආකාරයට වේදනා, සංඥා, සංධාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පඤ්චකය ආත්මවත් කොට නොසලකන්නේය. එය අවබෝධයෙන්ම අත්හැරීම පුරුදු කළ විට මනසට විශාල පහසුවක් දැනෙනවා. අත්හැරීම පුරුදු කරන විට පැවැත්මට අවශ්‍ය දේවල් අප සම්මුතියෙහි පවත්වා ගන්නවා.

ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන විට ගෝචරය අවශ්‍යයි. අගෝචරය අත්හරින්න. මේ අනවශ්‍ය දේවල් ඉවත් කරන්න අපට ඕනෑකම නොතිබුණත් සමහර වෙලාවට ඒවාම ළංකර ගන්නවා. නොලැබෙන දේම ලැබේවා කියමින් ප්‍රාර්ථනා කරනවා. මියැදුණු අය, ප්‍රිය අය, ප්‍රිය වස්තූන් ඇත් වූ විට නැවත නැවත හමුවන්නේ නැති බව දැන දැනත් හිත හදාගන්න අපහසු වෙනවා.

නමුත් මේ ධර්ම මාර්ගය ඔස්සේ අවශ්‍ය දේ පමණක් අරගෙන අත්හරින්න පුළුවනි නම් ජලාශයෙන් එතෙර වීමට ඔරුව, පාරුව

පාවිච්චි කළා වගෙයි. එතෙර වුණාට පසුව කරගතගෙන යන්නේ නැහැ. (කුල්ලුපමං වො භික්ඛවේ ධම්මං දේසිස්සාමි නිත්තරණ්ණභ්‍යාය නො ගහනභ්‍යාය) පාරුව ජලාශය ළග අතහැර යන්නා සේ ධර්මයක් අපට මේ සසරින් එතෙර වීමට පමණයි. ඉන්පසු අපි සියල්ල අත්හරිනවා.

හතරවන ධ්‍යානයට පත්වන විට කුසල්, අකුසල්, සොම්නස්, දොම්නස් සියල්ලම අත්හැරෙනවා. උපේක්ෂා සහගත චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයට පත්වෙනවා.

මේ ගාමිහිර ධර්මය මේ සාරය, මේ ඇරඹුම තමා මුළු ශ්‍රී සද්ධර්මය කියන්නේ. මනාව ටිකෙන් ටික තේරුම් කරන්නේ ඔබට අවබෝධය පිණිසයි. අපට මෙය ගලපාගන්නේ කෙසේද යන්න අවබෝධයෙන් දැකිය යුතු වෙනවා. එවිට මානසිකවත් කායිකවත් නිරෝගී බවක් ඇතිවෙනවා.

ඔබට මම දීර්ඝායුෂ ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ජීවිතයේ අවසාන රාත්‍රිය 'අද රෑ නම් ඒ ගැන මොනවද හිතෙන්නේ? ඔබ සිතා බලන්න. ඔබේ සිත කෙලෙසද පවතින්නේ? 'දැන් වුවත් කමක් නැහැ.' අවබෝධයෙන් දක ගැටීමක් ඇති කර නොගෙන අත් හරින්න. එසේ නැතිව 'කවුරුවත් මා ගැන සොයන්නේ නැහැ, බලන්නේ නැහැ. දැන් මට හිටියත් එකයි, නැතත් එකයි.' මේ ආදී වශයෙන් සිතන්නේ නැතිව, අවබෝධයෙන්ම තමන්ට හොඳට ධනය තිබියදීත් දරුවො සිටියදීත් මේ සම්මත ලෝකයේ බොහෝ සැප තිබියදීත් ඒ සියල්ලම මනසින් අත් හරින්න පුළුවන් නම් එයයි ජීවිතයේ ලබන ඉහළම සැපය. දරුවන් ගැන අවමානයෙන් අගෞරවයෙන් නොවේ. සියලු යුතුකම් ඉටු කරන්න. සංසාරය පුරාවටම දරුවන් සිටින්න ඇති. කර්මානුරූපව දැනුත් හමුවෙන්න ඇති.

පුත්තා මත්ථි ධනම්මත්ථි
ඉති බාලො විහඤ්ඤති
අත්තාහි අත්තනො නත්ථි
කුතො පුත්තා කුතො ධනං?

දරුවො සිටිනවා, මට ධනය තිබෙනවා සිතුවත් තමන්ට තමන් වත් නැතිකොට කුමන දරුවොද? කුමන ධනයද?

යො සහස්සං සහස්සෙන
සංගාමෙ මානුසෙ ජිනේ
එකංව ජෙය්‍ය අත්තානං
ස වෙ සංගාම ජුත්තමො

ඒ වගේම යමෙක් යුද්ධයකදී දස ලක්ෂයක් මිනිසුන් ජය ගනීද, ඊට වඩා තමාගේ එකම ආත්මය ජය ගැනීමයි වටින්නේ.

08. ආයතීාවෙනි, අරි අටඟි මග කුමක්ද?

විශාඛයෙනි, මේ කරුණු අට අරි අටඟිමග වෙයි.

1. සම්මා දිට්ඨි
2. සම්මා සංකප්ප
3. සම්මා වාචා
4. සම්මා කම්මන්ත
5. සම්මා ආජිව
6. සම්මා වායාම
7. සම්මා සති
8. සම්මා සමාධි

09. ආයතීාවෙනි, ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය කිසිදු ප්‍රත්‍යයකින් කරන ලද වෙයිද?

විසාඛයෙනි, ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ප්‍රත්‍යයකින් කරන ලද වෙයි.

10. ආයතීාවෙනි, ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය විසින් ත්‍රිවිධ ස්කන්ධයේ සංග්‍රහ කොට ගන්නා ලද්දානුද? නොහොත් ත්‍රිවිධස්කන්ධයන් විසින් ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සංග්‍රහ කොට ලද්දේද?

විශාඛයෙනි, ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ස්කන්ධ විසින් ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සකස් වී තිබෙනවා. ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය

විසින් ත්‍රිවිධ ස්කන්ධයෝ සකස් නොවෙති. යම් සම්මා වාවා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීවයෙන්ද මේ දහම සීල ස්කන්ධය විසින් සකස් වෙනවා. යම් සම්මා ව්‍යායාමය, සම්මා සතිය, සම්මා සමාධිය, සමාධි ස්කන්ධය විසින් සකස් වී තිබෙනවා. සම්මා දිට්ඨි සහ සම්මා සංකල්ප ප්‍රඥා ස්කන්ධය විසින් සකස් වෙනවා.

11. ආයතීවෙනි, සමාධිය කවරේද? සමාධි නිමිත්ත කවරේද? සමාධි පරිඡේදයේ කවරහුය. සමාධි භාවනා කවරේද?

විසාධයෙනි, යම් සිතෙක එකග භාවයක් තිබේද? එය සමාධිය නම් වේ. සතර සතිපට්ඨාන සමාධි නිමිති වෙති. සතර සමාස්ප්‍රධන් වීයතීයෝ සමාධි පරිඡේදය වෙති. ඒ දහම් පිළිබඳ යම් ආසේවනය, (ආශ්‍රය කිරීමක්) භාවනාවක්, නැවත නැවත පුරුදු කිරීමක් වෙත්ද එය සමාධි භාවනාවයි.

12. ආයතීවෙනි, සංස්කාරයේ කෙනෙක් වෙත්ද? සංස්කාර තුන් දෙනෙකි. කාය සංස්කාර, වචි සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර යනුවෙනි.

13. ආයතීවෙනි, කාය සංස්කාර කවරේද? වචි සංස්කාර කවරේද? චිත්ත සංස්කාර කවරේද?

සංස්කාර යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ රූප කරනවා යන්නයි. කයෙන්, වචනයෙන් හා සිතීන් කරන කුසල් අකුසල් කර්ම කාය සංස්කාර, වචි සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාරයි. ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කාය සංස්කාරයි. විතක්ක විචාර වාග් සංස්කාරයි. සිතේ හටගන්නා අරමුණු වලට බැසගෙන සිහිපත් කිරීම (සංඥා හා වේදනා එනම් හඳුනාගැනීම් හා විදීම) චිත්ත සංස්කාරයි.

14. ආයතීවෙනි, කවර හෙයකින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කාය සංස්කාර වේද කවර හෙයකින් විතක්ක විචාර වාග් සංස්කාර වේද? කවර හෙයකින් සංඥා හා වේදනා චිත්ත සංස්කාර වේද?

විශාධයෙනි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෝ කායික වෙති. මේ ධර්මයෝ කය හා සම්බන්ධයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කයත් සමග සම්බන්ධ වී තිබෙන නිසා තමයි ඒවා කාය සංස්කාර සංකේතවත් කළේ.

ඊළඟට සියල්ල විතක්ක විචාර කොට පවසන හෙයින් වාග් සංස්කාර කියා කියනවා. ඕනෑම දෙයක් ප්‍රකාශ කරන්නට, (කියන්නට) කළින් සිතිය යුතුය. ඊළඟට මෙතෙහි කළ යුතු වෙනවා. ඒ නිසයි විතක්ක විචාර වාග් සංස්කාර කියා කියන්නේ. සංඥා වේදනා විත්ත වෛතසිකයන් වේ. විත්ත වෛතසික සිත සමග බැඳීලයි පවතින්නේ. ඒනිසා විත්ත සංස්කාර කියා කියනවා. අරමුණු ගන්නවා. විදීම ලබනවා. සිතත් සමග සකස් වී තිබෙන්නේ.

