

**පුණ්‍යානුමෝදනාව**

**මම මගේ නොවේ**

*සරණක් සොයා...*

**නතුම්භ සූත්‍ර දේශනාව හා  
අන්තදීප සූත්‍රය**

**www.buddhismforyou.org**

**ආචාර්ය සුජාතීය  
මරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ**

“පුඤා ප්‍රභා”  
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන  
පන්තිපිටිය පාර,  
ධන්තරමුල්ල.

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුනෙහි ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපුජනීය මරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට කායික මානසික සුවයන්, උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයන් වේවා.

දු පුතුන්ගේ රැකියා කටයුතු සඵල වී මුණාබුරු මණිබිරියන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක වේවා යි ප්‍රාර්ථනා කරන අතර, ඔවුන්ට නිරෝගී සුවයන් දීර්ඝායුෂන් සැලසේවා.

පහත නම් සදහන් අභාවප්‍රාප්ත අප ගුණාඛර දෙමාපියන් ඇතුළු සියළු ඥාතීන්ට උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයෙන් උතුම් නිර්වාණාවබෝධයම වේවා.

නංගල්ලේ විසු  
**එස්. වර්ණකුලසූරිය මහත්මා (පියා)**  
**එස්. එල්. පට්ටිඤ්ඤාගේ මහත්මිය (මව)**

සිනිමෝදර විසු  
**ඩී. උල්ලවිස්සේවා මහත්මා (පියා)**  
**කේ. පී. ලැට්තෝනා මහත්මිය (මව)**

දොඩම්පහළ විසු  
**සැන්ටී අබේසූරිය මහත්මා**

තිස්සමහාරාම, උඩමත්තල විසු  
**ඩී. ඩී. ගුණවික්‍රම මහත්මා**  
**ජේ. ඩබ්ලිව් විජේනායක මහත්මිය**

මෙසේ සෙන් ප්‍රාර්ථනා සහ පුණ්‍යානුමෝදනා කරමින් ද උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයෙන් නිර්වාණාවබෝධය පිණිස ද මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කොට ධර්ම දානයක් ලෙස පුජා කරනු ලබන්නේ,

පන්තිපිටිය, අරලිය උයනෙහි පදිංචි විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති **ඒ. වර්ණකුලසූරිය මහත්මා සහ ජේ. වර්ණකුලසූරිය මහත්මිය** විසිනි.

## බුදුසම්ප්‍රදාන දැකගනිමු.

අපට අති සැනසිල්ල තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ නම් වූ උතුම් වදන සිහිනෙන් හෝ මතකයට නැගුනොත් කොපමණ නම් මානසික සුවයක් දැනේ දැයි ඔබ විසින්ම සිතා බලන්න. බුදු සම්ප්‍රදාන මතකයට දැනුණ පමණකින් එවැනි සැනසුමක් ලැබේ නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් වදාළ උතුම් වතුරාජ්‍ය සත්‍ය ධර්මය මුල්කොට ගත් සිරි සඳහම් මඟ අනුගමනය කළ හැකි සුවය වදන් පෙළකින් විස්තර කළ හැකි නොවේ. “සිලේ පනිට්ඨාය නරෝ සපඤ්ඤෝ” ආදී ලෙසින් සංයුක්ත නිකායේ ජටා සූත්‍රයෙහි පෙන්වා දුන් ආකාරයට මෙම සඳහම් ගමන ආරම්භ කළ යුත්තේ සිලයෙහි පිහිටාමය. සිලයෙන් බැහැරව මෙම ආර්ය මාර්ගය අනුගමනය කිරීමට කොතැනින් හෝ ඉඩක් නැත. එනම් තමාගේම මනසෙහි ඉඩක් නැත.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය සඳහා දායකත්වය දරණ අප පින්වත් සැදැහැති පන්තිපිටිය, අරලිය උයනෙහි පදිංචි ඒ. වර්ණකුලසූරිය මහත්මා, ජේ. වර්ණකුලසූරිය මහත්මියටත්, ධර්ම දේශනාවන් ශ්‍රවණය කොට සැදැහැතිව පිටපත් කළ අප පින්වත් දීපා ගීතාංජලී ජයවීර මහත්මියටත්, මෙය කියවමින් සමාධිය වඩන ඔබටත් කායික මානසික නිරෝගී සුව අත්වේවා! උතුම් වතුරාජ්‍ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා! නිර්වාණාවබෝධයම වේවා!

උතුම් තුණුරුවන් සරණයි.

මෙයට,  
කාරුණික වූ  
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන  
පන්තිපිටිය පාර,  
බත්තරමුල්ල.

(2010 දෙසැම්බර් මස 31 වන දුරකතන පෝ දින)

“තරාගතප්පවේදිනෝ ධම්ම විනයෝ හික්ඛවේ විවටෝ විරෝචති. හෝ පටිච්ඡන්හෝ.”

“මහණෙනි, තරාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්ම විනය විවෘතව තිබෙන පමණට බැබළෙයි. වැසී තිබෙන තරමට නොබැබළෙයි.”

## නතුම්භ සූත්‍ර දේශනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස....///

නායං භික්ඛවේ කායෝ තුම්භාකං  
නාපි අඤ්ඤේසං  
පුරාණා මිදං භික්ඛවේ කම්මං  
අභිසංඛතං අභිසංවේතයිතං  
වේදයිතං දුට්ඨබ්බන්ති

තත්‍රඛෝ භික්ඛවේ, සුතවා අරියසාවකො  
පට්ඨිව සමුප්පාදඤ්ඤේව සාධුකං යෝනිසෝ මනසිකරෝති

ඉති ඉමස්මිං සති ඉදං භෝති  
ඉමස්සුපාදා ඉදං උප්පජ්ජති  
ඉමස්මිං අසති ඉදං නභෝති  
ඉමස්ස නිරෝධා ඉදං නිරුප්පධති

කාරුණික වූ පින්වතුනි,

පින්වත් ඔබ සියලුදෙනාම මෙතැන් පටන් සුදානම් වන්නේ තුන්ලෝකයක් මහා කරුණාවෙන් හා මහා ප්‍රඥාවෙන් සනසා වදාළ, ඒ භාග්‍යවත් අරහත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ශ්‍රී සද්ධර්මයෙන් යම් ධර්ම කොට්ඨාශයකට සවන් දී උතුම් වතුරාජ්‍ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයෙන් නිර්වාණාවබෝධය පිණිසයි.

පින්වත් ඔබ හැමදෙනාම ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් ආරාධනා කරනවා ඉදිරි කාලය පුරා ස්වාමීන් වහන්සේ හා සමඟින් සිතින් රැඳී සිටින්න.

පින්වතුනේ,

මෙය සංයුක්ත නිකායේ අභිසමය සංයුක්තයේ සඳහන් නතුම්භ සූත්‍රයෙහි සඳහන් පළමු ධර්ම කොට්ඨාශයයි. මේ පාළි ගාථා පෙළින් අනුශාසනා කරන අයුරින් මේ දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ ඇති දුකින් පිරුණු බව මැනවින් අවබෝධ කරගෙන ඉන් අත් මිදෙන්නටත්, ඒවගේම සියලු සංස්කාර ධර්මයන් සවිඤ්ඤාණාක - අවිඤ්ඤාණාක හැම වස්තුවක්ම ඇති වී බිඳී - නැති වී විනාශයට පත්වන ස්වභාවය නුවණින් දැක, මනසින් නොඇලී කටයුතු කරන්නටත්,

- නිබ්බිදාය - යථාවබෝධයෙන් ලබන කළකිරීම.
- විරාගාය - නොඇලීම.
- නිරෝධය - නිරුද්ධිය ප්‍රභාණය
- උපසමාය - කෙලෙස් සංසිඳීම
- අභිඤ්ඤාය - ධර්ම ඤාණය
- සම්බෝධාය - වතුරාජ්‍ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය
- නිබ්බාණාය - නිවන් සුව අවබෝධය ලැබීම පිණිසත් සිතුවිලි පහළ කරගෙන ධර්ම ශ්‍රවණය කරන්න.

පින්වතුනේ,

ඔබ අප හැමදෙනාම ජීවිත ගමනේ සොයාගෙන යන්නේ මානසික සංතෘප්තියයි, සැනසිල්ලයි. නිමිදිරියේ පටන් දවස අවසානය තෙක් ඔබ සිදුකරන කටයුතු විමසා බැලුවහොත්, දරුවන්ගේ කටයුතු, ගෙදර දොර කටයුතු, රාජකාරි කටයුතු, යුතුකම් ඉටුකිරීම පිළිබඳව මේ ආදී බොහෝ දෑ ඔබට තිබෙන්න පුළුවනි. දවස පුරාම මේ සියල්ලම නොපිරිහෙලා සිදුකළත් ඔබ බලාපොරොත්තු වූ සැනසිල්ල ඔබට ලැබුණාද? ඔබ මනසින් මෙතෙහි කළොත්, දවස ආරම්භ කල මොහොතේ පටන් යන්ත්‍රයක් සේ කයට සුවයක් නැතුව, මනසට සුවයක් නැතිව දවස අවසන් වුණොත්, කිසිදු සැනසිල්ලක් මට ලැබුණේ නැහැ කියලා ඔබට සිතෙන්නට පුළුවනි.

නමුත් උතුම් ධර්මයෙන් අපි ලබන සුවය, සැනසිල්ල බොහොම වටිනවා. කුමන් ආකාරයට දවසේ කටයුතු අවසන් කළත්, මානසික සංතෘප්තියක් ඇති කරගන්න පුළුවන් නම්, ජීවිතයේ ලොකු සුවයක් ලබන්නට පුළුවනි. මේ උතුම් සූත්‍ර දේශනාව සිදුකරමින්, ස්වාමීන් වහන්සේලාට ආමන්ත්‍රණය කරනවා.

**නායං භික්ඛවේ - කායෝ තුම්භාකං  
නාපි අඤ්ඤේසං - පුරාණ මිදං ....**

- නායං භික්ඛවේ** - භික්ඛුච්ච, (මහණෙනි)
- කායෝ තුම්භාකං** - ඔය ශරීරය නුඹලාගේ නොවේ
- නාපි අඤ්ඤේසං** - වෙන කාගෙවත් නොවෙයි
- පුරාණ මිදං භික්ඛවේ කම්මං** - පුරාණ කර්මයකට අනුව හටගන්නත්, පෙර කරන ලද කර්මයක ඵලයක්.
- අභිසංඛතං** - ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් සංස්කාර, සංඛත ධර්ම
- අභිසංවේතයිතං** - වේතනාව මුල්කරගෙන හටගන්නක්
- වේදයිතං දිට්ඨබ්බං** - වේදනාවම මුල්කරගෙන පවතින්නක්, වේදනාවටම වස්තු වන බව හුවනින් මෙහෙති කරන්න.

මෙම ගාථාවේ සරල සිංහල අදහසයි.

