

පුණ්‍යානුමෝදනාව

iin ockx Oiu ockx ðkd; s ae

ගරු පුජනීය දේශකයාණන් වහන්සේට නව - නවත් ධර්ම ඥාණය පහළ වී, අනන්ත අප්‍රමාණ දුක් විදින ලෝක සත්වයාට සසර දුකින් මිදීමට ආධ්‍යාත්මික සන්නිවේදනය පිණිස පිරිසිදු දහමින් උපකාර කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ධේර්යය වගේම, කායික - මානසික නිරෝගී සුවයත්, දීර්ඝායුෂත්, උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයෙන් උතුම් සැනසිල්ල, අමාසුවය වූ නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම හේතු වේවා!

ජීවිතය මායාවකි.

වේණපිණ්ඩුපම සූත්‍රය  
ආහාර සූත්‍රය

ආරාමයේ වැඩ සිටින සියළුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට හිදුක් නිරෝගී සුවය දීර්ඝායුෂ හා සියළු රැකවරණ ලැබේවා. උතුම් ධර්මාවබෝධය ලැබේවා!

මියගිය දෙමව්පියන් ඇතුළු සියළුම මියගිය ඥාතීන්ට සසර දුක් කෙළවර අමා මහ නිවන් අවබෝධය පිණිස හේතු වේවා!

කළ‍යාණ මිත්‍ර ඥාතීන්, ස්වාමී, දරුවන් ඇතුළු කළ‍යාණමිත්‍ර හිතවත් ඔබ සියළු දෙනාම, නොයෙක් අයුරින් උදව් උපකාර කරමින් ක්‍රියාවෙන්, වචනයෙන් වගේම යහපත් සිතුවිල්ලකින් පවා මගේ දහම මගට පිටුපසින් සිටින, ඔබගේ සියළු යහපත් ප්‍රාර්ථනා ඉටුවේවා! කායික - මානසික නිරෝගී සුවයත් දීර්ඝායුෂත් ලැබී, අප සියළු දෙනාම දහමින් සැනසී, උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයෙන් උතුම් සැනසිල්ල අමා සුවය වූ නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම, මෙම දහම පුස්ථකය පුජා කරමින්, මෙම කුශලය අනුමෝදන් කරමින් අධිෂ්ඨාන කරමි.

(දීපා ගීතාංජලි ජයවීර)

www.buddhismforyou.org

ආචාර්ය පුජනීය  
මිරිසිසේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

;sirK irK hkqwkams<sirK fkdfo  
. =K ±k irkq ih iel ýl neyer hefö  
nqjrnKwkqj hkqbmjKq iq.;s nfo  
úoiqk jvqksjkska.isfrck.uksfö'

“නිබ්බාණං පරමං සුඛං”

# මේ ජීවිතය මායාවකි.

ඔබ සහ මම, අපි කවුරුන් “ජීවිතය” යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ එහි පැවැත්මටය. “මගේ ජීවිතය දකුණු පිරිලා” හෝ මම ජීවිතය ගතවෙන්නේ හරිම සතුටෙන්” ආදී ලෙසින් පවසන්නේ ඒ අනුවයි. මේ ආකාර වූ ජීවිතයෙහි දුක හා සැප තීරණය වන්නේ විඤ්ඤාණය අනුවය. එසේ නම් ඔබගේත් මගේත් ජීවිතය කවර ආකාරයක තීරණය කරන්නේ විඤ්ඤාණයයි. මායාවක් ලෙස හඳුන්වන මේ විඤ්ඤාණය අපගේ ජීවිතවලට කුමක් කරයිද?

විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම නතර කරනා තෙක් සසරෙහි පැවැත්මක් සිදුවෙයි. සසර පැවැත්ම යනු අපමණ දුක් රැසකි. බොහෝ සත්වයෝ සතර අපායේ වැටෙති. එම සත්ව පිරිස සමග ගළපා බලන විට ස්වල්ප වූ කොටසක් පමණක් සුගතිගාමී වෙති. එනමුත් එයද දුකට පෙරළේ. එනම් එයද සදාකාලික සැප පවත්නා තැනක් නොවීමය. කෙලෙස් ප්‍රභාණයෙන් ලබන “නිවන” පරම සුවයක් යනුවෙන් වදාළේ එබැවිනි. නිවන් අවබෝධය සමගම විඤ්ඤාණයේ මායාවද කෙළවර වෙයි.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථයෙහි දායකත්වය දරණ අප පින්වත් දීපා ගීතාංජලී ජයවීර මහත්මියන්ටත්, එම මහත්මාණන් සහ දරු දෙදෙනාටත් කායික මානසික සුවයන් ලැබ සියළු යහපත උදාවේවායි අධිෂ්ඨාණ කරමි. එමෙන්ම එතුමියගේ මියගිය දෙමාපියන් ඇතුළු සියළු ඥාතීන්ට ද නිවන් අවබෝධය පිණිසද මෙම කුශලය හේතු වේවා. මෙම සදහම් මගෙහි යෙදෙන “ප්‍රඥා ප්‍රභා” පින්වත් පිරිසටත්, කියවන ඔබටත්, ආර්ය මාර්ගයේ ගමන් කරන සියළු දෙනාටත් දුක්කරදුර කම්කටොලු නොම වී, ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්ති මගෙහි හැම සැනසිල්ලක්ම වේවා. උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයෙන් නිවනම වේවා!

**උතුම් තුණුවෙන් සරණයි.**

මෙයට,  
කාරුණික වූ  
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන  
පන්නිපිටිය පාර,  
බත්තරමුල්ල.

2010-06-25 (පොසොන් පෝ දින)

“ප්‍රඥා ප්‍රභා”  
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන  
පන්නිපිටිය පාර,  
බත්තරමුල්ල.

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

පඤ්චන්තං වෝ භික්ඛවේ නිවරණා නං  
සත්තන්තංව ඛොජ්ඣංගානං.....

### ආහාර සූත්‍රය (ඛොජ්ඣංග වග්ගය)

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

**පඤ්චන්තං වො භික්ඛවෙ  
නිවරණානං සත්තන්තං ව  
ඛොජ්ඣංගානං ආහාරං ව  
අනාහාරං ව දේසිස්සාමි තං සුනාමි**

කාරුණික පින්වතුනි,

තුණුරුවන් සතු අනන්ත මහ ගුණ බලයෙන් පින්වත් ඔබ හැම දෙනාට ම ධර්මාවබෝධය පිණිස කුසල ධර්මයන් වැඩි උතුම් නිර්වාණාවබෝධය පිණිස මේ උතුම් ධර්මානුශාසනාව හේතුවේවා! යි ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් කරුණාවෙන් අධිෂ්ඨාන කරන්න කැමතියි.

**සංයුක්ත නිකායේ ඛොජ්ඣංග වර්ගයේ සඳහන් ආහාර සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන් ධර්ම කරුණු කීපයක් අනුශාසනා කරනවා.**

“බෝධි” යනු චතුරායී සත්‍යය ධර්මයයි. මේ චතුරායී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධය පිණිස වැඩිය යුතු, අනුගමනය කළ යුතු අංගයි, බෝධි අංග (බොධිසංග) යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ. අද මා අනුශාසනා කරන **ආහාර සූත්‍රය ඛොජ්ඣංග වර්ගයේ පළමුවන සූත්‍ර දේශනාවයි.** ඉතාම සරල නමුත් අදහස ගැඹුරැය. අපි තේරුම් ගත යුතු වන්නේ එයයි.

පඤ්ච නිවරණ ධර්මයන්ටත්, ඒ වගේ ම සප්ත ඛොජ්ඣංග ධර්මයන්ටත් (බෝධි අංග හතට) ආහාරයත්, අනාහාරයත් හේතුවන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා. **තං සුනාමි - එය අනන්ත.**

මෙහි අදහස නම් මහණෙනි, පඤ්ච නිවරණ ධර්මයන්ට ආහාර මොනවාද? සප්ත ඛොජ්ඣංග ධර්ම වලට ආහාර මොනවාද? පඤ්ච නිවරණ ධර්මයන්ට අනාහාර මොනවාද? සප්ත ඛොජ්ඣංග ධර්ම වලට අනාහාර මොනවාද?