කාය සංස්කාර	-	ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස
වචි සංස්කාර	-	විතක්ක විචාර
චිත්ත සංස්කාර	-	සංඥා වේදනා

15. ආයතීවෙනි, කෙසේ මේ සංඥා වේදයින නිරෝධ සමාපත්තිය වේද?

සංඥා වේදයින නිරෝධ සමාපත්තිය යනු අනාගාමී, අරහත් උතුමන් වහන්සේලාට විත්ත වෛතසික නිරුද්ධ කරගෙන සතියක් වුවත් වැඩ සිටින්න පුළුවනි. විත්ත වෛතසික නිරුද්ධ කරගෙන ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස පවත්වනවා. එසේ කළ හැකි වන්නේ රහතුන් වහන්සේලාට සහ අනාගාමී උතුමන්ට පමණි.

මෙවන් සිත් ඇති නොවෙයි. සංඥා වේදයින නිරෝධයට මතු සම වදින්නේද, හෝ දැන් සමවදින්නේද කියා හෝ මේ අතර සම වැදීමක් හෝ සමවැදීණිමියි හෝ කියායි. යම් භාවිත විත්තයෙක් ඒ මහණ හට ඒ මොහොතේ පවතිනවාද ඒ හික්ෂුවගේ ඒ කාලය තුළ පවත්නා සිත නිරෝධ සමාපත්තියෙන් පළමු කොට භාවිත වේ.

16. ආයතීවෙනි, සංඥා වේදයින නිරෝධ සමාපත්තියට සමවදිනා මහණ හට කිනම් ධර්ම කෙනෙක් පළමුව නිරුද්ධ වේද?

සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාධියට සම වදිනා මහණ හට පළමුව වාග් සංස්කාරය නිරුද්ධ වෙයි. ඉන් පසුව කාය සංස්කාරය නිරුද්ධ වෙයි. ඉන්පසු චිත්ත සංස්කාර නිරුද්ධ වෙයි.

වාග් සංස්කාර නිරෝධය යනු කථා නිසා සකස්වන සංස්කාර නිරුද්ධ වෙනවා. එවිට විතක්ක විචාර නෑ. ඊළඟට කාය සංස්කාර නිරෝධය යනු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නිරුද්ධ වීම නොව සංසිදීමයි. නොදැනී යාමයි. අප භාවනා කරන අවස්ථාවේදී සිහිය මනා ලෙස පවත්වන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නොදැනී යන තත්වයකට පත්වෙනවා. සංසිදීමක් ඇති වෙනවා. ඊළඟට චිත්ත සංස්කාර නිරුද්ධ වෙනවා.

17. ආයඝ්ඛාවනි, සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීම කෙසේද?

සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටින මහණ හට මෙවැනි සිත් නොවේ. 'මම සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමවතින් නැගෙන්නෙමි'යි කියා හෝ නැගෙමි කියා හෝ නැගුණෙමි'යි කියා හෝ භාවිත විත්තයක් ඒ මහණහට තිබුණේ ද ඒ ආකාරයටම භාවිත වෙයි. නැගුණෙමි ද, නැගෙනවද, නැගෙන්නෙමිද කියා සිතන්නේ නැතිව ඒ මොහොතේ පැවතුන (නිරෝධ සමාපත්තියේ පැවති සිත් කැලම) සිත් පමණක්ම භාවිත වෙයි..

18. සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමවතින් නැගෙන මහණ හට කිනම් ධර්ම කෙනෙක් පළමුව උපදනාහුද? කාය සංස්කාර, වාග් සංස්කාර හෝ චිත්ත සංස්කාර උපදනාවේද?

අනාගාමී කෙනෙක් හෝ රහතන් වහන්සේ නමක් සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදී ඉන් නැගිටින විට මේ සංස්කාර වලින් පළමු හට ගන්නේ කාය සංස්කාරද (ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ද) නැත්නම් වචි සංස්කාර ද (වචනද) එසේත් නැත්නම් චිත්ත සංස්කාරද (සිතුවිලිද) කියා මේ විසාක උපාසක තෙමේ ධම්ම දින්නා තෙරණියගෙන් ප්‍රශ්න කරනවා.

ධ්‍යානයක් ලබන විට අංග පහක් පිළිබඳව සඳහන් කළා ඔබට මතක ඇති. ආවජ්ජන, සමාපජ්ජන, අධිට්ඨාන, චූට්ඨාන, පච්චවෙක්ඛණ යන මේ පහ හඳුන්වන්නේ ධ්‍යාන අංග කියයි.

චූට්ඨාන යනු ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටිනවා යන්නයි. (දෙපසින් නැගිටිනවා නොව ධ්‍යානයෙන්, ඒ අධිෂ්ඨාන කරගෙන සිටි සමාධියෙන් බැහැර වෙනවා කියන එකයි.)

පච්චවෙක්ඛණ යනු බලවත් ලෙස යටපත් කරගෙන තිබෙන කාමාදී අකුසල ධර්ම ඒ ආකාරයටම යටපත් කරගෙන සිටීමයි. එයින් පිරිහුණොත් නැවත මුලටම එනවා. ඒ සිටි ධ්‍යාන, අරමුණෙන් බැහැර වුණා කියන එකයි. නැත්නම් අවුරුද්දක් දෙකක් හෝ දීර්ඝ කාලයක් හැකිනම් පවත්වාගෙන යනවා.

නමුත් පරමාර්ථ ධර්මයට එන විට මෙතන රැඳෙන්නේ නැහැ. ධ්‍යානම විදර්ශනාවට යොමු කරගෙන ඉහළට යන්නට පුළුවන්. විදර්ශනාව කියන්නේ අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර ගෙන යන්නට ඕන.

ධ්‍යානයෙන් කරන්නේ සිතේ දියුණුවක්. ප්‍රීති, සුඛ, එකග්ගතා... ඔස්සේ ධ්‍යානය පවත්වාගෙන යාමයි. නාම සුඛයයි. කාය සුඛයයි පවත්වාගෙන සිත එකගකරගෙන සමාධිය පවත්වා ගන්නවා. එය සිතේ දියුණුවක්. ධ්‍යානයට පැමිණෙන්නේ බලවත් ලෙස කාමාදී අකුසල ධර්ම යටපත් කර ගැනීමෙන් අර්පණාව කීවේ එයයි. විෂ්කම්භන සමාධිය යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ එයමයි.

'විච්චිවෙච කාමෙහි විච්චිව අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතකං සවිචාරං විචේකපං පීති සුඛං පයමජ්ජානං උපසම්පජ්ජ විහරති'

ප්‍රථම ධ්‍යානය හැඳින්වූයේ එලෙසයි. එවිට එය ප්‍රීති, සුඛ එකක්. එනම් කාමාදී අකුසල ධර්ම බලවත් ලෙස යටපත් වෙලා මුළුමනින්ම ඉවත්ව නැහැ.

වූවිධාන කියන තැන ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටියාට ධ්‍යානයෙන් පිරිහිලා නැහැ. පව්වවෙක්ඛණ අවස්ථාවෙන් පවත්වා ගන්නවා.

සරල නිදසුනක් අපි රැගෙන බලමු. අද මේ ඉරියව්වේ ඉඳලා ඊට පසු සිල්පවාරණය කර ගෙදර ගිය ගමන්ම නිදාගෙන ඊට පසු නැගිටලා දෙවේලක් හරියට ආහාර ලැබුනේ නැහැ. එනිසා රාත්‍රියට හොඳට ආහාර ගන්න ඕන කියා කුසට වෙනදාට වඩා දෙගුණයක් ආහාර ගත්තොත් දියුණුවක් ඇති වෙනවද? නැහැ. එවිට මේ ඇති කරගත් දමනය, ශික්ෂණය මුළුමනින්ම නැතිවීමක්. හැකිනම් පැය විසි හතරම ඒ ශික්ෂණය පවත්වා ගන්නට ඕන. රෝගී ස්වභාවයක් නම් විවේක ගන්නට කමක් නැහැ. නැත්නම් ඒ දමනය කරගත් මනසේ තිබුණු ශක්තිය දුර්වල කර ගැනීමක් වෙනවා. අපහසු ස්වභාවයක් නම් සක්මනෙන් හා යහපත් කටයුත්තකින් නැති කර ගන්නට පුළුවන්. නමුත් පැය තුන හතරක් විවේක ගන්නවා කියා හිතට දෙන්න නරකයි. එසේ වුවොත් ඒ ඇති කරගත් සමථය නැතිවෙනවා. ආහාර වැඩිපුර ගත්තත් ඒ සමථය ශික්ෂණය නැතිවෙනවා. ඒ අපි වරද්දා ගන්නා තැනක්. එසේවීම නරකයි.

වූවිධාන කියන්නේ ධ්‍යානයෙන් නැගීටීමයි. කමාදි අකුසල ධර්ම නැවත නැගීටින්න හදනවා කියන එක නොවෙයි. පව්වවෙක්ඛණයෙන් එය තියාගන්නවා. නමුත් මේ ධ්‍යාන අවස්ථාවන් නැගී සිටියා කියන එකයි.

දැන් මේ ප්‍රශ්ණ කරන්නේ, සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාවනියෙන් නැගීටින විට අනාගාමී හෝ රහතන් වහන්සේ පළමුවෙන් පටන් ගන්නේ කාය සංස්කාරද, වචී සංස්කාරද, චිත්ත සංස්කාරද කියලයි.

මේ ප්‍රශ්නයට ලබා දෙන පිළිතුරෙන් ඔබටත්, භාවනාවටත් එදිනෙදා ජීවිතයටත් බොහෝ දේවල් උපකාරක වශයෙන් ඔබට ලැබෙනවා. සිත හඳුනා ගන්නවා. එය ඔබට එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරයක් වෙනවා.