මෙහිදී, මහණෙනි කියා ආමන්ත්‍රණය කළත්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, මේ අනුශාසනා කරන්නේ, භික්ඛු - භික්ඛුණී, උපාසක - උපාසිකා සිටුව පිරිසටමයි.

ඒ නිසා පින්වත් ඔබ සියළු දෙනාටම එක හා සමානව මේ ධර්මය හොඳින් ගැලපෙනවා.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මහණෙනි, ඔය ශරීර කුඩුව නුඹලාගේ නොවේ. මේ දුරාගෙන සිටින ශරීරය මගේ නොවේ. පරමාර්ථයට අනුව මේ ශරීරය මට හිමි නොවේ. මගේ නොවේ. ඔබේ ශරීරය ඔබට හිමි නොවේ. ඔබේ නොවේ. නමුත් සම්මුතියට අනුව, මේ ශරීර කුඩුව මගේ බව සැබෑවකි. ඔය ශරීර කුඩුව ඔබේ බව සැබෑවකි. සම්මුතිය තුළ අනුශාසනා කළොත් “**ඒතං මම, ඒසෝ හමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තා**” (මම, මගේ, මගේ ආත්මය ලෙස).

නමුත් පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව විදුර්ගනා හුවනින් මේ දෙස බලන්නට දකින්නට තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අප සියළුදෙනාටම අනුශාසනා කළේ “**නේතං මම, නේසෝ හමස්මි, නමේසෝ අත්තා**” (මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ.). සදාකාලික ස්ථිර නොවේ. ස්ථිර සත්වයෙක්

පුද්ගලයෙක් මෙහි නැත. මේ අදහසයි තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේලා ලෝකයට පහළ වී අනුශාසනා කරන්නේ මේ වචන තුනයි. එනම් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණයයි.

දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ සියළු සත්වයන් දුකට පත්වෙලා හඬාගෙන ගමන් කරන්නේ මේ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය පරමාර්ථයෙන් විදුර්ගනාවෙන් අවබෝධ නොකරගන්නා හෙයින් මේ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේලා මතුකර දක්වන්නේ එහෙයිනි.

එනමුත් පෘථග්ජන ජීවිතයක් තුළ මෙලොව ජීවිතයේ යහපත පිණිස අවශ්‍ය ධර්ම කාරණා ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේලා ව්‍යස්සපප්ප්, සිගාලෝවාද ආදී සූත්‍ර වලින් දේශනා කොට තිබෙනවා.

හොඳයි, එවැනි පැවැත්මක් තුළ, සම්මුතියට අනුව ඔබට කතා කරන්න පුළුවනි, ක්‍රියා කරන්න පුළුවනි. මා මේ අනුශාසනා කරන්නේ, පින්වතුන් ගිහි ජීවිතයක් ගත කරන ඔබ අවාහ, විවාහයන්ට පත්වෙලා, දුරුවන් ලබලා, රැකියා කටයුතු සිදුකරමින්, ගේ දොර හදාගන්න දුරුවන්ගේ අනාගත ජීවිතය සකස් කරගන්න සමාජයේ එදිනෙදා කටයුතු යුතුකම් ඉටුකරමින් ජීවිතය ගත කරන වෙහෙසෙන පිරිසක් නිසයි.

මේ නිසා සම්මුතිය - පරමාර්ථය කියන ඉගැන්වීම් දෙකෙන් පරමාර්ථ ධර්මය අවබෝධ කරගෙනම සම්මුතියේ පිහිටා කටයුතු කිරීමේදී ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් වැඩෙනවා. මෙය සසර පැවැත්මට හේතු වෙනවා.

සසර පැවැත්මට හේතුවක් යනු, තථාගතයන් වහන්සේ, **සංයුක්ත නිකායේ අස්සු සූත්‍රයේ** අනුශාසනා කරන ආකාරයෙන් දීර්ඝ කාලයක් අගක් මුලක් නොපෙනෙන පුර්වාන්තයක් නොපෙනෙන, සසර ගමනේ දිගු කාලයක් දුක් විඳින්න සිදුවන බව පැහැදිලියි.

- අනමතග්ගෝ යං භික්ඛවේ**
- සංසාරෝ පුබ්බාකෝච නපඤ්ඤදායති**
- අච්ඡේදා භිවරණානං සත්තානං**
- තණ්හා සංයෝජනානං**
- සන්ධාවතං - සංසරතං**
- දීඝ රත්තංවෝ**
- භික්ඛවේ දුක්ඛං පච්චනුතුතං**

තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ පැවැත්ම පිළිබඳව අනුශාසනා කළේ එහෙමයි. මෙවන් දීර්ඝ වූ ගමනක් ඇතිවුනේ අවිද්‍යාවෙන් කටයුතු කිරීම නිසයි. අවිද්‍යාව නම් පින්වතුනේ, සම්මුතිය තුළ පමණක් පිහිටා කටයුතු කිරීමේදී **ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ** ආදී කෙලෙස් හට ගැනීමයි. එනම් **තෘෂ්ණාවයි**. ඒ **තෘෂ්ණාව** සසරට බඳිනවා. **තෘෂ්ණාවෙන්** සසර බැඳී දීර්ඝ ගමනක් හඬමින් ගමන් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. එහෙම නම් පරමාර්ථයෙන් තොරව සම්මුතිය තුළ පමණක් පිහිටා කටයුතු කළොත්, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ කෙලෙස් හටගෙන **තෘෂ්ණාවෙන්, සංයෝජනයෙන්, සංසාර** ගමන දීර්ඝ වන බව පැහැදිලියිනේ පින්වතුනි.

**දීඝ රත්තංවෝ තික්ඛවේ දුක්ඛං පච්චනතුතං** - මහණෙනි, දීර්ඝ කාලයක් නුඹලා සංසාර ගමනේ දුක් විඳලා තිබෙනවා. මෙය දේශනා කළේ, නතුම්භ සුත්‍රයේ අනුශාසනා කරන “ඔය ශරීරය ඔබේ නොවේ” කියන අදහස පැහැදිලි කරන්නටයි.

සම්මුතිය තුළ අප කපා කරන මේ ශරීරය නිර්මාණය වී තිබෙන්නේ, පින්වතුනේ, **පඨවි** (තදු ගතිය), **ආපෝ** (වැරදිවීම), **තේජෝ** (උණුසුම), **වායෝ** (සුළඟ) කියන සතර මහා භූතයන්ගෙනි. ඒවගේම මෙය එකතුවී ඇත්තේ, **රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ** කියන ස්කන්ධ පහෙනි.

නාමය සහ රූපය යනුවෙන් නැවතත්, කොටස් දෙකකින් දක්වන්න පුළුවනි. සම්මුතිය තුළ ඔබ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් යනුවෙන් හඳුනාගන්නේ මේ ස්කන්ධ පහෙන් නිර්මාණය වූ මේ කොටසටයි.

පින්වතුනේ මෙහි සැබෑ ස්වභාවය නම් **උප්පාදෝ පඤ්ඤායති, වායෝ පඤ්ඤායති, ධීතස්ස අඤ්ඤාතත්තං පඤ්ඤායති**. හට ගැනීමක් තියෙනවා, ඒවගේම පැවැතියහුගේ වෙනස්වීමක් තිබෙනවා, නිරුද්ධියක් තිබෙනවා. **උප්පාදු - භංග** : හටගෙන, නැතිවෙලා යනවා. නමුත් තුන්වෙනි වචන පෙළක් අනුශාසනා කරනවා, **ධීතස්ස අඤ්ඤාතත්තං පඤ්ඤායති**. පැවැතියහුගේ වෙනස්වීමක් ලෙස දකින්න. හැබැවිටම පවතින්නේ **උත්පාදු - භංග** නමුත් මේ දෙක අතර ඇති වී නැතිවී යාම අතර ඒ වෙනස්වීමක් දකින්න. (**ධීති**)

පින්වතුනේ, මෙසේ ඇතිවී, බිඳී නැතිවී යන මේ ශරීරය සම්මුතිය තුළදී මම කියලා, මගේ කියලා, අපි සෝදලා පිරිසිදු කරලා, නහවලා, කවා පොවා, සතප්පවා කටයුතු කරනවා. ඒ වගේම ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය කියන ඉන්ද්‍රිය පහෙන් අපි අරමුණු ලබාදෙනවා.

ඒ අරමුණු ලබාදීමේදී ඇසට - රූප, කණට - ශබ්ද, නාසයට - ආඝ්‍රාණ, දිවට - රස, ශරීරයට - ස්පර්ශ මේවා ගැනීමේදී අභාවිත සිත (අසුතවත් පෘථග්ජනයකුගේ පවතින සිත) වඩාත්ම කැමැති අරමුණු ගැනීමේදී, සුඛ වේදනාවක්ම ලබන්න.

ඇසෙන් - රූප ලබාගැනීමේදී, පැහැපත් කියලා, ප්‍රසන්නයි කියලා, රූමත් කියලා, ලස්සණයි කියලා මේ ආදී ලෙසින් අරමුණු ගන්න බොහොම කැමැතියි. අකමැති අරමුණක් ගන්න කැමති නැහැ. ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් අරමුණු ගැනීමේදී වේදනාව, විඳීම ආකාර තුනකින් යුක්තයි.

**සුඛ වේදනා**  
**දුක්ඛ වේදනා**  
**අදුක්ඛම සුඛ වේදනා**

ධර්මයේ සඳහන් කරන්නේ, ඇස හා සම්බන්ධව : **චක්ඛුව පට්චච රූපේ උප්පජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤාණං, තිණ්ණං සංගති, එස්සෝ, එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා. අයං දුක්ඛස්ස සමුදයෝ.**

පින්වතුනේ, නුවණින් මෙනෙහි කරන්න. දැන් දුකට පින්වත් තැන, දුකට පත්වීමට මුල, ඒවගේම සසර ගමනට ඇලෙන, බැඳෙන තැන හටගන්නේ මෙන්න මේ **එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා** කියන තැන් පටන්. මෙතන තෘෂ්ණාව හට ගන්නවා. මේ **තෘෂ්ණාව** තමයි දුකට මුල වන්නේ. මේ නිසයි අපි නැම කෙනෙක්ම ගැඹුරින් අවබෝධයක් ඇතිකරගත යුතු වන්නේ.

හොඳයි, ස්වාමීන් වහන්සේ පැහැදිලි කරන්නේ, මේ ආදී ලෙසින්, ඇසෙහි රූපය හටගන්නවා. ඒ ඇස මුල්කරගෙන එහිදී **චක්ඛු විඤ්ඤාණය** පහළ වෙනවා. මේ තුනේ **ස්පර්ශය** නිසා (ඇස + රූපය + චක්ඛු විඤ්ඤාණය) වේදනාව ඇති වෙනවා. වේදනාව නම් විඳීමයි. එයයි **සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛ සුඛ** (අදුක්ඛම සුඛ නම් මධ්‍යස්ථ) ඒ වේදනාව නිසා **තෘෂ්ණාව** හට ගන්නවා. තෘෂ්ණාව පහළ වෙනවා. මෙය දුකෙහි හටගැනීමයි.