විශාඛයෙනි, සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාවනින් නැගෙන මහණහට (හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා) පළමුව චිත්ත සංස්කාර උපදින්නේය. ඉන්පසු කාය සංස්කාර ද අනතුරුව වාග් සංස්කාර ද උපදින්නේය.

දැන් ධ්‍යාන අවස්ථාවේ උපදින්නේය. ප්‍රශ්වාස නතරවෙලාම තිබුණා නොවේ. ඒ ඔස්සේ සංස්කාර බවට පත්වුණේ නැහැ. කායික ක්‍රියාවලියක් තිබුණේ නැහැ. කාය සංස්කාර කිවුවේ කයෙන් සිදුවන කර්ම. එනිසයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඉදිරිපත් කළේ.

රැස්කිරීම් වශයෙන් පළමුවෙන්ම එන්නේ චිත්ත සංස්කාර. සංඥා වේදයිතවයි සිටියේ. එවිට ස්පර්ශයෙන් සංඥා අරගෙන සිතුවිලි සකස් වෙනවා. පළමුවෙන්ම සංකල්ප හා සිතුවිලි සකස් වෙනවා.

ධ්‍යාන කතාව ටිකකට අමතක කර නින්දෙන් නැගීටින වෙලාව ගැන ටිකක් හිතන්න. (හිත දැකීම නොවේ.) පළමුවෙන්ම නැගීටින්නේ සිතුවිල්ලක් එන්න ඕන. මම මේ ඉන්නේ කොහේද කියලවත් හිතන්න ඕන. ගෙදර ඉන්න විටදී නම් පුරුද්ද නිසා වෙනසක් හිතෙන්නේ නැහැ. දින කීපයක්, දුර ගමනක් ගිය විට නින්දෙන් නැගීටින අවස්ථාවේ මේ ඉන්නේ කොතනද කියා මතක් වෙනවා. දැන් දඹදිව වන්දනා කරන්න ගියා නම් උදේ සවස වන්දනා කර මහන්සි වී නිදාගෙන ඊට පසුදින නැගීටින විට හිතෙනවා මම මේ කොහේද ඉන්නේ කියා. ඒ සිතුවිල්ලෙන් පසුවයි නැගීටින්නේ. ඉතා සරල කරුණක් වුවත් ගලපා ගැනීමයි අවශ්‍යය.

19. ආයතීාවෙනි, කෙනෙක් ස්පර්ශයෝ, සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාවනින් නැගී මහණ ස්පර්ශ කර ගනීද?

විශාඛයෙනි, ස්පර්ශයෝ තුන් දෙනෙක් සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාවනින් නැගෙන මහණ ස්පර්ශ කරගන්නවා. සිහියට ගන්නවා නම්

- ★ සුඤ්ඤන පහස (කෙලෙසුන්ගෙන් පළිබෝධ නැති)
- ★ අනිමිත්ත පහස (කෙලෙසුන් සකස්වන නිමිති නැති)
- ★ අප්පණ්ණිත පහස (රාගාදී ආශාවන්ගෙන් විපත් නැති)

නිවන ගැන කියන විට අනිමිත්ත, අප්පණ්ණික කියනවා. සුඤ්ඤත කියන්නේ කිසිවක් නැහැ. කෙලෙස් නිවාරණයි. කෙලෙස් අවසන් අරමුණ (ආරම්භණ) ගත්තත් කෙලෙස් සමග අරමුණක්, ආරම්භණයක් එන්නේ නෑ කියන එකයි.

සුඤ්ඤත වන විට රාග, දෝෂ, මෝහ කිසිවක් නැහැ. සිතුවිලි සකස්වන විට සුඤ්ඤතයි. කෙලෙසුන්ගෙන් නිවාරණයි. කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස්. අනිමිත්ත නිමිත්තක් ගැනීමට දෙයක් නැහැ. ඇසට රූපයක්, කණට ශබ්දයක් ආදී වශයෙන් කිසිදු නිමිත්තක් එතන නැහැ. කෙලෙස් නැත්නම් එතන නිමිත්තක් වෙන්වෙන්න බැහැ.

අප්පණ්ණික රාගාදී ආශාවන්ගෙන් බේදයක්, කරදරයක් නොවුණු, සංසිඳුණු, නිවනම සකස්වුණු යන අදහසයි. සුඤ්ඤත, අනිමිත්ත, අප්පණ්ණික කියන ස්පර්ශයෝ තුනයි සංඥා වේදයික නිරෝධ සමවතින් මුලින්ම ස්පර්ශ කරන්නේ. මුලින්ම එන්නේ විත්ත සංස්කාරයි. විත්ත සංස්කාරයක් එනවා නම් ස්පර්ශයක් එනවා. අරමුණ හඳුනාගන්න එන්නේ ස්පර්ශය නේ. සංඥාවට ගන්න. ස්පර්ශ මොනවාද කියා ඇසුවිට ස්පර්ශ තුන්දෙනා ගැන කියනවා. එනම් සුඤ්ඤත, අනිමිත්ත, අප්පණ්ණික. ඒ තුනම කෙලෙස් වලින් නිදහස්. නිවාරණයි. කෙලෙස් නෑ නිමිති නැහැ. නිවනම යොමුවුණා. නැවත කාමාදී කෙලෙස් කෙලෙස් හටගැනීමක් හෝ පැමිණීමක් හෝ එහි ඇත්තේ නැහැ. අප්පණ්ණික කිවුවේ ඒකයි.

අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන (හිත) කෙනෙකුගේ සමාධිය තුළ ටික වේලාවක් කෙලෙස්වලින් මිදී තිබුණත් නැවතත් කෙලෙස් එන්නට පුළුවන්. හොඳින් සිටි කෙනෙක් එක්වරම වෙනස්වෙලා, නරක්වෙලා පාපයට යොමුවෙලා කිවුවොත් ඒ නැවත කෙලෙස් ඇවිත්. නමුත් මාර්ගඵල අවබෝධයෙන් ඉහළට ගිය අයට මෙය නැහැ. සෝතාපන්න වුවහොත් මාර්ග සිත්, ඵල සිත් ආපසු යන්නේ නැහැ. වෙනස් වන්නේ නැහැ. සතර අපායේ දොරටු වැහෙනවා යයි කියන්නේ ඒනිසයි. ඒ පුද්ගලයා කවදාවත් නරක්වෙන්නේ නැහැ. එතෙක් විශ්වාසයක් නැහැ. තමාටම තමාවත් විශ්වාස කරන්න බැහැ වෙනස්වෙයිද කියා. එනිසයි

ශ්‍රද්ධාවන් වලව පවතින්නේ. වංචල වන්නේ. අවල ශ්‍රද්ධාව නිවැරදිව සකස් වන්නේ සෝතාපන්න වුණාට පසුවයි. අපි කොපමණ ධර්මය දැනගත්තත් නැවත නැවත මේ ධර්මය මෙනෙහි කරමින් රැඳී ඉඳගෙන සෝතාපන්න වෙන ස්වභාවයේදී මාර්ගඵල අවබෝධයෙනුයි, තරමකින් හෝ සැනසෙන්න පුළුවන් අවස්ථාව වන්නේ. එසේ ආර්ය මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමෙනුයි.

සෝතය හොඳින් පරදවාගෙන ඉදිරියට ගියා. සෝතය කියන්නේ කෙලෙස් රළු පහර, කෙලෙස් ජලාශය, ගඟ උඩු අතට පීනනවා වගේ ඒක ජයගත්තා කියන එකයි, එතැනින් සඳහන් කරන්නේ. සෝතාපන්න නොවුණොත් එයට හසුවෙනවා. සිතෙන්, සිතුවිල්ලෙන් එතනට වැටෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. ස්වාමීණ් වහන්සේ නිතර මතක් කරන ඒ ජාතක කතාව (66 වැනි) මුදුලක්බණ, කතාව මෙහිදීත් මතක් කරනවා. ධ්‍යාන ලබා සෘද්ධියෙන් යාමට හැකියාව තිබෙද්දීත් කෙලෙස්වලට හසුවී පිරිහුණු ආකාරය ඉන් කියවෙනවා.

නිවනේ ස්වභාවය තමයි ස්පර්ශ වන්නේ. කෙලෙස්වලින් ස්පර්ශ වන්නේ නැහැ. එය හඳුන්වන වචන නම්,

සුඤ්ඤතො එස්සො
අනිමිත්ත එස්සො
අප්පණ්ණික එස්සො යන තුනයි.

20. ආර්යාවෙනි, සංඥා වේදයික නිරෝධ සමවතින් නැගි මහණහුගේ සිත කිමෙක අවනතව ඇත්ද? කිමෙක ප්‍රචණව ඇත්ද? (කුමන පැත්තට යොමුව වලා තිබේද?) (නැමී) කිමෙකට නැඹුරු වී ඇත්ද?

විසාබයෙනි, සංඥා වේදයික නිරෝධ සමවතින් නැගෙන මහණහුගේ සිත නිවන කෙරෙහිම උපධි විචේකය කෙරෙහිම (කෙලෙස් වලින් සංසිඳුණු, බැහැරවුණු විචේකය) නිවන කෙරෙහිම අවනතව ඇත. නිවන කෙරෙහිම නැමී පවතින, නිවන කෙරෙහිම වැටෙන්නාවූ ගගක් වැනි, ඒකාකාරවම සිටින්නෙක් වේ. සංඥා වේදයික නිරෝධ

සමවතින් නැගෙන හික්ෂුව හෝ හික්ෂුණිය, උපාසක හෝ උපාසිකාවගේ සිත උපධි විවේකයට නැඹී, නැඹුරුව පවතිනවා. එහි නිමග්නව පවතිනවා. කුමක් වෙනුවෙන්ද? උපධි විවේකය වෙනුවෙන් විවේක තුනක් හඳුන්වා තිබෙනවා.

**කාය විවේකය
චිත්ත විවේකය
උපධි විවේකය**

කාය විවේකය - කාය සංස්කාර, ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසය නිතර සංකේතවත් කරන්නේ. කයෙන් සිදුවන කෙලෙස් බැහැර වන අවස්ථාවයි.

චිත්ත විවේකය - චිත්ත සංස්කාර සිත ව්‍යාකූල ස්වභාවයට පත් නොවී සිතේ විවේකය පවත්වා ගන්නවා. සමථය ගැනයි ඒ කියන්නේ. සමථ භාවනාවකින් අපට සිතේ විවේකය සකස් කර ගැනීමට පුළුවන්. බුද්ධානුස්සතිය, ධම්මානුස්සතිය, සංඝානුස්සතිය, සීලානුස්සතිය ආදී වශයෙන් සිත යොමුකර ගනිමින් චිත්ත විවේකය ඇති කර ගැනීමට පුළුවන්. බුදු ගුණ මෙතෙහි කරන විට සිත සන්සුන් වෙනවා. **දේවනානුස්සතිය** (දෙවියන් තුළ පවතින ගුණ තමා තුළ තිබෙනවද කියා මෙතෙහි කිරීම) **ශ්‍රද්ධා, ශීල, ශ්‍රැත, වාග, ප්‍රඥා** ආදී ගුණ වඩලයි දෙවියන් දේවත්වයට පත්වුණේ. ඒවා තමා තුළ තිබෙනවාද? **ශ්‍රද්ධාව, ශීලය, ශ්‍රැතය** (බහුශ්‍රැත බව එනම් ධර්මය මනාකොට ශ්‍රවණය කර ප්‍රගුණ කළ බව) **වාගය** (දීම) **ප්‍රඥාව** (විදර්ශනාව) දෙවියන් ඒ තැනට පත්වුණේ මේවා දියුණු කිරීමෙන් තමා තුළත් ඒවා තිබෙනවාද? ඒවා වඩන්න. එවිට **චිත්ත විවේකය** සකස් වෙනවා. **උපධි විවේකය** යනු නිවනයයි. එයින් අදහස් කරන්නේ කෙලෙස් බැහැර වූ තැනයි. විදර්ශනාවයි. නිවනමයි සඳහන් කරන්නේ.

21. ආර්යාවෙනි, වේදනාවෝ කෙතෙක් ඇත්ද?

විශාඛාවෙනි, මේ වේදනාවෝ තුන් දෙනෙකි. සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා.

22. ආර්යාවෙනි, සුඛ වේදනාව කවර? දුක්ඛ වේදනා කවර? අදුක්ඛම සුඛ වේදනා කවර?

විශාඛයෙනි, පඤ්ච ද්වාරික විසින් (ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය යන පහෙන්) මිහිරි ස්පර්ශයට ඇති යම් වේදනාවක් ගතහොත් ඒක සුඛ වේදනාවක්. මනෝ ද්වාරයෙන් මන නැමැති දොරටුවෙන් යම් සුඛ සිහිවිල්ලක් ගතහොත් එය සුඛ වේදනාවක්. මේ දොරටු පහෙන් ගන්නා ආරම්භණ විදර්ශනාවෙන් ගත්තොත් කෙසේද? සම්මත ලෝකයේ රූප බලන්න ඕන ඇසෙන්. රූප බැලුවත් එය ප්‍රසන්න හෝ විසිතුරු බව දනුනත් එය සදාකාලික නොවේ. එය අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්. කණින් අරමුණු ගත් හඬ මිහිරි වුවත් එය අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන්ගෙන් යුක්තයි. නාසයෙන් ආඝ්‍රාණය මිහිරි ලෙස දනුනත් එය ස්ථිර නොවේ. සදාකාලික නොවේ. මගේ නොවේ. මම නොවෙමි. මගේ ආත්මය නොවේ. දිවට දූනෙන රසය ස්පර්ශයෙන් සුඛ වුවත් එය අනිත්‍යයි. ස්ථිර, සදාකාලික නොවේ. කයට ලැබෙන ස්පර්ශය මිහිරි වුවත්, ප්‍රසන්න වුවත් එය ස්ථිර, සදා කාලික නොවේ. විදර්ශනාවක් වැඩෙන්නේ එහෙමයි. **තේතං මම, නේසෝ හමස්මි, න මෙසො අත්තා** ආදී ලෙස දීර්ඝ කිරීමටත් පුළුවන්. එය අත්හැරෙන ආකාරය විදර්ශනාවෙන් දකින්න පුළුවනි.

මේවා අසා, කරුණු දනගෙන පමණක් නොවෙයි. මතක තබාගත යුතුයි. විදර්ශනාවටත් යොමු කළ යුතුයි. කරුණු අවබෝධ කර ගත්තත් විදර්ශනාවට යොමු කළේ නැත්නම් ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. එහිදී ලොකු නිවීමක් ඇතිවෙනවා. ඇසෙන් රූප දකිනවා. සුඛ වේදනා ගන්නවා. ඒත් ඒ සුඛ වේදනාව ස්ථිර සදාකාලික නොවේ යයි සඳහන් කළේ අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත්කොට දැකීමේ හැකියාව තිබේද්දීයි. දැන් ඔබේ ජීවිතවල මේ සුඛ වේදනාව දුක්ඛයි කියා හිතනවා නොවේ. නමුත් සුඛය, සුඛයෙන් ලබන නිරාමිසය පවත්වනවා. නිරාමිස ප්‍රීතිය පවතින්නේ ධ්‍යානයේදීමයි. ආශ්‍රැතවත් බොහෝ විට සුඛය ලබන්නේ රාගයෙන් නේ. ඇලීම, ලෝභය, කාමය, රතිය ආදී අකුසල පක්ෂයට යා නොදී ඇතැම්විට පින්කමකට, කුසලයකට කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. එය රාගය නොවෙයි. එහෙත් ඒ සුඛ වේදනා

කුසලය තුළ රඳවාගෙන නිමග්නව පවත්වා ගන්නවා. දැන් ඔබ අනිත්‍යයි කියන වචන කියන්නේ නැහැ. අනිත්‍ය ස්වභාවයෙන් මේ අරමුණු දකින්න පුරුදුවෙලා තිබුණොත් දැන් ඇලීමකට, ගැටීමකට නොයන තැනට සිත සකස් වෙනවා. අකුරු ලියන්න ඉතාම හොඳින් පුරුදු කර තිබුණු විට අකුර ලියන්න පටන් ගන්නේ කොතනින්ද කියා මතක් කර කර ඉන්න ඕන නැහැ. වරද්දන්ගේ නැතිව ලියවිගෙන යනවා. ඒ වගෙයි.

ඒ ස්කන්ධ පඤ්චකය (රූපය, වේදනාව, සංඥාව, සංඛාර, විඤ්ඤාණ) වගේම මේ වේදනා සුඛ වුණත්, දුක්ඛ වුණත් අදුක්ඛම සුඛ වුනත් අනිච්ච දුක්ඛ අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කියා විදර්ශනාවෙන් දැක තිබුණාම අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත කියා කියන්න යන්නේ නැහැ. ඔබ සුඛ වේදනාව දන්නේ, දරන්නේ, 'විනෙය්‍ය ලොකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං' දැඩි ආශාවන් හා පටිඝයන් සන්සිඳලයි. ඒ සුඛ වේදනාව තුළ ඉන්නේ. ඔබට යුතුකම් තිබෙනවා ලෙන්ගතුකම තිබෙනවා. එහෙත් 'නුඹ මගේමයි, නුඹෙන් තොර ලෝකයක් නැහැ. එක රාත්‍රියක්වත් ඔබ නැතිව සිටින්නට බැහැ. මට ඉස්සර වෙලා නම් නුඹ යන්න එපා. එහෙම වුනොත් මම ඉවරයි.' අන්න ඒ වගේ සිතුවිලි එනවා නම් තමන්ටම දූනෙන්න ඕන, තමා ළඟ විදර්ශනාව නැහැ කියා. මේ ගලපා අවුස්සා පෙන්වන්නේ තම තමා තේරුම් ගන්නේ කෙලෙස දැයි පෙන්වීමටයි. ඔබට භාවනා කර තරමකින් හරි අවබෝධය තිබෙනවා. නමුත් දරුවකු හෝ මුණුපුරකු වැටුණා කියා හරි ආරංචියක් ආවොත් තමන්ගේ හිතයි. හැඟීමයි කොයි ආකාරද කියා තේරුම් ගන්න. එතනින් තේරුම් ගත යුත්තේ අවුරුද්දකට පසළොස්වක පෝදා පමණක් නොවෙයි, පොහොය හතරම අවුරුදු දහයක් දොළහක් සිල්ගත්තත් අවශ්‍ය මාර්ගය තුළ ගමන් කරාද නැද්ද යන්නයි. 'මම මෙපමණ කඩින පිංකම් කරල තියෙනවා. දඹදිව හතර වතාවක් වන්දනා කරල තියෙනවා. සිරිපාදේ විසි වතාවක් ගිහින් තියෙනවා' මේ ආදී වශයෙන් කිවුවත් තමන්ගේ පිගානයි කෝප්පයයි වෙන කෙනෙකුගේ අතින් හැපිලා බිම වැටුණොත් තමා කොපමණ සිත වඩලා තිබේද කියා තමාටම දූනගන්න පුළුවන්. ඇලීම, ගැටීම කොතරම්ද කියා දූනගන්න පුළුවන්. පිගානට කෝප්පයට ඔපමණ ඇලෙනවා නම් සංසාරය තුළ

කොපමණ කෙලෙස්වල ඇලී ගැලී ඇත්ද? තමන්ගේ ම හිතෙන් මේවා දූන ගත්තාට පසුවයි විදර්ශනාවට එන්නේ.