සම්මුතිය තුළ පින්වතුනේ මේ ආදී ලෙසින්,

**කණට - ශබ්ද - සෝත විඤ්ඤාණය - ස්පර්ශය - වේදනාව (විඳීම) - තෘෂ්ණාව.**  
**නාසයට - ආඝ්‍රාණ - ඝාණ විඤ්ඤාණය - ස්පර්ශය - වේදනාව - තෘෂ්ණාව.**  
**දිවට - රස විඤ්ඤාණය - ස්පර්ශය - වේදනාව - තෘෂ්ණාව**

කයට - ස්පර්ශ - කාය විඤ්ඤාණය - ස්පර්ශය - වේදනාව - තෘෂ්ණාව.  
මනසට - ධම්ම (සිතවිලි) මනෝ විඤ්ඤාණ - ස්පර්ශය - වේදනාව - තෘෂ්ණාව

ඔබ අපි මගේ කියලා, මගේ ජීවිතය පවත්වන්නේ මේ ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් රූප ආදී අරමුණු ගොදුරු කරගන්නා ආකාරයයි. ඔබට ඇහෙනවානේ, පින්වතුනේ සමහර ඇත්තෝ කියනවා මගේ ජීවිතයේ බොහෝ බලාපොරොත්තු දැන් සම්පූර්ණයි. සමහර ඇත්තෝ කියනවා මගේ ජීවිතයේ බලාපොරොත්තු මට ඉටුකරගන්න බැරවුණා කියා. ඔය ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් අරමුණු ගැනීමේදී සුභයි, කැමැත්තියි, හොඳයි, ප්‍රියයි කියලා ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් අරමුණු ඉටු කරගන්න ඇත්තෝ අරමුණු ඉටුකර ගන්නා සම්පූර්ණයි කියා සතුටු වන අතර, ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් ගන්නා වූ රූප ආදී අරමුණු, සුභයි ප්‍රියයි කියලා ඒවා ඉටුකරගන්න බැර වුණු ඇත්තෝ මගේ බලාපොරොත්තු ඉටුකර ගන්න බැරවුණා, ජීවිතයේ කටයුතු නිසි සේ කර ගන්නා බැරවුණා කියලා දක්වෙනවා. සම්මුතිය තුලයි මේ සැප, දුක දෙකම තිබෙන්නේ.

එහෙම නම් දැන් ආරාධනා කරනවා පරමාර්ථ ධර්මය දැකින්න. අපි සඳහන් කළ මේ ජීවිතය (සම්මුතියෙහි) මේ ස්කන්ධ පහෙන් පිරිපුන් වූ මේ ශරීරය දිරාගෙන යනවා. මේ ශරීරය අපට අයිතියක් නෑ.

ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍ර දේශනාව නම් වූ පළමු ධර්ම දේශනාවෙහි තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කර ගත් ඒ උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මය ලෝකයාට පළමුවෙන්ම අනුශාසනා කළේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයේදී

- ජාතිපි දුක්ඛා - ඉපදීම දුකයි
  - ජරාපි දුක්ඛා - ජරාවට පත්වීම, මහළුවීම, දිරායාම දුකයි
  - ව්‍යාධිපි දුක්ඛෝ - ලෙඩ රෝගයන්ට ගොදුරුවීම
  - මරණාමිපි දුක්ඛං - මරණ දුක, වියෝ දුක
- ආදී වශයෙනි.

ජාති ඉපදුනා නම් ජරාව දිරාගෙන යාම, බිඳී යාම, ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් දුබලවීම, නම රැලි වැටීම, දත් හැලීම, හිසකෙස් පැසීම මේ ශරීර කුඩුවේ හැඩ ස්වභාවයයි. ව්‍යාධිය රෝගාබාධ, ලෙඩවීම. මරණය ස්වභාව කොට, උරුම කොට පවතිනවා.

සම්මුතිය තුල අපි කොපමණ කතා කළත්, මගේ - මගේ කියලා මේ ශරීරය බිඳී යාම, ලෙඩ දුක් ඔස්සේ මරණය වැලැක්විය නොහැකියි. දැන් අපි පරමාර්ථයට ලං වෙනවා. පරමාර්ථ අවබෝධය තමයි දැකින්නේ. සම්මුතිය තුල මම වෙමි, මගේ, මගේ ආත්මය, මගේ ජීවිතය මේ, මේක හැමදාම තියෙනවා. මගේ ලෝකය මේ තමයි සඳහන් කළත් අපට මෙහි අයිතියක් නෑ. දිරාගෙන යනකොට අපට නිමි නෑ. ලෙඩ දුක් වලට පත්වෙන කොට පින්වතුනේ, අපි කොයිතරම් කිව්වත් ඒවා ලෙඩ වෙන්න, මේ ශරීරය පිරිසිදු කරලා, රසවත් ආහාර දීලා, පිරිසිදු ඇඳුමින් සරසලා, නහවලා, කවලා, පොවලා, සතප්පවලා තබා ගන්නත් එහෙම වෙන්නට ඒවා, මරණයට පත්වන්නට ඒවා කිව්වත් එහෙම පාලනයක් අපට නෑ පින්වතුනේ.

බෙහෙත් - හේත් වලින් තාවකාලිකව පුළුවනි. ඒවගේම නොයෙක් විධියේ ව්‍යායාම කටයුතු ආදියෙන් තරමක් නිරෝගී සුවය ලබාගන්න පුළුවනි. නමුත් අවසානයේ අපි කවිරුත් මේ බිඳී යාම, දිරාගෙන යාම ඔස්සේ ලෙඩ දුක් අතරින් මරණය කරා යනවා.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ,

නායං භික්ඛවේ - කායෝ තුම්හාකං ....

මහෙණනි, ඔය ශරීර කුඩුව ඔබේ නොවේ. පින්වතුනේ, ඔබ දැන් සිතින් සිතන්න හැඩවටම මේ ශරීර කුඩුව මගේ නොවේ. අපි කොයි තරම් නම් දේවල් මේ ශරීරය ඉල්ලන මොන තරම් දේ දන්නත්, දිරාගෙන යන විට ලෙඩ දුක් ඉදිරියේ, මරණය ඔස්සේ මෙය පාලනය කරන්නට අපට හැකියාවක් නැහැ. එයයි ඔය ශරීරය ඔබේ නොවේ යැයි අනුශාසනා කළේ. අපි අල්ලාගෙන මනසින් පවත්වා ගැනීමක් පමණයි මේ සිදු කරන්නේ.

මේ ශරීර කුඩු ලෙසින් පෙර සංසාර ගමනේ, කොයි තරම් නම් මගේ කියලා කියන්නට ඇත්ද? කර්මානුරූපව විවිධ ජාතිවල බුන්ම, දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය සතර අපායන්හි තම තමා විසින් සිදු කරන ලද කුසල - අකුසල කර්ම අනුව කොයි තරම් මගේ කියන්න ඇත්ද? ඒ සියල්ලම අත්හැරියේ හරියට ගැරඹියෙක් හැටි අරිනවා වගේ. ඒ හැම ජාතියකදීම මගේ කියලා මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් නම් සෝදා පිරිසිදු කර හැඩ බලන්න ඇති. දැන් ඒ කිසිවක් නැහැ. දැන් අළුත් ශරීර අපට ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන සමඟ එකතු වෙලා. මෙයත් දාලා යන්නට වෙනවා. එයයි ඔය ශරීරය ඔබේ නොවේ යයි දැකින්නට අනුශාසනා කළේ.

**නාපි අඤ්ඤේසං** - වෙන කාගෙවත් නොවෙයි.

පින්වතුන් වර්තමාන පරිසරයේදී, ගුණාබර අම්මා කෙනෙක් ගුණාබර පියාණන් කෙනෙක් "දරුවන් හුඹලා මගේ, හැමදාම ඉන්න ඕන. හුඹලා තමයි මගේ ලෝකය, අපට නොපෙනෙන ලෝකය හුඹලාට පෙන්වල දෙන්න ඕන. ඔය විදියට ගුණාබර දෙමව්පියෝ දරුවන්ට ලංවෙලා කියනවා. මගේ ඇස් දෙකටත් වඩා හුඹලා වටිනවා. පින්වතුන්, ස්වාමි දියණියක් ස්වාමි පුත්‍රයෙක් පවා එහෙම හිතන්න පුළුවනි. **(බිරෝදකී භූතා)** කිරිසි වතුරයි වගේ ඔවුනොවුන් කෙරේ ප්‍රිය දැසින් බලමින් ඔබ මගේ කිව්වාට කාටවත් අයිති නෑ. මේ ඔක්කෝම දේවල් සම්මුතිය තුල පමණයි.

පින්වතුන්, ධර්මාණුකූල මනසකින් හිතන්න. සම්මුතිය තුල එහෙම පැවසුවට සඳහන් කළාට, පරමාර්ථ ධර්මයෙන් එහි හැඳෂම අදහසක්, ධර්මාණුකූල අදහසක් එහි ඇත්තේ නෑ. තමනුත් තමන්ට අයිති නැත්නම්, තවත් කෙනෙකුට කොහොමද කියන්නේ දෙමව්පියෝ, දරුවෝ, ස්වාමියා, බිරිඳ, සොහොයුරු, සොහොයුරියන් ලෙන්ගතු අය පවා ඔබ මගේ කියලා මට ඔබේ කියලා. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, **නාපි අඤ්ඤේසං** - වෙන කාගෙවත් නොවෙයි කියලා.

පින්වතුන්, පැහැදිලිසි එහෙම නම් මේ පරමාර්ථ ධර්මය දැකිත් ආකාරය. විදුර්ගනාවට ලංවෙන ආකාරය මගෙන් නොවෙයි නම්, ඔබෙන් නොවෙයි නම් වෙන කාගෙවත් නොවෙයි නම් කාටවත් හිමි නැත්නම් කාටද අයිති?

**පුරාණ මිදං භික්ඛවේ කම්මං**

පෙර කරන ලද කර්මයක ප්‍රතිඵලයක්. කර්මයටයි අයිති. පින්වතුන්, ජීවිතයේ සිදුවන සියල්ල කර්මය නොවෙයි. නියාම ධර්ම පහක් අනුවයි සිදුවන්නේ,

- සාතු නියාම
- බීජ නියාම
- චිත්ත නියාම
- ධම්ම නියාම
- කම්ම නියාම

**කම්ම නියාමය** බලවත්. ඒ වගේම **භව චක්‍රය** (භවගාමී ජීවිතය) පවතින්නේ කර්මය අනුවයි. "**පුරාණ මිදං භික්ඛවේ කම්මං**" යනුවෙන් දේශනා කළේ එතනයි. ඔය ශරීරය ඔබේ නොවෙයි. එනමුත්, පෙර කරන ලද කර්මයක ඵලයකුයි. පැහැදිලිසිනේ පින්වතුන්.