සැප වේදනාව සුඛයක් ලෙස ඉෂ්ට අරමුණ දකිනවා. නමුත් එහි ඇලෙන්නේ නැහැ. මේක මගේ ස්ථිරයි. සදාකාලිකයි කියා උපාදානය නොවන තැනට සිත දියුණු කර තිබෙන්නට ඕන. දෙමව්පිය දරුවන් වශයෙන් යුතුකම් ඉටුකරන්න. මේ ස්කන්ධ පඤ්චකයේ පවතින ධාතු, ස්කන්ධ විසිරිලා යන විට, සම්මතයෙන් ස්වාමියා - බිරිඳ ආදී ලෙස හඳුන්වාගෙන සිටියත් 'කායස්ස හේදා පරම්මරණා' කඵරිය කළා කියන තැනට එනවා. ආයු ශක්තිය, කර්ම ශක්තිය, චිත්ත කම්ම, සාත්‍ය, ආහාර අනුව එය තීරණය වෙනවා. සංඛත, සංඛාර පිළිබඳ අවබෝධයට එනවිට අපි සුඛ වේදනාවත් දුක්ඛ වේදනාවත් නිකෙලෙස්ව ලබනවා.

මෙහිදීත් විසාධයෙනි, 'කායික වේවයි වෛතසික වේවයි මනසින් නොමිහිරි ස්පර්ශයක් වේ නම් එය දුක්ඛ වේදනාවක් කියා කියනවා. ඇසට - රූපය, කනට - ශබ්දය, නාසයට - ආඝ්‍රාණය, දිවට - රස, කයට - ස්පර්ශය, මනසට - සිතුවිලියි.

අපි මෙය පරිහරණය කරන්නේ කෙසේද? මෙතන සිටින කෙනෙක් අසංවර ලෙස හැසිරෙන්නට පටන් ගතහොත් එවිට ඔබට 'චක්' කියලා හරි කිය වුණොත් ගැටීම - දුක්ඛ වේදනාව ඔබ ගත්තා. සමහරුන්ට නොකීවත් හිතෙන්න පුළුවන් ඒත් පටිඝ විෂබ්ජය ගත්තා. එහෙමවත් නොවෙන්නයි විදර්ශනාව මුලින් හඳුන්වන්නේ. දුක්ඛ වේදනාවක් එනවිට එය දහමට උපකාරක ධර්මයක් ලෙස සිතන්න. සමහරු බෑග් විවෘත කරන විට සද්දයි. ඇතැම්විට දුරකථන ශබ්දත් එනවා. ඒවා සමග ගැටෙන්න එපා. තමාගේ හිත පරීක්ෂණයට ගන්න. හිත ගැටෙන්නේ නැතිව පවත්වා ගන්න. ඇතැම්විට ළඟ ඉන්න කෙනෙකුට නින්ද ගිහින් ගොරවන හඬ ඇහෙන්න පුළුවන්. ඒත් ගැටෙන්න යන්න එපා. ගැටීම දුක්ඛ වේදනාවක්. අනිෂ්ඨ අකමැති අරමුණක් බව දූනෙනවා. අවශ්‍ය නම් ගැටීමක් කර නොගෙන ඒ අයට කලාණ මිත්‍ර ස්වරූපයෙන් කියන්න පුළුවන්. එවිට ඔබට දූනෙනවා ඔබ තුළ ගැටීමක් නැති බව. ඒ අපේ සිත උපකාරක ධර්මයක් ලෙස දකින්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් කම අශ්‍රැතවත් පෘථග්ඡන ලෝකයාට වැටහෙන්නේ දේවදත්ත භාමුදුරුවන් වැඩ සිටි නිසයි. ගල් පෙරලූ නිසා, සතුන්ගේ නම් කියා බැණ වැදුණු නිසායි. කෙනෙක් ඔබට එසේ කිවුවොත් කලබල නොවී කරුණාවෙන් මෙමතියෙන් කියලා දෙන්න. හිතේ පටිසයක් හැකිතාක් දුරට අඩු කරගන්න. නැති කරන්න.

අපි කෙසේද විදර්ශනාවෙන් දකින්නේ කියා බොහෝ අයගේ හිතේ තිබෙනවා. මේ අය බැන්නා. දරුවොත් බැන්නා ආදී වශයෙන් ගැනීම විදර්ශනාවෙන් ගැලවී යනවා. පටිසයට එන්නේ නැති තරමට අපට සිත හදාගන්නට පුළුවනි නම් එයයි අපි විදර්ශනාවෙන් ගන්නා උතුම්ම මාර්ගය. වැරැද්දක් තිබෙනවා නම් හදාගෙන ඇලීම, ගැටීම බැහැර කරන්න ඕන. උප්පාද, ධීනි, හංග වශයෙන් දෑක එතනම හැලිය යුතුයි. ටිකක්වත් ඉතුරු කරගැනීම නරකයි.

‘උප්පන්නං කාම විතක්කං, උප්පන්නං ව්‍යාපාද විතක්කං, උප්පන්නං විහිංසා විතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති, විනෝදේති ධ්‍යන්ති කරෝති අනභාවං ගමෙති.’ (නොඉවසයි. බැහැර කරයි. දුරු කරයි. නැවත හට නොගන්නා සේ කරයි.)

කාම, තරහ, හිංසා නම් වූ මේ උපදින විතර්ක නැවත හටගන්නේ නැති ආකාරයට ගලවා දැමීමට තමාව ස්ථිරවම හිතාගන්න. නමුත් හිතේ වංචල බව කියන අය කියනවා වගේ නොවෙයි.

‘මිට පසු මම නම් බුලත් විට කන්නේ නැහැ. දුම් බොන්නේ නැහැ.’ කියා කියන වංචල සිත් ඇති අය ඉන්පසු කරන්නේත් එයමයි. ‘මම මෙය මිත්පසු කරන්නෙම නැහැ. මෙය වැරැද්දක්. නරක සිතුවිල්ලක්. තරහවක්. විහිංසා සිතුවිල්ලක්.’ කියා අවබෝධයෙන්ම එයට එන්න පුළුවන්.

බොහෝ වැඩිහිටි අය කියනවා ‘මොන කරුමයක්ද මං දන්නේ නැහැ. මගේ කොන්දේ අමාරුව. මගේ කකුල් දෙක නවාගන්න බැහැ.’ ඔය කර්මය ගැන කියනවා නොවෙයි. පටිසයයි. තවදුරටත් කියනවා මේ අත්දෙකෙන් පොල් ගැවා ඇඹරුවා. දන් දුන්නා. හැමෝටම උදව් කළා.

ඒත් මටමයි මේ හැම ලෙඩක්ම’ මේ හොඳටම ගැටිලා. කළ කුශල කර්මවල හොඳක් නැහැ වගෙයි. කියවන්නේ අත්හරින්න යයි කියන්නේ අවබෝධයට එන්නයි. ලෙඩ වෙන්නේ නැත්තේ කවුද? බුදු භාමුදුරුවොත් ලෙඩ වුණා නේ. දන් ඔබ කියනවද අපි අවුරුද්දක් තිස්සේ මේ ස්ථානයට සිල් ගන්න ආවා. ඒවුණාට මගේ කකුලේ වේදනා සනීප වෙන්නේ නැහැ කියා? මේ ස්ථානයට ආවා කියා ලෙඩ සනීප වෙන්නේ නැතිනම්, ඊට වෙනම බෙහෙත් කළ යුතුයි. මේ ධර්ම මාර්ගය දැක ගන්නයි අපි මහන්සි වෙන්න ඕන. මේ නිදසුනක් පමණයි.

අපි කොපමණ දේ ධර්මය තුළින් දැක ගන්නවද? සුඛ වේදනාව වගේම දුක්ඛ වේදනාවත් අපි දකින්න ඕන. ඒනිසා අපේ මනස සන්සුන් වෙනවා.

‘ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො සන්දිට්ඨිකො...’

හිතට ගලපා බලන්න. හැබැවටම ධර්මයට ළං වුණොත් සැනසීම ලැබෙනවා. මානසිකව ලබන ඒ සැනසීම තිබෙනවා නම් වෙන දෙයක් අවශ්‍ය නැහැ. මානසික සැනසිල්ල තිබේ නම් ගහක් යට වුනත්, පැදුරක වුනත් ඉන්න පුළුවන්. සැනසිල්ල නැත්නම් රාජ හෝජන වුනත් එපා වෙනවා. සුඛ වේදනා දුක්ඛ වේදනා දැනුනා පමණක් නොවෙයි පරමාර්ථ වශයෙන් දකින්නේ කෙසේද? යන්න මෙතන තිබෙනවා. එවිට හිත්වල තිබෙන දුක, කණගාටුව, නැති වී අඳුර බැහැර වී යනවා. හිතේ ලොකු නිවීමක් ඇති වෙනවා. සුවපත් භාවයක් ඇතිවෙනවා. එයටයි කියන්නේ කෙලෙස් වලින් මිදීම නිවීම කියා.

විශාඛයෙනි, කායික වේදනා වේවයි, සිතේ වේවයි, මධුරත්, අමධුරත් නොවූ වේදනාවක් ඇත්ද එය අදුක්ඛම සුඛයි. මධ්‍යස්ථයි.

මේ විසාඛ උපාසක තුමාට ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේ මේ විස්තර කළ ආකාරයයි. මේ විස්තරය ඔබට පැහැදිලි කළේ විදර්ශනාවට මෙය යොමු කරගන්නේ කෙසේද කියා කීමටයි. අපි එතනට එන්නට ඕන.

23. ආර්යාවනි, සුඛ වේදනාව කුමක් සුඛ කොට ඇති වෙයිද? කුමක් දුක් කොට ඇතිවේද? දුක්ඛ වේදනාව කුමක් දුක් කොට ඇති වෙයිද? කුමක් සුඛ කොට ඇතිවේද? උපේක්ෂා වේදනා කුමක් සුඛ කොට ඇති වේද? කුමක් දුක් කොට ඇති වේද?

විසාධයෙනි, සුඛ වේදනාව ස්ථිති භාවයේ සුඛ වෙයි. විපරිනාමයේ දුක් වෙයි. දුක්ඛ වේදනා ස්ථිති භාවයේ දුක්ඛ වෙයි. විපරිනාමයේ සුඛ වෙයි. උපේක්ෂා වේදනාවේ ඤාණ සුඛ (දන්තා බව) සුඛ කොට ඇති වේ. අඤාණ සුඛ (නොදන්තා බව) දුක් කොට ඇති වේ.

ධම්මදින්නා තෙරණිය විස්තර කරනවා, සුඛ වේදනාව ස්වල්ප වේලාවක් හෝ (ධීති - ස්ථිති - ස්වල්ප වේලාවක්) තිබෙන තුරු සැප වෙන්නේ. නමුත් විපරිනාමයට එනවිට (වෙනස් වන විට) එය දුකක් බවට පත්වෙනවා. ඒනිසයි විදර්ශනාවෙන් සුඛ වේදනාව ස්ථිර නෑ කියා දුටුවේ. සුඛ වේදනාව දුක්ඛ වෙන්නේ විපරිනාමයට එනවිට සුඛ වේදනාව සුඛව පවතින්නේ ස්වල්ප වේලාවක් හෝ කැමති ආකාරයට තිබෙනතුරු පමණයි. නමුත් එය වෙනස් වනවිට, තමා අකැමති ආකාරයට වෙනස් වන විට ඒ දුක්ඛ වේදනාවක් වෙනවා. ඒනිසයි සමහරු කියන්නේ.

'මම නම් හිතාගෙන හිටියේ සැමදාම මේ විදියට ම තියෙයි කියලා. මම සතුටින් හිටියේ දැන් ඔක්කෝම හරි ජීවිතය සම්පූර්ණයි කියලා. නමුත් ඒක වෙනස් වුණා. මම හිතුවේ නැහැ කවදාවත්ම මෙහෙම වෙයි කියලා. ඇයි මෙහෙම වෙනස් වන්නේ' ආදී වශයෙන්.

වෙනස් වන්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් නිසා. පට්ඨි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ධාතුන්ගෙන් හටගත් සංඛ්‍යයක් නිසයි. එසේ වෙනස් වන්නේ ගැඹුරටම ගියොත්, ඉපදුන සෑම කෙනෙකුටම ඒ වෙනස්වීමට, අනිත්‍ය ආදී ලක්ෂණවලට මුහුණදීමට සිදුවෙනවා. ඔබ පමණක්ද මේ දුක විඳින්නේ? නෑ නෑ. උපන් සියලු සත්ත්වයෝම මේ දුක් විඳිනවා. සෑම දෙනාම ජාති, ජරා, මරණ ආදිය ඔස්සේ මේවාට මුහුණ දෙනවා.

'ඔබේ සිත සංසිදෙනවාද? මට පමණක් නොවෙයි. අන් අයටත් සෑම දෙනාටම මෙසේ වෙනවාය කියනවිට' සමහරු කියනවා මොකද මට විතරක්. අනෙක් අයටත් දුක් දෙන්න ඕන. ඒක මේ පාඨග්ජන සිත්වල හැටි. නමුත් ධර්මය දකිනවිට උපන් සියලු දෙනාටම, සියලු සත්ත්වයින්ටම මේ දුක තිබෙන බව අවබෝධ වෙනවා. එසේනම් සුඛයක් කියා හිතුවත් එතන තිබෙන්නේ වෙනස්වන එකක්. සුඛය පවතින්නේ වෙනස්වන තුරුයි. එය අපි සිතනවිටම හෝ ටික වේලාවකින් එන්නට පුළුවන්. වෙන්වීම මේ මොහොතේම හෝ ඉදිරියට වෙන්නට පුළුවන්. නමුත් මනුෂ්‍ය ජීවිතය තුළ ඒ කියන්නේ අවුරුදු සියයක් එකසිය විස්සක් ඇතුළත එය වෙන්නට පුළුවන්.

දැන් ඔබේ අග්‍රැතවත් ජීවිතවල සැපයෙන් ඉන්න අය, ප්‍රියයි කියන අය විදර්ශනාවෙන් දකිනවා නම් වෙනස් වෙනවා. මොනායම් වෙලාවක හෝ ඔබේ සිත සුදානම්ද වෙනස්වීම, බැහැරවී යාම පිළිගන්න? දැන් ඔබ තව ටික වේලාවකින්, රාත්‍රියේ හෙට දවසේ හෝ ඕනෑම වේලාවක එය වෙන්නට පුළුවන්. මේ විදර්ශනාවෙන් දකින්නේ එය දුකක් නොකරගන්න. දුක කොතනකවත් නැහැ. සැපත් කොතනකවත් නැහැ. සියල්ලම සංකල්ප. අපි හදාගත් දේවල්. තමාගේ අත පය රිදෙන එක පවා විදර්ශනාවෙන් දුටුවොත් දුකක් වෙන්නේ නැහැ. දැන් ඔය සාමාන්‍යයෙන් මේ දවස්වල හොඳටම වහිනවා. ඒත් නිත්‍ය අරමුණු නොගෙන, දුකක් කර නොගෙන හොඳට කුඩේ ඔසවාගෙන යනවා. අඩ අඩා යන්නේ නැහැනේ. අනිෂ්ඨ අරමුණක් කරදරයි කියා පෙනුනත් ගැටළුවක් නැතිව කුඩය ඔසවාගෙන යනවා. ඉතින් මේ 'දුක' කියන එකත් විදර්ශනාවෙන් බැලුවොත් අපි ධර්මය දකින විට එය හදාගන්නවා.

දැන් ඔබ යන හැම තැනකම පාර හොඳට හදලා තිබෙනවාද? නැහැ. පාරේ යන්න අපහසු නම් ගැඩලි ගොඩලි සහිත නම් සෙරෙප්පු දෙකක්, සපත්තු දෙකක් දාගත්තම ඔය යන්නේ. අඩ අඩා යන්නේ නැහැනේ. මේ ලෝකයේ සුභ නිමිති, අසුභ නිමිත තිබෙනවා. එය අවබෝධයට ගත් පසු සුඛය කියා නිමිති ගන්නවා. නමුත් එය සමග තදින් ඇලෙන්නේ නැහැ. ඇයි? එය වෙනස් වෙනවා. ඇලුනොත් තදින්

වෙනස් වන විට දුක හට ගන්නවා. මේවා තමා අපේ දෙමව්පියන් කීවේ 'වැඩිය උඩ පනින්න එපා බිම වැටෙයි' කියා. වෙනස්වීමක් තිබෙන නිසා උපේක්ෂාවෙන් දකින්න. තණ්හා, මද මාන දෘෂ්ඨිවලට එන්න එපා. දුක්බ වේදනාවත් එපා.

සුඛ වේදනාව, සුඛව, ඒ කාලය තුළ තිබෙනවා නම් සුඛ වෙනවා. නමුත් දුක්බ වේදනාව තිබෙන කාලය තුළ දුක වෙනවා. වෙනස් වන විට සැපයි. දුකින් නිදහස්වීම සැපක් වෙනවා.

උපේක්ෂා වේදනා ඥාන සුඛ (දන්නා අවබෝධය) මධ්‍යස්ථව තිබුණත් කුමන හෝ පැත්තකට වැටෙන්න පුළුවනි. නිදසුනක් - දැන් මේ ස්ථානයේදී ඔබට අළුතින්ම හමුවන අය උපේක්ෂායි. නමුත් කාලයක් යන විට සුඛ වෙන්නත් පුළුවන්. දුක්බ වෙන්නත් පුළුවන්. වඩාත් ලෙන්ගතු කමට ගියොත් සුඛයි. ගැටීමක් වෙලා තිබුණොත් ඔබ දකින විටම දුක්බ වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. අග්‍රාතවත් පෘථග්වත් සිත්වලට. උපේක්ෂා වේදනාවේ සිටින විට මෙය මොන පැත්තකට හෝ වෙනස්වීමට පුළුවන්. ඤාණ සුඛය තිබෙන තාක් එයාට සුඛයක් ලෙසින් වාසය කරන්න පුළුවන්. නමුත් ඥාණ සුඛයට නොදන්නා බව තිබුණොත් දුකක් බවට පත්වෙනවා. ඊළඟට සුඛක් කරගෙන දුකට පත්වෙනවා. නැත්නම් දුකක් කරගෙන එයා දුක හදාගන්නවා. උපේක්ෂාවෙන් වුවමනානම් වඩාම සුඛයක් හදාගෙන දුක් විඳින්න පුළුවන්. දැන් මාස ගණනාවක් ළගින් සිටි කෙනෙක් සුඛයක් කර ගත්තොත්, අනවබෝධයෙන් හිතීන් තදින් ඇලුනොත්, ඊට පසු ඒ පුද්ගලයා නොපැමිණි විට එයාට දුකක් වෙනවා. දුකක් හදා ගන්නවා. ඊට පසු ඒක එයාට දුකක් බවට පත්වෙනවා. (අකමැතිව ගැටීම)

24. ආර්යාවෙනි, සුඛ වේදනාවෙහි කිනම් අනුසය දහමෙක් පවතින්නෙක් වේද? දුක්බ වේදනාවෙහි කිනම් අනුසය දහමෙක් පවතින්නේද උපේක්ෂා වේදනාවේ කිනම් අනුසය දහමෙක් ලුහු බැඳගෙන එන්නේද?