එහෙම නම් කර්මය තමයි මේ භවගාමී ජීවිතය අරගෙන යන්නේ, මේ සත්වයෝ භවය තුල රැගෙන යන්නේ. **සංසාර චක්‍රය** කියන්නේ එයයි.

එහෙම නම් පින්වතුන්, ගැටළුවක් තියෙනවා විසඳාගන්න තැනක් තිබෙනවා අපට, භවගාමී ජීවිත තුල **භව චක්‍රය** තුල සත්වයා අරගෙන යන බව. මෙහෙම අනුශාසනා කලොත් භව චක්‍රයේ කර්මයන්ට කියලා **කර්මාණුරූපව බඹ ලොවට, සදෙව්‍ය ලොවට, මනුෂ්‍ය ලෝකයට, සතර අපායට** රැගෙන යනවා කියලා මේ කර්මය. කර්මය නතර කරන්න පුළුවනි නම්, හැඳෂවටම එහි කුමක්ද වෙන්නේ, ඒ තමයි **චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය**. ධර්මයේ පැහැදිලි කළේ **තණ්හකිදයේ, කම්මකිදයේ තෘෂ්ණාව** නැති කරනවා. තෘෂ්ණාව නැති තැන කර්මයක ඝෂය වෙනවා. කර්මය ඝෂය වීම තුල ගමන් කරන්න දෙයක් නෑ. ගමන් කරන්න යමක් නෑ. ගමන් කරන්න යමක් නෑ. එතන සත්වයෙක් නෑ. පැහැදිලිසිනේ. ඔය ශරීර කුඩුව පෙර කරන ලද කර්මයේ **ප්‍රත්‍යයක්**. ඒ කර්මය තමයි **ප්‍රත්‍ය වුණේ**, හේතු වුණේ.

**අභිසංඛතං - ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට ගන්නක්.** කර්මයක් ගෙන් ආරම්භ කරලා, දැන් මේ ජීවිතය ආහාර හිසා පවතිනවා. **පධ්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ** කියන භූත ධර්මයන්ගෙන් මේ ශරීර කුඩුව පවතින්න **ආහාර** අවශ්‍යයි. (කබලිංකාර ආහාර, ස්පර්ශ ආහාර, මනෝසංවේතනා ආහාර, විඤ්ඤාණ ආහාර) ආහාර ප්‍රත්‍ය කරගෙන පවතින්නකි.

**මේළුගට අභිසංවේතයිතං - වේතනාව** මුල් කරගෙන ශරීර කුඩුව පවතිනවා.

- වේතනාහං භික්ඛවේ - කම්මං වදාමි**
- වේතයිත්වා කම්මං කරෝති**
- කායේන, වාචාය, මහසා**

මහණෙනි, වේතනාව කර්මය යයි අනුශාසනා කරනවා. සිතිය සිතලා, කයින්, වචනයෙන්, මහසින් සිදුකරන්නා වූ දෑ කර්මයයි.

නැවත සරළව සිතන්න. ඔබ දැන් සම්මුතිය තුළ, නමුත් “මම” කියන්නේ “මගේ” කියන්නේ ඔබ සිතන ආකාරය අනුවයි. වේතනාව මුල් කරගෙන අනුශාසනා කළේ ඒ ආකාරයටයි. යම් කෙනෙකුගේ **වේතනා කුශලයට** සමීප නම් **කුශල වේතනා**, **අකුශලයට** සමීප නම් **අකුශල වේතනා**, හොඳ සිතිවිලි පහළ වුණාම, හොඳ වචන, හොඳ ක්‍රියා, හරක සිතිවිලි පහළ වුණාම හරක වේතනා, හරක වචන, කරන ක්‍රියා (පාප, අකුශල) පාපී සිතුවිලි, පාපී වචන, පාප ක්‍රියා - අකුශල ක්‍රියා පැහැදිලියි. **වේතනා** මුල් කරගෙන **වේදනාවට** වස්තූ වුයේ වේ. එයයි සඳහන් කළේ, **වේදයිතං - ද්‍රව්ධිබ්බං** යනුවෙන්.

වේදනාව යනු විඳීමයි. මුලින් මා අනුශාසනා කළා වගේ, **ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය** ආදී ඉන්ද්‍රියයන් පහෙන් **රූප, ශබ්ද, ආක්‍රාණ, රස, ස්පර්ශ** ආදී අරමුණු පහ විඳිනවා. **සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා** වශයෙන්. එයයි විඳීමට, වේදනාවට වස්තු වුයේ.

පින්වතුනේ, ඉදිරි කොටසට ගමන් කරන්නට මන්තෙන්, දැන් පැහැදිලි අවබෝධයක් අවශ්‍යයි. මේ ගතකරන ජීවිතයේ **සම්මුතියයි**. මම, මගේ, මගේ ආත්මය, මගේ ජීවිතය, සදාකාලිකයි, ස්ථිරයි.... කියලා. නමුත් **පරමාර්ථ** ධර්මය තුළ මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ.... ආදී ලෙසින් **අභිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත** නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට අනුවය සිදුවන්නේ සියල්ල.

**යද නිච්චං තං දුක්ඛං යං දුක්ඛං තදනත්තා**

යමක් අනිත්‍ය ද, වෙනස් වෙනවද එතන පවතින්නේ දුකකුයි. එසේ දුක පවතින්නේ අනාත්ම නිසා. මගේ නොවන නිසා. ස්ථිර නොවන නිසා. සදාකාලික නොවන නිසා.

පින්වතුනේ,

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනාවට අනුව මෙය පැහැදිලියි. එනම් සම්මුතිය තුළ කටයුතු කරන්න. නමුත් සම්මුතියෙන් බැහැර වෙලා ගැඹුරින් පරමාර්ථ ධර්මය අනුව සිත පුරුදු කරන්න. එවිට සම්මුතියේදී දකින “මම” පරමාර්ථයේදී වෙනස්වන විට සිත පීඩාවට පත්වන්නේ නැහැ. කොහොමද එසේ සිත පුරුදු කරන්නේ?

**තනුබෝ හික්ඛවේ සුතවා අරියසාවකෝ පටිච්ච සමුප්පාදඤ්ඤද්ව සාධුකං යෝනිසෝමනසි කරොති.**

මහණෙනි, සිවු පිරිසටමයි (හික්ෂු - හික්ෂුණී, උපාස - උපාසිකා) අනුශාසනා කරන්නේ, ආරාධනා කරන්නේ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවක - ශ්‍රාවිකාවෝ **පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය** මැනවින් නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.

පින්වත් ඔබ හැමදෙනාම **ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට** අනුව තේරුම් ගන්නා විට, දැන් **පටිච්ච සමුප්පාදය** පිළිබඳ ඔබට අවබෝධයක් තියෙන්න ඕන. **දන්නා නුවණ** තිබෙන්නට ඕන. **දක්නා නුවණ** තිබෙන්නට ඕන. බොහෝ සුභ දේශනා වල මේ වචන පෙළ නිරන්තරයෙන් අනුශාසනා කරනවා.

**දක්නා නුවණක්**, එනම් දැණුම පවතින්නට ඕන. එය **ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට** බොහොම හොඳින් ඇති කරගන්න පහසුයි. එනම් ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීම, සාකච්ඡා කිරීම, සිත්හි තබා ගැනීම, එනම් ධාරණය කර ගැනීම විමසා බැලීම තුලින්.

මිලගට **දන්නා නුවණ දක්නා නුවණක්** බවට පත් කරගැනීමට නම් සමාධිය වැඩෙන්න ඕන. සමාධිය වැඩෙන කොටසි එය සමාධියෙන් දකින්න පුළුවන් වන්නේ. දක්නා නුවණ ඒ සමාධියෙන්, මිලගට ප්‍රඥාව පහළ කරගන්නට හැකියාව ලැබෙන්නේ.

විදුර්ගනාවට යම් කෙනෙක් අළුතින් හිතන්නට, ලංවෙන්නට අදහස් කරනවා නම්, ඒ වගේම විදුර්ගනාවට ලංවූ ඇත්තෝ දන්නා නුවණ පමණක් නොවෙයි දක්නා නුවණකින් කටයුතු කරන ඇත්තෝ, සමාධිය වඩන ඇත්තෝ නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරන්න උපේක්ෂාවෙන් යුතුව.

නැවත, පටිච්ච සමුප්පාදයටයි කැඳවා ගෙන යන්නේ. පරමාර්ථ ධර්මයෙන් විදුර්ගනාවට ලංවීම පිණිස තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා,

- ඉති ඉමස්මිං සති ඉදංභෝති** - මෙය ඇති කල්හි මෙය වෙයි
- ඉමස්සුපාදා ඉදං උප්පජ්ජති** - මෙය ඉපදීමෙන් මෙය උපදී
- ඉමස්මිං අසති ඉදං නභෝති** - මෙය නැති කල්හි මෙය නොවේ
- ඉමස්ස නිරෝධා ඉදං නිරුප්පධති** - මෙය නැතිවීමෙන් මෙය නැතිවේ



යමක් හේතු කරගෙන ඵලයක් හට ගන්නවා. යම් හේතුවක් නිසා ඵලයක් හට ගන්නද ඒ හේතුවේ නිරුද්ධ වීම නිසා ඵලයක් නැති වෙලා යනවා. මේ හේතුව නිසයි ඵලය ඇති වුනේ. මේ හේතුව නැතිවීමෙන් මේ ඵලය නැති වෙලා යනවා. හොඳයි පින්වතුනේ, **පටිච්ච සමුප්පාද** ධර්මයේදී ජාති පච්චයා, ජරා - මරණං සෝක, පර්දේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාසා සම්භවන්ති.

පින්වතුනේ, ඉපදුණු නිසානේ, දිරාගෙන යාම, ලෙඩ වීම, මරණ, හැඩිම, වැළපීම, උපායාස (තදින් හිතේ ඇතිවන කණගාටුව). ඔබ අනන්‍යතා නම් යම් කෙනෙකුගෙන් යම් විටෙක, ඇයි මට මේ වගේ දුකක් ඇති වුනේ කුමක් හෝ ගැටළුවක් පිළිබඳව දුකක් හට ගන්නේ, කායිකව හෝ මානසිකව දුකකට පත් වුනේ කියලා. ඒ ඉපදුණු නිසායි පින්වතුනේ. ඒ ස්වභාවයට පත් වුණේ ඉපදුනේ ඇයි? මේ හවය තුල, හව වක්‍රය තුල සිටින නිසායි. හව වක්‍රය තුල සිටින්නේ **උපාදාන** කෙලෙස් වලින් අල්ලාගන්නා නිසායි. **උපාදාන** ඇති වන්නේ **තෘෂ්ණාව** නිසායි. **තෘෂ්ණාව** ඇති වන්නේ (තණ්හාව, ආශාව, ඡන්දය, ජනදරාගය) **වේදනාව** නිසායි. (සැප, දුක, මධ්‍යස්ථ) **වේදනාව** ඇති වන්නේ ස්පර්ශය නිසායි. (ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණු ස්පර්ශ කරන නිසායි.

**ස්පර්ශය** ඇතිවන්නේ ආයතන හය (“ඡ” ආයතන හෙවත් **සළායතන** : ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස) ඇතිවුනේ **නාම - රූප** ධර්ම නිසායි. **නාම - රූප** ධර්ම ඇතිවුනේ **විඤ්ඤාණය** නිසායි. **විඤ්ඤාණය** ඇතිවුනේ **සංඛාර** නිසායි. (කුශල අකුශල ශක්තිය, චින්ත වෛතසික) **සංඛාර** හට ගන්නේ, පින්වතුනේ **අවිද්‍යාව** නිසායි.

මේ සියල්ලටම මුල් වන්නේ අවිද්‍යාවයි. දුක්ඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය, නිරෝධ සත්‍යය, මාර්ග සත්‍යය කියන චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳව ඇති අනවබෝධය අවිද්‍යාවයි. පරමාර්ථ ධර්මය දැකීම නම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය දැකීම. විජ්ජා උදසාදි කියන අවස්ථාවට එන්න ඕන. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගන්නට ඕන.

එහෙම නැතිවුණොත් **අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා** කියපු තැන පටන් **චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය** පිළිබඳව අවබෝධයක් නැති නිසා, සංස්කාර හට ගන්නවා. **සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණය** හට ගන්නවා. එම හට ගැනීම නිසා **නාම - රූප, සළායතන, චස්ස වේදනා, තණ්හා, උපාදාන, හවය, ජාතිය** ඇති වෙලා අවසානයේ අද දවසේ ඔබයි - මමයි අනන්‍ය මේ **ජරා, ව්‍යාධි,**

**මරණ, සෝක, පර්දේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස** ඉදිරියේ දුක් දොමනස්ස වලට ගොදුරු වීමයි.

එහෙම නම්, යම් කෙනෙක් කරමනි නම් මේ දුකෙන් නිදහස් වෙන්න සම්පූර්ණයෙන් බැහැර වෙන්න කරමනි නම් එය නිවනම අරමුණු කරගෙන කටයුතු කළ යුතුයි.

මුලින්ම අවිද්‍යාව නැති කර ගන්නට ඕන. **චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයට** ලංවෙන්න ඕන පින්වතුනේ. මේ අවබෝධය ලබන විට සංස්කාර නැතිවේවි. සංස්කාර නැති වන විට විඤ්ඤාණය නැති වේවි. විඤ්ඤාණය නැති වන විට නාම - රූප නැති වේවි. නාම - රූප නැති වන විට සළායතන (ආයතන හය) නැති වේවි. සළායතන නැතිවෙන විට ස්පර්ශය නැති වේවි. ස්පර්ශය නැතිවන විට වේදනාව නැති වේවි. වේදනාව නැති වන විට, තෘෂ්ණාව නැති වේවි. තෘෂ්ණාව නැති වන විට, උපාදාන නැති වේවි. උපාදාන නැති වන විට හවය නැති වේවි. හවය නැති වන විට ජාතිය - ඉපදීම නැති වේවි. ඉපදීම නැති වන තැන ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, සෝක .... ආදී දුක් දොමනස් කොහින්ද?

මේ ආදී ලෙසින් අපට දුක් දොමනස් වල නිරෝධය පිළිබඳව, ප්‍රභාණය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබන්නට පුළුවනි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ **නතුම්භ සුත්‍රයේ** දී අනුශාසනා කළේ මේ උතුම් ධර්ම කොට්ඨාශයයි. ඉතාම ගැඹුරු සුත්‍ර දේශනාවකුයි. තේරුම් ගන්න. මේ ලෝකේ සියල්ල මම, මගේ, මගේ ආත්මය ස්ථිර පුද්ගලයෙක් සත්වයෙක් ... යනාදිය සම්මුතිය පමණක්මයි. පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව කිසිවක්ම තමන්ට අයිති නොවන බව පැහැදිලියි.

පෙර කරන ලද කර්මයක ඵලයක් නමයි මේ හව වක්‍රය තුල ගමන් කරන්නේ. ඒ නිසා ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට අරගෙන වේතනා මුල්කරගෙන වේදනාවට වස්තු වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා අවිජ්ජා පච්චයා - සංඛාරා.... ලෙසින් පැහැදිලි කරන මේ උතුම් පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය නුවණින් දැකින්න. දක්නා නුවණක් ඇති කර ගන්න. සමාධිය වඩන්න. සමාධියෙන් මෙතෙහි කරන්න. ප්‍රඥාව පහළ කරගන්නට පුළුවනි.

**ප්‍රඥාවෙන්** මේ දිරාගෙන යන ශරීර කුඩුව, **ස්කන්ධ පහ** (රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ) **ධාතු** (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ) **ආයතන**

(වක්බු, සෝත, ඝාණ, ජීවිතා, කාය, මන) යන්ගෙන් පරිපූර්ණ වූ මේ ශරීර කුඩුව ක්ෂණයක් - ක්ෂණයක් පාසා ඇති වී බිඳී නැති වී යන ස්වභාවය, ජරාවට පත්වන ස්වභාවය, විනාශයට පත්වන ස්වභාවය, පොළොවට පස් වී දැවිල්ලක් බවට පත්වන ස්වභාවය නුවණින් දකින්න සවිඤ්ඤාණාක - අවිඤ්ඤාණාක සියල්ලේම ස්වභාවය මෙලෙස දකින්න. සමාධියෙන් අල්ලාගන්නට, උපාදානය කර ගන්නට, විදින්නට යමක් - යමක් - පුද්ගලයෙක් වස්තුවක් නැති බව විදර්ශනා නුවණින් දකින්න.

පින්වත් ඔබ සියලු දෙනාටම තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද උතුම්ම සූත්‍ර දේශනාව ඇසුරින් ඉතාම ගැඹුරු උතුම් ධර්ම කොට්ඨාශයක් ඉතාම කෙටියෙන්, ඉතාම සරල වදන් පෙළකිනුයි ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් කරුණාවෙන් දේශනා කරනු ලැබුවේ.

මේ උතුම් ධර්මය මැනවින් තේරුම් ගෙන මේ දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ අපි ලද උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් ඵලනෙලා ගන්නට උත්සාහ ගන්න. සම්මුතිය සහ පරමාර්ථය මැනවින් තේරුම්ගෙන ධර්මානුකූල ජීවිතයක් ගතකරන්න. උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයෙන් නිර්වාණ අවබෝධය පිණිසම අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව කටයුතු කරන්න.

**උතුම් නිවහිත් ම සැතසේවා.**

**අත්තදීප සූත්‍රය**

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස....///

**“අත්තදීපා භික්ඛවේ විහරට්ඨ අත්තසරණා  
අනඤ්ඤසරණා, ධම්මදීපා ධම්ම සරණා  
අනඤ්ඤසරණා”**

**“මහණෙනි, තමා පිහිට කොට තමා සරණ කොට වාසය කරන්නා අන් අයෙක් පිහිට කොට වාසය නොකරන්න. ධර්මය පිහිට කොට ධර්මය සරණ කොට වාසය කරන්න. අන්අයෙක් පිහිට කොට වාසය නොකරන්න.”**

සංයුක්ත නිකායේ ආනාපාන සංයුක්තයේ අත්තදීප වර්ගයේ අත්දීප සූත්‍රයේ අද මා අනුශාසනා කරන්නේ.

සූත්‍රය දේශනා කරන්නට මත්තෙන් ඔබ අප ඵදිනෙදා ගත කරන සමාජ පරිසරය තුළ අපට යම් තැනක ගැටළු මතු වන විට ධර්මානුකූල විසඳුම් සඳහා සන්සුන් මනසින් එයට කෙසේ මුහුණ දිය යුතුද කියා තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ භාණිය දාරවීරිය බමුණාට දේශනා කළ අප සියළු දෙනාටම වටිනා දේශනාවකි.

**දිට්ඨේ දිට්ඨි මත්තං භවිස්සති  
සුතේ සුත මත්තං භවිස්සති  
මුතේ මුත මත්තං භවිස්සති  
විඤ්ඤාතේ විඤ්ඤාත මත්තං භවිස්සති**

**දට්ඨා නම් දට්ඨා පමණයි  
අසුණා නම් අසුණා පමණයි  
දැණුනා නම් දැණුනා පමණයි  
සිතුවා නම් සිතුවා පමණයි**

දැන් ඔබ අප හැම දෙනාටම හොඳ අවබෝධයක් තියෙනවා අපි මොනවද කරන්නේ කියලා. මොනවා දැටුවත්, මොනවා ඇනුණත්, මොනවා දැණුණත්, මොනවා දැනගන්නත් විකද්දුණායට ධර්ම මාර්ගයේ ඉලක්කය අපි දන්නවා. ඒ නිසා එයට අවශ්‍ය දෙයක් පමණයි දැක්වෙන ඔහු අරමුණු හැටියට.

ඒවගේම ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන මේ ඉන්ද්‍රිය හය තුළින්ම අරමුණු ගැනීමේදී අපට අවශ්‍ය දෙයක් පමණයි ගත යුතු වන්නේ. එනනදී ගැටළු ඇති වෙන්නේ නෑ. (එය මට දරාගෙන ඉන්න බෑ. මෙවැනි අදහස් පහළ වෙන්නේ නෑ.) දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වෙනවා. මොකද? අප විසින් ග්‍රහණය කර ගන්නේ අප විසින් අරමුණු මෙහෙය කරගන්නේ මේ මාර්ගයට අවශ්‍ය දෙයක් පමණයි. (නිවන් මාර්ගයට)

ඔබට මා නිදසුනක් ලෙස සඳහන් කළොත්, සාමාන්‍යයෙන් ඔබ යම් විටක බස් නැවතුමක නතර වී සිටින විට, බස් රථයකට බොහෝ නාම පුවරු සහිත බස් රථ ගමන් කළත්, නමුත් ඔබට ඔහු ඔබට අවශ්‍ය බස් රථයට නැග ගන්නයි. අනිත් ඒවා හඳුනා ගන්නවා පමණයි. නමුත් ඔබ සියළුම බස් රථ නාම පුවරු මතක තබා ගන්න උත්සාහ කළොත් ඒ යන මාර්ගයේ බසයට වත් නැග ගත නොහැකියි. ඊට අනුරූප ඇති දෙයක් පමණයි ඔබ ග්‍රහණය කරගන්නේ. අනිත් ඒවා ඉවත් වෙලා යන්නට දෙනවා. අනිත් ඒවා හඳුනා ගන්නවා පමණයි.