අනුසය නම් බලවත් ලෙස යටපත් වී තිබෙන කෙලෙස්. ඔබ ළඟ අනුසය ධර්ම තිබෙනවාද? ඔව් තිබෙනවා. රහත් ඵලයට පැමිණෙන

තුරු තිබෙනවා. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වලිනුයි අපි මේවා යටපත් කරගෙන ඉන්නේ.

විසාඛයෙනි, සුඛ වේදනාවේ රාගානුසය අනුසය වෙයි. සුඛ වේදනාවේ ඉඳ කෙනෙක් අල්ලා ගැනීම, මම කැමතියි, සැපයි කියා හඳුන්වා ගන්නේ රාගය, රාගානුසයි. ඕනෑම සැපකට ඇති කැමැත්ත. එහි මූල සකස් වන්නේ රාගානුසයේ උපකාරය ඇතිවයි.

දුක්බ වේදනාවේ පටිඝානුසය. ගැටීම තරඟව, පටිඝානුසය සකස් වෙනවා.

උපේක්ෂා වේදනාවේ අවිජ්ජානුසය. නොදන්නා බවයි. උපේක්ෂා වේදනාවේ සකස්වීම සාදා දෙන්නේ නොදැනීමයි.

25. ආර්යාවෙනි, හැම සුඛ වේදනාවේ රාගානුසය ලුහු බැඳගෙන සකස් වන්නේද?

හැම දුක්බ වේදනාවේ පටිඝානුසය ලුහු බැඳගෙන සකස් වන්නේද?

හැම උපේක්ෂා වේදනාවෙහි අවිජ්ජානුසය ලුහු බැඳගෙන සකස් වන්නේද?

විසාඛයෙනි, හැම සුඛ වේදනාවේම රාගානුසය නොම සකස් වන්නේය. හැම දුක්බ වේදනාවේම පටිඝානුසය නොමැත්තේය. හැම උපේක්ෂා වේදනාවකම අවිජ්ජා අනුසය නොමැත්තේය.

26. ආර්යාවෙනි, සුඛ වේදනාවේ කුමක් බැහැර කළ යුතුද? දුක්බ වේදනාවේ කුමක් බැහැර කළ යුතුද? උපේක්ෂා වේදනාවේ කුමක් බැහැර කළ යුතුද?

විසාඛයෙනි, සුඛ වේදනාවේ රාගානුසය මූලික වේ. දුක්බ වේදනාවේ පටිඝානුසය මූලික වේ. උපේක්ෂා වේදනාවේ අවිජ්ජානුසය මූලික වේ. එසේ හෙයින් සුඛ වේදනාවේ රාගානුසය ප්‍රභාතය වේ. දුක්බ

වේදනාවේ ප්‍රභාණය වෙන්වේ පටිඝානුසයයි. උපේක්ෂා වේදනාවේ අවිජ්ජානුසය ප්‍රභාණය වෙයි.

ඇසෙන් රුවක් දුටුවත් ප්‍රසන්නයි කියා, කණින් හඬක් ඇසුවත් මිහිරියි කියා, නාසයෙන් ආඝ්‍රාණය ලැබුවත් මිහිරියි, දිවට රස මිහිරියි, කයට ස්පර්ශ මිහිරියි ආදී වශයෙන් දුටුවත් අනුසය අත්හරින්න. රුව ප්‍රසන්න ලෙස දකින්න. එහෙත් එය සදාකාලික නොවන බව මෙනෙහි කරන්න. හඬ මිහිරි යයි ඔබට ඇසුණත් එය අනිත්‍ය බව මෙනෙහි කරන්න. ඔබට දැනුනත් ආඝ්‍රාණය සුමිහිරියි කියා එහි අනිත්‍ය ලක්ෂණ දකින්න. ඔබට දිවට මිහිරි රස දැනුනත් එය ස්ථිර නොවන බව සිතන්න. කයට ලැබෙන ස්පර්ශ කොපමණ සුව පහසු වුණත් එයද වෙනස් වන බව මෙනෙහි කරන්න. රාගානුසය අත්හරිනවා, බහා තබනවා කීවේ එයයි.

රාගයෙන් බැහැරව සුබය ලබන විට එතන රිදෙන්න දෙයක් නැහැ. රාගයෙන් - ප්‍රසන්නයි කියා අල්ලාගෙන සිටින රූපය වෙනස්වීමත් සමග දුකක් එනවා. නමුත් රාගයෙන් තොරව සුබය දකිනවා. සම්මුතිය තුළ ඉෂ්ට අරමුණක් සම්මුතිය තුළ ප්‍රසන්නයි. ඒ තුළ ඇලීමක් නැති නිසා වෙනස්වීම තුළ ගැටීමකුත් නැහැ. ඇටසැකිල්ලක් දෙස රාගයෙන් ඇලෙන්නේ නැහැ. පටිඝයෙන් ගැටෙන්නේ නැහැ. අනිච්ච, අසුභ, අනත්ත, ආදීනව පහාණ සඤ්ඤා පමණයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුදු රුව දෙස බලන්න. රාගයක් එනවද? බෞද්ධයකුට නම් කවදාවත් එන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධයෙන් සරණ ගිය කෙනෙකුට, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පිළිරුව දැක, මුහුණ දැක රාගයක් හටගන්නේ නැහැ. එහෙත් ප්‍රසන්න අවස්ථා සිතට නැගෙන්න පුළුවන්. අපේ සංස්කෘතිය අනුව, වෙනත් රටක බුදු පිළිමයක් සකස් කර ඇති ආකාරය අනුව නොගැළපෙනවා වගේ ජේන්න පුළුවන්. එහෙත් ගැටීමක්වත් රාගයක්වත් නැහැ. ඒ බුදු පිළිම වහන්සේටත් ගෞරවය එහෙමම තිබෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේය කියන අදහස නිසා පටිඝයක් එන්නේ නැහැ. එය පැහැදිලියි නේද?

සුබ වේදනාව රාගානුසයෙන් තොරව දකින්න. රාගයෙන් තොරව සැප විඳින්න. දුඛේ, පුතේ කියන්න. රාගයෙන්, ඇලීමෙන් තොරව. විදර්ශනාවෙන් බලන්න. එසේ නැතුව මේ අය ගැන සොයා බලන්න. උගන්වන්න ආදිය එපා කියනවා නොවේ. දරුවා වුවත් අත්හරින්න කියන්නේ ඒ අය ගැන සොයන්න එපා කියන එක නොවන බව පැහැදිලි ඇති.

දැන් ඊළඟ කොටස තේරුම් ගන්න. සුබ වේදනාවේ රාගානුසය බැහැර වෙන්න ඕන. දුක්ඛ වේදනාවේ පටිඝානුසය බැහැර වෙන්න ඕන. හොඳ අදහසක් එතන තිබෙන්නේ. දුකක් දැනෙන විට තරහවෙන් තොරව දකින්න හිත පුරුදු කොට තිබිය යුතුයි. විදර්ශනාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න. තමන්ගේ දෙපා කකියනවිට, රිදෙන විට ඒ අනිෂ්ඨ අරමුණ පටිඝයෙන් තොරව දකින්න. විදර්ශනාවෙන් පුරුද්දට එතනට ආ යුතුයි.

දැන් දරුවන්ගේ අකීකරුකම, ළගින් ආශ්‍රය කරන අයගේ අකීකරුකම ඔබ දකින්නේ පටිඝයෙන්ද? බොහෝ දෙනෙක් ඇතැම් වෙලාවලදී කියනවා.

'කැගහලා මගේ ඔළුවන් රිදෙනවා. මේ ළමයින්ට කොපමණ කිවුවත් අහන්නේ නෑ. මට හිතෙනවා සේරම දමලා ගෙදරින් යන්න' කියා.

එසේ කියනවා නම් පටිඝයයි. ඒ පටිඝානුසය - බාහැර කරගෙන ඒ අකීකරුකම දකින්න පුළුවන්ද? අම්මා කෙනෙක්, අප්පච්චි කෙනෙක් හඬ නගා කියන්න පුළුවන් පටිඝය නැතිව. නිදසුනක් ගෙන බලමු. ධර්මය තේරුම් ගැනීම සඳහා පමණයි. ඔබේ චරිතය අනුවයි එය සකස් වන්නේ.