ඒ වගේ මේ ධර්ම මාර්ගයේ ගමන්කරන විටත් එහෙමයි. අප ගමන් කළ යුතු මාර්ගය, ලෝභ - දෝෂ - මෝහ කෙලෙස් වලින් බාහිර වූ ධර්ම මාර්ගයයි. ඒ මාර්ගය තුළ ගමන් කරද්දී නතර වී සිටිද්දී, විවිධ අය හමුවෙනවා. විවිධ දේ දකිනවා. විවිධ දේ ඇහෙනවා. විවිධ දේ දැනෙනවා. නමුත් අපට අවශ්‍ය දේ පමණයි ගත යුතු වනනේ ග්‍රහණය කරගත යුතු වන්නේ.

නමුත් අපට හමුවන, දකින, ඇහෙන අය අතර අපේ අරමුණට උදව් කරන පිරිසක් දකින්න පුළුවනි. එයින් අපට උපකාර වන දේ අප අරගෙන මේ මාර්ගයේ ගමන් කරන්නට පුළුවනි.

මා මේ අනුශාසනා කළේ අපි යන ගමන් මාර්ගය පිළිබඳවයි. මාර්ගය මැනවින් (දැක) දැන ඉලක්ක කරගෙන මේ මාර්ගයේ ගමන් කළ යුතුයි.

සමහර තැන් තියෙනවා අපට අහන්නවත් බැර, හිතාගන්නවත් බැර දේවල්. මෙහිදී යම් කෙනෙකුට හතරමං හන්දියකට ආවම හරියට ගමන ගැන දන්නේ නැත්නම් නියම ආකාරයෙන් නතර වෙලා ටිකක් අහන්න වෙනවා, බලන්න වෙනවා. සමහර විට පංචනිවරණ ඔස්සේ විවිධවිෂා කරන්න ඔහු. විමසන්න ඔහු. ඒ සැකය නිදහස් කරගෙන ගමන් කරන්න ඔහු.

මේ ගමන,

**බේමෝ මග්ගෝ සෝවත්ථිකෝ පිති ගමනියෝ**

ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ආදියෙන් බිය තුනී වෙලා ඉවත්වෙලා යන කොට සිත සංසිදෙන නිසා මඳෙහින පටන් ගන්නවා. මේ සිත ක්ෂේම භූමියක් බවට පත් වෙනවා. සිත බියෙන් සැකෙන් තොරවන විට, නිරාමිස ප්‍රීතියෙන් මේ ගමන යන්න පුළුවනි.

- අත්තදීපා නික්ඛවේ විහරථ අත්ත සරණා** - තමාට තමා පහණක් වන්න. තමා තමාට සරණ පිහිට කොට වසන්න.
- අනඤ්ඤ සරණා** - අන්‍ය අය, අන් අය තවත් කෙනෙක්. වෙනත් කෙනෙක් සරණ කොට ගෙන වාසය කරන්න එපා. පිහිට කොට එපා.
- ධම්ම දීපා ධම්ම සරණා** - ධර්මය පහණක් කොට වාසය කරන්න. ධර්මය සරණ කොට වාසය කරන්න.

**අත්තදීපා** - දිවයින ලෙසත් පහණ ලෙසත් අර්ථ දක්වනවා. පහණක් වන්න ආලෝකය දකින්න. දිවයිනක් වන්න සොර සතුරු බියෙන් තොර ස්ථානයක් වැනි. එතන පහසුවෙන් වාසය කරන්න පුළුවනි. ඒ වගේ තමන්ගේ හිත (ජීවිතය) දිවයිනක් ලෙස සරණ කොට ගෙන වාසය කරන්න.

තමා තමාට සරණ කොට, පිහිට කොට කියන අදහසේ දී තමා - තමාට පහණක් වන්න. පහණින් ආලෝකය දකින්න. තමාගේ සිත මනාව වඩන සිත, භාවිතා කළ සිත තමාට ආලෝකයක් වනවා. තමාට එළියක් බවට පත් වනවා. තමාගේ ජීවිතය සුවපත් කරනවා. ප්‍රබෝධමත් කරනවා. තමාගේ ජීවිතය සුන්දර බවට පත් කරගන්නවා. (සුන්දර යනු රාග, දෝෂ, මෝහ යෙන් තොර වූ දියුණු වූ මානසික ස්වභාවයයි.) මේ ස්වභාවයට තමාගේ ජීවිතය පත්වෙන්නට ඔහු.

හොඳයි මෙහි සරල අදහස නම් තමා තමාට සරණ කොට ගෙන, පිහිට කොට ගෙන වාසය කරන්න. අන් අයගේ පිහිට, සරණ කොට වාසය කරන්න එපා. ඉන් අදහස් කරන්නේ අනිත් අයගේ උදව් උපකාර එපා කියන එක නෙවෙයි. මෙතනදී ධර්මාණුකූලව ගලපා විස්තර කරන්නේ, තමා තුළ සමාධි, ප්‍රඥාව දියුණු නොකර ගන්න එපා අනිත් අය තමා ළඟ ඉන්නවායයි සිතා අනිත් අයගේ පිහිටක් තියෙනවා කියලා. එතනින් නතර වෙන්න එපා කියන අදහසයි.

**පුත්තාමථ ධනංමථ  
ඉතිධාලෝ විහඤ්ඤති  
අත්තාහි අත්තනෝ නථී  
කුතෝ පුත්තා කුතෝ ධනං**

ඔය අසා ඇති, නුවණ මද අය, ධර්මය නොදකින අය, අඥාණ අය සිතනවා (බාලයන්) මට දරුවෝ ඉන්නවා. මට ධනය තියෙනවා. ඒ නිසා සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩීම කළ යුතු නෑ කියලා. මේ විදිය කල්පනා කරනවා. තමා වත් තමාට නැති කොට මොන දරුවොද? මොන ධනයද?

ඉතාම සරලව අපේ ජීවිත ගලපන්න පුළුවනි. කොහොමද තවත් කෙනෙක්ගේ සරණක් ගැන හිතන්නේ, තමාවත් තමාට නැති කොට තාවකාලිකව උපකාර වුවත්, දෙමව්පියෝ, දරුවෝ අසරණ වන තරනේදී කිසිවකුට සරණ වන්නට බැහැ. ජීවිතය කියන එකක් කෙටි කාලයක් වන්නට පුළුවනි.

දීර්ඝ සංසාර ගමනේ ඔය හැම කෙනෙක්ම තාවකාලික වශයෙන් ජීවිත ලබලයි මේ ඉන්නේ. දිගු සසරේ ගමනේදී අවුරුදු සියයක් ගෙවුණත් එය හරිම කෙටියි. දීර්ඝ සංසාරය සමඟ ගලපා බලන විට. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

**ධම්ම දීපා - ධම්ම සරණා**

ධර්මය පහනක් කොට ධර්මය පිහිට කොට වාසය කරන්න. යමෙක්, වෙනත් කෙනෙක් සරණ කොට, පිහිට කොට වාසය කරන්න එපා.

මෙතනදී තමා - තමාට සරණ, පිහිට කොට ජීවත්වන විට, අපි පංච බල ධර්ම වඩවා ගන්න ඕන. (ශ්‍රද්ධා, වීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා) මේ පහ

වැඩි දියුණු වන විට තමා තමාට සරණක් වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව වැඩිගෙන එන විට දුක් දොම්නස් අඩුවෙලා යනවා. හිත දුර්වල වීම අඩු වනවා. හිත ප්‍රසාදයට පත් වන්නට පටන් ගන්නවා. ශ්‍රද්ධාව බලයක් බවට පත්වනවා. මෙය ධර්මයේ, පරමාර්ථ ධර්මය අනන්ත. සම්මුතියට අනුව අන්ත.

එහෙම නම් ශ්‍රද්ධාව තිබිය යුතුමයි. ශ්‍රද්ධාව නැති කෙනෙක් කොහොමද තමාට තමා සරණක් වන්නේ. තමාට පිහිටක් කරගන්නේ. තෙරුවන් කෙරෙහි ප්‍රසාදය නෑ. තමගේ හිත අවුල් වෙලා. පරිසරය තුළ, නිවනන තුළ වත් ආශ්‍රය තුළ වත් තමාට සැනසිල්ලක් නෑ. (තමාටම දැනෙනවා තමා දඩබ්බරයි කියලා) තමාටම දැනෙනවා තරමක් ඉවසුම් රහිතයි කියලා. තමාටම දැනෙනවා තමා අමනාපයෙන් කියලා. ද්වේෂය පහළ වෙනවා කියලා. හිත එකඟ කරගන්න අපහසුයි. විතක්ක වර්තයක් වගේ කියලා. නොසන්සුන් වූ මනසක් කියලා. නිරන්තරයෙන් අවුල් සහගත කිසිවක් කෙරෙහි එක අරමුණක තබාගෙන කටයුතු කරන්න බැහැ කියලා. එයින් අදහස් කරන්නේ තමාට සරණ නෙවෙයි. තමා එතන අසරණයි. තමා තමාටම අනාර්යයි. ඒ නිසා මේ බල ධර්ම පහ මැනවින් වැඩිය යුතුයි.

මේ බල ධර්ම වැඩුණාම ධර්මයේ සඳහන් අයුරින් තමා තමාට සරණක් පිහිටක් කොට විසීම පහසුයි.

මිළඟට වියඪී තියෙන්න ඕන. තමාට පිහිටක් කරගන්න සරණක් කරගන්න කුසල් මාර්ගයට හිත යොමු කර ගන්න හිත කියන්නේ නෑ. අලස හිතට දැනෙන්නේ නෑ. අරමුණු පහළ වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා වියඪී මැනවින් පුරුදු කරගන්න ඕන.

**සතර සමයක් ප්‍රධන් වියඪී**

- නූපන් කුසල් උපදවීමට ගන්නා උත්සාහය**
- උපන් කුසල් වැඩිදියුණු කිරීමට ගන්නා උත්සාහය**
- නූපන් අකුසල් නූපදවීමට ගන්නා උත්සාහය**
- උපන් අකුසල් බැහැර කිරීමට ගන්නා උත්සාහය**

සතිය අත්‍යවශයි. මනාව සතිය තිබිය යුතුයි. තමාට තමා පිහිට, සරණ වීමට විටෙන් විට අමතක වීම, සිතිය අඩුකම, හරියට අරමුණක් පවත්වන්න අපහසුයි. මේ සතිය නැති වුණාම කායානුපස්සනාවේදී පැහැදිලි කරනවා,

**අත්ට් කායෝති වා පනස්ස සති  
පච්චුපට්ඨිතා හෝති යාවදේව  
ඤාණාමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය  
අතිස්සිතෝව විහරති.  
න ච කිඤ්චිලෝකේ උපාදියති  
ච්චම්පි භික්ඛවේ, භික්ඛු  
කායේ කායානුපස්සි විහරති.**

එහෙම නම් සතිය, කයෙහි පැවැත්ම ගැන සිතුවත්, මේ ආශ්වාසය, ප්‍රාශ්වාසය සිදුවන ශරීරය, නමුත් මේ ශරීරය වත් අප අයිති නෑ. යම්තාක් විදුර්ගනා ඤාණය පහළ වෙනවා. මේ අවබෝධය ඇතිවනකම් ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස දැනීමත්, දැකීමත් (දන්නා නුවණින්, දක්නා නුවණින්) මෙහෙහි කළ යුතුයි.

මේ අවස්ථාවේ ආශ්වාසය, ප්‍රාශ්වාසය කරන මේ ශරීරයවත්, මේ පංචස්කන්ධය වත්, පංච උපාධානස්කන්ධය වත්, නාම - රූප ධර්ම, ධාතූ, ආයතන වලින් නිර්මාණය වූ මේ කය මට අයිති නෑ. මේ බව දැනගෙන සන්සුන් වූ පස්සද්ධියෙන් (නිවුණු කයින්) වාසය කරන්න. මෙලෙසින් කොහොමද වාසය කරන්නේ, **නච කිඤ්චිලෝකේ උපාදියති.**

මේ ලෝකේ කිසිවක්, මම කියලා මගේ කියලා සදාකාලිකයි කියලා තෘෂ්ණාවෙන් නොඅල්ලා ගෙනයි වාසය කළ යුතු වන්නේ. (නොඇලී, නොබැඳී, නොගැටී)

ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනසින් අරමුණු ගැනීමේදී රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම, මම, මගේ, මගේ ආත්මය, ස්ථීරය කියා තමන්ට අයිති නොවන දේවල් ජාති අල්ලාගෙන එය වෙනස් වෙලා යනකොට දක්වෙනවා. තමා කරන දේ තමා දන්නේ නෑ. තමාම අසරණයි. එහෙම කෙනෙක්ගෙන් කොහොමද තමාට සරණක් බලාපොරොත්තු වන්නේ. තමාගෙන් සමාජයට පිහිටි බලාපොරොත්තු වන්නේ කොහොමද? කොපමණ අසරණද?

කුසල් අරමුණෙහි හිත පවත්වාගෙන (අලෝභ, අද්‍රෝෂ, අමෝහ) හැම ඉරියව්වක්ම පවත්වන්න තරම් සමාධිය වැඩිලා තියෙන්න ඕන. සමාධිය ඉතාම හොඳින් වැඩෙන්නේ ආනන්තරිය හෝ ආනත්තරික සමාධිය හැටියට තථාගත බුදුවරුන්ට පමණයි. රහතුන් වහන්සේලාටත් වැඩෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සමාධිය ඉතාම ඉහළයි. අනිත් අයගේ සමාධිය වරින් වර වෙනස් වෙනවා.

නමුත් අපට තරමකින් හෝ ශක්තියක් තියෙන්න ඕන. අරමුණෙන් බැහැර නොවී කටයුතු කරන්න. එහෙම නැතිවුණොත් ලෝභ, ද්‍රෝෂ, මෝහ කෙලෙස් වලට හසු වෙනවා. එසේ නැතුව කුසලයම වඩන්න. සමාධිය ම වඩන්න උත්සාහය තිබිය යුතුයි. තමා තමාටම සරණක්, පිහිටක් වන්නේ එවිටයි.

ප්‍රඥාව, මෙහිදී අභිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත ත්‍රි ලක්ෂණය අවබෝධයෙන් දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ මාර්ග චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය දන්නා නුවණ, දක්නා නුවණ ආර්ය නික්ලේෂී, ආර්ය මාර්ගයට පිළිපත් කෙනෙක්, එනම් විරාගයට පත් මාර්ගයට බැස ගත් ස්වභාවයට - **තිබ්බිදාවට විරාගයට නිරෝධයට** මේ අවස්ථාවන්ට පත් වූ කෙනෙක් බවට පත්වෙන්න.

එහෙම නම් තමා ශක්තිමත් වෙලා මේ බල ධර්ම පහෙන් (ශ්‍රද්ධා, විර්යය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා) තමා තමාට සරණක් පිහිටි කරගන්න පහසුයි මේ වැඩිමෙන්. (අසරණ කෙනෙක්ගෙන් සරණක්, පිහිටක් අනකෙනෙකුට සමාජයට බලාපොරොත්තු වෙන්න බෑ. මොකද ඒ අයත් අසරණයි.

තමාට දරුවෝ ඉන්නවා. ධනය තියෙනවා කියලා තමන් සීල සමාධි, ප්‍රඥා දියුණු නොකර සිටීමෙන් තමා අසරණ වෙනවා කියන අදහස ඔබගේ ජීවිතවලින්ම අවබෝධ කරගන්නට උත්සාහ ගන්න.

සම්මුතිය තුල, දරුවන්ගේ දෙමව්පියන්ගේ යුතුකම් ඉටුකරන්න ධර්මාණුකූලව, ධර්මයේ පැහැදිලි කරනවා. මහ ධන සිටු පුත්‍රයා කෝටි අසූවක් ධනය තිබිලා කෝටි අසූවක් හිමි ස්වාමීදියණියක් කැඳවගෙන පීචන් විමේදී සුරාවෙන්, සුදුවෙන් අකටයුතුකම් නිසා ධනය විනාශ වුණා. සියල්ල අත්හැරුණා. අවසානයේ දෙදෙනාට සිටු මාලිගයෙන් මහමගට වැටෙන්න වුණා. දරුවෝ සිටියත්, ධනය කොපමණ තිබුණත් ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ දියුණු නොකළොත් තමා තමාට අසරණයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා

**අවරත්වා බුන්මවරයං  
අලද්ධා යොබ්බනේ ධනං  
පිණ්ණකොඤ්චාව කඛායන්ති  
බීණමච්චේව පල්ලලේ**

(තමා සතු ධනයන් විනාශ නොකර රැකගත යුතු වෙනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පවත්වා ගන්න සම්මුති ලෝකයේ සියළු කටයුතු සඳහා)

බුන්මවරියාවේ හැසිරෙන්නේ නැතුව, තරණ කාලේ වස්තු ආරක්ෂා නොකර, විනාශ කර (දිය සිඳි ගිය පොකුණක සිටින වයසට ගිය කොස්වාලිනියාකු වගේ) අසරණ වෙලා දුක් විදින ආකාරයයි මේ ගාථාවෙන් සඳහන් වන්නේ.

ඒ නිසා අන් අයගේ සරණ නොව, තමා තමාට සරණ පිණිස ධර්මය පිහිට කොට, සරණ කොට වාසය කරන්න. (දුරුවෝද, ධනයද මේ සියල්ල අත්හැරලා යනවා) තමාට, තමාත් නැති කොට දුරුවෝ ධනය ගැන කුමක් සිතන්නද? දුරුවන් අවශ්‍යයි සම්මුතිය තුළ කටයුතු කරන්න. යුතුකම් ඉටු කරන්න. එම යුතුකම් සිගාලෝවාද සුත්‍රයෙහි සදිසා නමස්කාරයෙන් පැහැදිලි කරනවා.

නමුත් ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා වඩා අපි ශක්තිමත් වන්නට ඕන කරනවා. (පංච බල ධර්ම වඩන්න.)

මිළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා, අත්පිපිප සුත්‍රයේ අන් අය පිහිට කොට ගෙන, සරණ කොටගෙන සිතන අය වාසය කරන්නේ, කොහොමද? ඒ අය අසරණ නොවන්න කෙලෙසද කටයුතු කළ යුතු වන්නේ.

**අස්සුතවා පුටුප්පනෝ  
අරියානං අදස්සාවි  
අරියධම්මස්ස අකෝච්ඤෝ  
අරියධම්මේ අච්චිතෝ**

මෙන්න මේ අය අසුතවත් පෘථග්ජන අය ආර්ය ධර්මය දකින්නේ නැති අය, ඒවගේම සත්පුරුෂ අය දකින්නේ නැති, ආර්ය ධර්මයෙහි අකිකරු, සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි අකිකරු, ආර්ය ධර්මයෙහි අච්චිත සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි අච්චිත මේ අය,

- රූපය ආත්මය හැටියට
- ආත්මය රූපය හැටියට
- රූපය ආත්මයෙහි ලා
- ආත්මය රූපයෙහිලා කටයුතු කරනවා.

රූපය මම  
මම රූපය  
රූපයෙහි මම

මා තුල රූපය ඇති ලෙසින් කටයුතු කරනවා.

මෙලෙසින් වේදනාව, සංඥාව, සංඛාරය, විඤ්ඤාණය මේ පහම තේරුම් ගන්නේ තමාගේ ලෙස අල්ලා ගෙනයි. විසි ආකාර සක්කාය දිට්ඨිය මත කටයුතු කරම් (සිතෙහි නැන්පත් කරගෙන අල්ලාගෙන කටයුතු කිරීම.)

මේ ස්කන්ධ පහ විපරිනාම, විරාග, නිරෝධ මේ තුන් ආකාරයට වෙනස් වෙලා යන කොට,

- විපරිනාම** - වෙනස් වෙලා යනවා, දිරාගෙන යනවා
- විරාග** - අත්හැරලා යනවා
- නිරෝධ** - නැතිවෙලා යනවා

අග්‍රුතවත් පෘථග්ජනයා (ආර්ය ධර්මය දකින්නේ නැති, අකිකරු) මේ අය දුක්ඛ, දෝමනස්ස, සෝක, පරිදේව, උපායාස ස්වභාවයට පත්වෙනවා. (මේ අය අන්‍ය සරණක් අන්‍ය පිහිටක් කොට වාසය කරන්නටයි කැමති)

ස්කන්ධ පහ (රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ) තමාගේ නොවන බව දකින්න පුරුදු වුනේ නෑ. මේ නිසා ස්කන්ධ පහ මම, මගේ, මගේ ආත්මය ලෙස සිතමින් (ඒනං මම, ඒසෝ නමස්ම ඒසෝ මේ අත්තා) කටයුතු කරනවා. (මේ රූපය හොඳට තියෙන්නේ, මට මගේ වැඩ කරගන්න පුළුවන්, මම මේ ප්‍රසන්නව ඉන්නේ, මට හොඳට දකින්න පුළුවන් කියන දේ අවබෝධයක් තියෙනවා.)

- වේදනාව** - මම හැම දෙයක්ම හොඳට දැනෙනවා
- සංඥාව** - මට හැම දෙයක්ම හොඳට හඳුනාගන්න පුළුවන්
- සංඛාර** - මට හොඳ හරක හොඳට තේරෙනවා, මගේ හිතේ නැන්පත් වෙලා තියෙනවා.
- විඤ්ඤාණය** - මට හිතන්න පුළුවන්, මට මගේ හිත ගැන මම අවධියෙන් සිටින්නේ, මම මාව විශ්වාස කරනවා, මට මගේ හිත ගැන තේරුම් ගන්න පුළුවන්.

මේ විදියට හිතන්න පටන් ගන්නවා. නමුත් ඒවා වෙනස් වෙලා යනවා. අත් හැරලා යනකොට නිරෝධයට පත්වන විට ඒ අය සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස මේ ස්වභාවයට පත් වෙනවා. ස්කන්ධ පහම ආත්මය කොට, ආත්මයෙහි ලා ගැනීම නිසායි මෙසේ සිදුවන්නේ.