පුංචි දරුවා ගිනි දල්වෙන ලිප ළඟට දුවගෙන එනවිට 'මගේ රත්තරන් පුතේ ඕක නම් අල්ලන්න එපා. පුතා පිව්වෙයි.' කියා හොඳින් කියනවා. ටික වෙලාවකින් මෙයා නැවතත් ලිප ළඟට එනවා ගිනිදර අල්ලන්න. 'මම එක සැරයක් කිවුවා නේද අල්ලන්න එපා පිව්වෙයි

කියලා.' ඔබ ටිකක් සැරෙන් කියනවා. දරුවා ටික වේලාවක් පස්සට වී ඉඳ නැවතත් ලිප ලිප ගත යන්න හදනවා. 'දැන් කී සැරයක් කිවුවද? කකුල් කෙටි දෙකෙන් අල්ලලා ගහනවා' කියා ඔබ කියන්නේ පටිසයෙන් තොරවයි. තරහ නැතිවයි හැබැවටම හදවතේ පටිසය නැහැ. දරුවාට සිදුවන්න යන විපතීන් වළක්වා ගැනීමටයි එසේ කීවේ. ඉතින් දරුවා මුහුණ නිරන්තර ගෙන පැත්තකට වී සිටිනවා. අම්මා මොකද කරන්නේ. දරුව වඩාගෙන මුහුණට ළං කරගෙන මගේ හොඳ දුව/පුතා මේ බලන්න මේ පුංචි ඇඟිලි ගින්දර අල්ලලා පිවිචුනා නම් මොකද වෙන්නේ. ඒ විපත නිසා නේ මම කැහුවේ. දැන් මෙතනින් වාඩිවෙන්න මම රසට බන් ටිකක් උයල දෙන්නම් කියලා ඔබ කියයි. බලන්න එහි පටිසය නැහැ. එයයි සරලව දැක්වූයේ.

අපට අපේ ජීවිතයේදීත් සුඛ වේදනාව රාගයෙන් තොරව වගේම දුක්ඛ අරමුණ පටිසයෙන් තොරව දැකින්න පුළුවන් නම් විදර්ශනාවේ හොඳ දියුණුවක් වගේම ඔබේ දියුණුවක්. ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් එදිනෙදා ජීවිතය සුවපත් වෙනවා. එසේ නැතිවුනොත් තදින් ඇලෙනවා. ගැටෙනවා. අඩනවා. සතුටු වෙනවා. හිනාවෙනවා. නමුත් මෙය දුක් විදින ලෝකයක් බවට පත්වෙනවා.

නිතරම තරහ යනවා කියන්නේ තමාගේ හිත තමාට තේරුම් ගන්නට බැහැ. ඒ කියන්නේ ධර්මය හරි හැටි පුරුදු කර නැහැ. නැත්නම් තරහයාම, දැඩි ආශාව බැහැරවී සිතට ලොකු සුවයක් - මානසික සුවයක් දෙනෙන්නවා. ලෙඩදුක් අඩුවෙනවා. කොපමණ දහම් කොට්ඨාසයක් මේ තුළ අඩංගු වී තිබෙනවාද බලන්න.

27. ආර්යාවෙනි, හැම සුඛ වේදනාවේ රාගානුසය ප්‍රභාණය වෙනවද?

හැම දුක්ඛ වේදනාවේ පටිසානුසය ප්‍රභාණය වෙනවාද?

හැම උපේක්ෂා වේදනාවේ අවිජ්ජානුසය ප්‍රභාණය වෙනවද?

විසාධයෙනි, හැම සුඛ වේදනාවෙහි රාගානුසය ප්‍රභාණය නොවේ. ඇතැම් තැන්වලද සුඛ වේදනාවල රාගානුසය ප්‍රභාණය

වන්නේ නැහැ. දැන් නිවන් මාර්ගයේදී ප්‍රාරථනා කරගෙන යන්නට ඕන. පින්කමකටත් කැමැත්තක් සකස් වෙන්න ඕන. ඡන්දයක් එන්න ඕන. ඡන්දයෙන් - කැමැත්තෙන් එන එකක් පිහිටා දහමට කැමැත්තක් අවශ්‍යයි. පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමටත් කැමැත්තක් තියෙන්න ඕන. සම්මුතියේ බැලූවොත් මේ හැම දෙයක්ම ඇයි ප්‍රසන්නව තියෙන්නේ. ඒකටයි කැමැත්ත කියන්නේ. පිළිවෙලකට තියාගන්න ඕන. පාපි අකුසල ධර්ම වැඩෙන තැන් තිබෙනවා නම්. සුඛ වේදනාව දුක්ඛ වේදනාව තියෙනවා නම් අන්න එතන රාගානුසය පටිසානුසය දෙනන ආකාරයෙන් බැහැර වෙනවා. එහෙත් යහපත් මාර්ගයේදී අපි හඳුන්වන සම්මුතියේ අතර කැමැත්තෙන් සාදා දෙන ඡන්දය එහි තිබෙනවා. නමුත් රාගානුසය හෝ පාපි දහමට යොමු කිරීමක් නොවේ. උත්සාහය, අධිෂ්ඨානය, කැමැත්තක් එයට ඇති කර ගත යුතුයි. කුසල් දහම්වලට ළංවීමට වුවමනාව ඇතිවන්නේ ඒ නිසයි. පාරමී දම් පිරීමට ද බලවත් කැමැත්ත අවශ්‍යයි.

අපි ධර්මයෙන් මේ කොටස් ජීවිතවලට ගලපා ගන්නේ කෙසේද යන්නයි මේ සූත්‍ර දේශනාවෙන් වඩා වැදගත් වන්නේ. මේ සුඛ දුක්ඛ අදුක්ඛම සුඛ වේදනා, තද ඇලීමෙන් හෝ ගැටීමෙන් තොරව, ජීවිතයට එකතු කර ගන්නේ කෙසේද යන්න ටිකක් හෝ දෙනන්න ඇති.

එදිනෙදා ජීවිතයේ ගෙදරදී, ස්වාමියා - බිරිද, දෙමව්පියෝ - දරුවන්, සොයුරු - සොහොයුරියන් සමඟ කටයුතු කරන විට පවා ඔබට මෙලෙසින් දැකීමට පුළුවනි. ඉඩම් පිළිබඳව, අසල් වැසියන්, ඥාතීන් පිළිබඳව වුනත් සුඛය හෙවත් නොඇලීමකට, දුක්ඛය හෙවත් ගැටීමකට නොගොස් මනස පවත්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න ඔබට මතක් වෙයි. ඔබ එය හුරුවක් බවට පත්කර ගන්න. එයම සැනසිල්ල නොවේද කියා ඔබට අවබෝධ විය යුතුයි.

28. ආර්යාවෙනි, සැප විදීමට විරුද්ධ දේ කුමක්ද? විශාඛයෙනි, සැප විදීමට විරුද්ධ දේ දුක් විදීමයි.

29. ආර්යාවෙනි, දුක් විදීමට විරුද්ධ දේ කුමක්ද? විශාඛයෙනි, දුක්ඛ වේදනාවට විරුද්ධ දේ සැප විදීමයි.

30. ආර්යාවෙනි, උපේක්ෂා විඳීමට පක්ෂ දේ කුමක්ද?
විශාඛයෙනි, උපේක්ෂා විඳීමට පක්ෂ දේ අවිද්‍යාවයි.

උපාසක තෙමේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේසනාවෙන් මහත් සේ සතුටට පත්විය.

31. ආර්යාවෙනි, අවිද්‍යාවට විරුද්ධ දේ කුමක්ද?
විශාඛයෙනි, අවිද්‍යාවට විරුද්ධ දේ විද්‍යාවයි.

ඔබ සියලු දෙනාටම උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධය පිණිසම මේ සූත්‍ර දේසනාවක් උපනිශ්‍රය වේවායි මහත්සේ කරුණාවෙන් අධීෂ්ඨාන කරනවා. ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

32. ආර්යාවෙනි, විද්‍යාවට පක්ෂ දේ කුමක්ද?
විශාඛයෙනි, විද්‍යාවට පක්ෂ දේ විමුක්තියයි.

33. ආර්යාවෙනි, විමුක්තියට පක්ෂ දේ කුමක්ද?
විශාඛයෙනි, විමුක්තියට පක්ෂ දේ නිවනයි.

ආකාසවිධාව භූමිමට්ඨා දේවා නාගා මහිද්ධිකා //

34. ආර්යාවෙනි, නිවනට සමාන කුමක්ද?
විශාඛයෙනි, ප්‍රශ්නය ඉක්මවා ගියෙහිය. ප්‍රශ්නයන්ගේ කෙළවර ගන්නට නොහැකි විය. බ්‍රහ්මචර්යාවට නිවන් බැස ගෙන ඇත. නිවන පරම කොට ඇත. (උතුම්) නිවන් කෙළවර කොට ඇත. විශාඛයෙනි, ඔබ කැමති නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත ගොස් විමසන්න. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම්පරිදි විභාග කොට පවසන්නද එය සිතෙහි දරන්න.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

විශාඛ උපාසක ධම්මදින්නා මෙහෙණින් අදහස්වලට සතුටුව කුසල් මගෙහි පිහිටා, හුනස්නෙන් නැගිට මෙහෙණියට වැද පැදකුණු කොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙතට ගියේය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මැනවින් වැද එකත්පසෙක සිටියේය. එකත්පසක සිට ධම්මදින්නා මෙහෙණිය සමග කළ ධර්ම සංවාදය භාග්‍යවතුන් වහන්සේට සැල කළේය.

භාග්‍යතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ. විශාඛයෙනි, ධම්මදින්නා මෙහෙණ පණ්ඩිතයහ. ධම්මදින්නා මෙහෙණ මහා ප්‍රඥා ඇත්තියක. නුඹ විසින් අසන ලද ප්‍රශ්නවලට ධම්මදින්නා මෙහෙණ විසින් යමක් පවසන ලද නම් මමද එපරිදිම ප්‍රකාශ කරමි. ධම්මදින්නා මෙහෙණ පවසන ලද්දෙහි අර්ථය එසේම වෙයි. එයම අර්ථය වෙයි. විශාඛ