එහෙම නම්,  
**සුතවා අරියසාවකෝ  
අරියානං දස්සාවි  
අරියධම්මස්ස කෝච්චෝ  
අරියධම්මේ සුච්චිතෝ**

අපි ඉන්න එන තැනයි මේ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා,

**රූපය ආත්මය කොට  
ආත්මය රූපවත් කොට  
රූපය ආත්මයෙහි ලා  
ආත්මය රූපයෙහි ලා සලකන්නේ නෑ.**

**රූපය මම නොවේ  
මම රූපය නොවේ  
රූපය තුල මම නැත  
මා තුල රූපය නැත.**

මෙලෙසින්ම වේදනාව, සංඥාව, සංඛාරය, විඤ්ඤාණය දකිනවා. මේ ආකාරය දකින අයට සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස හට ගන්නේ නෑ. බියක් හට ගන්නේ නෑ.

ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා, පරමාර්ථය දකිමින්, තදංග වශයෙන් (තාවකාලිකව යටපත් කිරීම) කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරමින්, කුසල් මග ගමන් කරනවා. කෙලෙස් ප්‍රභාණයේදී පාලනය කරන්න, යටපත් කරන්න, තුනී කරන්න, ප්‍රභාණය කරන්න. ඒ ආකාරයෙනුයි අධිෂ්ඨානය ඇතිකරගත යුත්තේ.

තවදුරටත් මෙසේ පැහැදිලි කළ හැකියි. රූපයේ අනිත්‍යතාව දැනගෙන, විපරිණාම නම් වූ වෙනස්වීමද විරාගි නම් වූ නොඇලීමද නිරෝධ නම් වූ නැවත්ම ද දැන අනිත්‍යයේ මෙන්ම වර්තමානයේ රූපයද හැම රූප ද අනිත්‍යයි. දුක් සහගතයි. වෙනස් වන සුළුයි. මෙසේ සම්මා ප්‍රඥාව

හෙවත් විදුර්ගනා නුවණින් දකින්නට සෝක, පරිදේව, දුක් දොමනස් හා උපායාස වෙන්හම ඒවා දුරුවෙයි. මේ ආකාරයෙන් වේදනා සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ හතර කෙරේද සම්මා ප්‍රඥාව වැඩිය යුතු වෙනවා. සෝක පරිදේව ප්‍රභාණය නිසා බියට පත් නොවී සුවසේ වෙසෙන්නට පුළුවනි. ප්‍රභාණය නිසා බියට පත් නොවී සුවසේ වෙසෙන්නට පුළුවනි. මෙහිදී හඳුන්වන්නේ **“තදංග නිබ්බූතෝ”** හෙවත් විදුර්ගනා නුවණින් යුතුව නිවුනෙක් කියයි.

අත්තදීප සූත්‍ර දේශනාව එසේ අවසන් කිරීමෙන් අනතුරුව, මෙම ධර්ම කොට්ඨාශය ඔබට අනුශාසනා කරන්නේ උතුම් වූ නිවනම අරමුණු කොට ධ්‍යාන මාර්ගය පෙන්වා දෙන්නටයි. ඉතාම සරල වචනවලින් මෙසේ පැහැදිලි කරන්නම්.

මෙය ආනාපාන සංයුක්තයේ අත්ත දීප සූත්‍රයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්බෝධිය ලබන්නට මත්තෙන් වඩන ලද්දේ නිරන්තරයෙන් ආනාපාන සතියයි.

**රාග, ද්‍රෝෂ, මෝහ, තණ්හා, මාන, දිට්ඨි, අවිජ්ජා** මේ කෙලෙස් ක්‍රමයෙන් ඉවත් කිරීමට, උපාදාන ආශ්‍රවයන්ගෙන් සිත නිදහස් කර ගැනීමට ආනාපාන සතිය වැඩීමෙන් සිදු කල හැකි බවත්, පංචකාම නිශ්ශ්‍රිත ආසුවයන්ගෙන් ද මිදීමක් ද ඇති වුණා බවත්, ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය ආදී ඉන්ද්‍රිය පහ ඇසුරු කරන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ මේවා ආශ්‍රයෙන් විතක්ක ඇති වුණා නම් ආනාපාන සතිය වැඩීමෙන් සිත නිදහස් වුණා යයි තථාගතයාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක.

ඔබ කැමති නම්, පිළිකුලෙහි නොපිළිකුල් හැඟීම් ස්වභාවයක් ඇති කර ගැනීමට, ඔබට අවශ්‍ය නම් නොපිළිකුලෙහි පිළිකුල් ස්වභාවයක් ඇති කරගැනීමට හෝ පිළිකුලෙහි නොපිළිකුලෙහි මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයක් ඇති කර ගැනීමටත්, ආනාපාන සතිය වඩන්න. (මෙතෙක් වැදගත් වන්නේ නිතයි) මම තුලයි. මමත්වය තුලයි. සක්කාය දිට්ඨිය නිසායි.

අධ්‍යාත්මික දියුණුව දැන් අපට දැනෙන්න ඕන. සමාධි ගුණ වැඩෙන ආකාරයෙන් කටයුතු කරනවා නම් ප්‍රඥාව වැඩෙනවා. සමාධියෙන් තමයි ප්‍රඥාව සලසා දෙන්නේ ධර්මය අහන්න, දකින්න, ධර්මය දැනගන්න අපේ සිත විවේකී ස්වභාවයට පත් වෙනවා. ආශ්‍රවයන් ගෙන් කෙලෙස් මිදිලා එය,

**විවේක නිශ්ශ්‍රිත  
විරාග නිශ්ශ්‍රිත  
නිරෝධ නිශ්ශ්‍රිත  
වෛස්සන්ග පරිනාමී**

කෙලෙස් වලින් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත්වන ස්වභාවයට මේ නිත නිදහස් වෙනවා. එයටයි අපි මේ උත්සාහ කරන්නේ.

සිත මුල්කරගෙන, සිතුවිලි මුල් කරගෙන, වචනයේ ක්‍රියාවේ වෙනසක් සිදු වෙනවා. නිමිති අනුව්‍යංජන වශයෙන් ගත්තේ, ගත්තේ, ගන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ තණ්හා - මාන - දිට්ඨි (දූෂ්ඨි) වශයෙන් නොගෙන සන්සිදුණු මනසකින් නොඇලී, නොබැඳී, නොගැටී ඇති ස්වභාවයකිනුයි.

එවිට දක්බ, දෝමනස්ස, අඩු බව තමන්ටම දැනෙනවා. සංසිදීම මෙයයි ඇතිවිය යුත්තේ. ලොකු වෙනසක් ඇති විය යුතුයි.

ධර්මය දකින ඇත්තෝ, ධර්මයෙන් සුවය ලැබූ ඇත්තෝ, ස්කන්ධ පහෙන් දෙනිස් කුණුපයන් ගෙන් නිර්මාණය වූ ශරීර කුඩුවකින් මේ පංචස්කන්ධය ධාතු (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආකාශ, විඤ්ඤාණ, වර්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා) හා ආයතන හයක් (වක්ඛු, සෝත, ඝාණ, පිච්ඡ, කාය, මන) (ඇස, කණ, නාසය, දිව ශරීරය, මනස) මේ සියල්ලෙහි ඇති ස්වභාවය නුවණින් දැන දැක ඇති කරගන්නා වෙනස, මෙය තමන්ගේ වචන තුල, ක්‍රියාව තුල, සිතුවිලි තුල දැනෙන්න පටන්ගන්නවා.

**විවේක නිශ්ශ්‍රිත, විරාග නිශ්ශ්‍රිත, නිරෝධ නිශ්ශ්‍රිත, වෛස්සන්ග පරිනාමී, තණ්හා, මාන, දිට්ඨි** වලින් තොරව කටයුතු කරන්න පුළුවනි නම්, බොහෝ ප්‍රශ්න විසදා ගැනීමට පහසු වෙනවා. පැවැත්ම සඳහා පාලන කටයුතු කළත් සම්මුතියට, පරමාර්ථය දකිමින් නොඇලී නොබැඳී, නොගැටී, තමාවත් තමාට අයිති නොවන බව මෙහෙහි කරමින් පිරිසිදු සිතින් සමාධියට ලං විය යුතුයි. සංසිදීම ඇති වෙනවා එය තමන්ටම දැනෙනවා.

දිගටම ආනාපාන සතිය වඩමින්, පංච නිවර්ණ ධර්ම පිළිබඳ අවධියෙන් සිටිමින්, සජ්ඣ බොජ්ඣංග ධර්ම පිළිබඳ සිතිය පිහිටුවා ගෙන දිගටම ආනාපාන සතිය වඩමින්, හේතං මම, හේසෝ භමස්මි, නමේසෝ අත්තා මෙලෙසින් කාම විතර්ක ආදී විතර්කයන් ඉවත්වනවා. බැහැර වෙනවා.

විතක්ක විචාර, පීති, සුඛ ඒකාග්ගතා වැඩිගෙන පඨම ධ්‍යාන, ද්විතිය ධ්‍යාන තතිය ධ්‍යාන, චතුත ධ්‍යාන ආදී ධ්‍යාන අවස්ථා වලද, ආනාපාන සතිය වඩන්න. (පංච නිවර්ණයන් ඉවත් වෙමින් සජ්ඣ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්න ඕන.)

පඨම ධ්‍යානයට පත්වන අවස්ථාවේදී කාමයන්ගෙන් වෙන්ව අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව විතර්ක විචාර සහිත විවේකයෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සැප ඇති ස්වභාවයට පැමිණෙනවා.

දුතිය ධ්‍යානයට පත්වන අවස්ථාවේදී විතක්ක විචාර සංසිදවීමෙන් ඇතුළත පැහැදීම් වූ සිතේ එකඟ බව ඇති විතක්ක විචාර නැති සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සැප ඇති ස්වභාවයට පැමිණෙනවා.

තතිය ධ්‍යානයට පත්වන අවස්ථාවේදී ප්‍රීතියෙන්ද වෙන්වීමෙන් උපේක්ෂා ඇත්තේ සිහි ඇත්තේ මනා නුවණින් යුක්තව වාසය කරනවා. කයින් සැපය ද වීදී. ආර්යයෝ යම් ධ්‍යානයක් උදෙසා “උපේක්ෂා ඇත්තේ සිහි ඇත්තේ සැප විහරණ ඇත්තේ යයි” ශුණ වර්ණනා ඇති වන්නේද එවැනි ස්වභාවයට පත්වෙනවා.

චතුත ධ්‍යානයට පත්වන අවස්ථාවේදී සැපත් පහවීමෙන් දුකත් පහවීමෙන් පළමුවම සොම්නස් දොම්නස් දුරුවීමෙන් දුක නැති සැප නැති උපේක්ෂාව සහ සතිය කෙරේ පිරිසිදු බව ඇති ස්වභාවයට පැමිණෙනවා.