කාමච්ඡන්දයට ආහාර මොනවාද? නූපන් කාමච්ඡන්දයාගේ ඉපදීම පිණිසත්, ඇතිවුණ කාමච්ඡන්දයාගේ විපුල බව, බාහුලය බව වැඩි දියුණුව පිණිස හේතුවන ආහාරය හෙවත් ප්‍රත්‍යය කුමක්ද?

පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ නම් වූ සතර මහා භූත ධර්මයන්ගෙන් මේ සැදුණු ශරීරයට ආහාර අවශ්‍යයයි. මෙහිදී ආහාර කොටස් හතරක් දක්වනවා.

- කබලිංකාර ආහාර
- එස්ස ආහාර
- මනෝ සංචේතනා ආහාර
- විඤ්ඤාණ ආහාර

කබලිංකාර ආහාර හපලා, කඬලා, විකලා මේ විදියට ගන්නා තද ගතියෙන් යුතු ආහාරයි. යම් දෙයක් පවතින්න හේතුවන දේ, ප්‍රත්‍ය වන දේ කුමක්ද? එයයි මේ අනුශාසනා කරන්නේ. කාමච්ඡන්දය ඉපදීමටත්, හටගත් කාමච්ඡන්දය බාහුලය බව, (විපුල බව) වැඩිදියුණු වීමටත් හේතුවන ආහාරය මොනවාද?

මහණෙනි, සුභ නිමිත්තක් දෙස, ඒ සුභ නිමිත්ත නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම නූපන් කාමච්ඡන්දයාගේ ඉපදීම පිණිසත්, උපන් කාමච්ඡන්දයාගේ වැඩීම පිණිසත් හේතු වෙනවා. මෙහිදී අදහස් කිහිපයක් තිබෙනවා. පළමුවෙනි අදහස, සිහිය මනාව පවත්වා නොගැනීම, කුමක් කෙරෙහි මනාව සිහිය පවත්වා ගන්නේ නැද්ද? මේ සුභ නිමිත්ත කෙරෙහි **අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත** ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ සිහිය පවත්වා නොගැනීම. ඒවගේම මගේ නොවේ, මම නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ, ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවේ, සදාකාලික නොවේ යයි මෙනෙහි නොකිරීම නුනුවණින් (නුවණ නැතිව) මෙනෙහි කිරීම.

සරලව අනුශාසනා කළොත් සාමාන්‍ය ඇත්තෝ කියන්නේ ඒ ගැන හොඳ, හරක මම හිතන්නේ නැහැ. සුභ නිමිත්ත දෙස අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ඔස්සේ දකින්නේ නැහැ. නුනුවණින් මෙහෙති කරනවා යනුවෙන් එයයි සඳහන් කළේ. ඇසට රූපය ආරම්භය හෙවත් නිමිත්ත මේ සුභ නිමිත්ත නුනුවණින් මෙහෙති කරන විට එහි ඇතිවන, **නිමිති, අනුනිමිති, ව්‍යංඤ්ජන, අනුව්‍යංඤ්ජන සියල්ල ම ඇලීමට බැඳීමට හේතුවක් වෙනවා.**

**ලක්ඛණ, රසය, පච්චපට්ඨාන, පදට්ඨාන,** මේ සියල්ල ම එහි ස්වභාවය ආකාරය, දැනෙන සිතුවිල්ල, තමන් ගන්නා නිමිත්ත, තමන්ට වැටහෙන ආකාරය, ආසන්නම හේතුව, මේ ආදී ලෙසින් ගැනීම නිසා, එහි ඇලෙනවා, වඩාත් ම බැඳෙනවා. මෙහිදී **නුනුවණින් මෙහෙති කරනවා යනු** ලස්සණයි, හොඳයි, මෙය මගේ, මෙය මට තිබුණොත් හොඳයි, මෙය තමයි මගේ ආත්මය, මේ රූපයෙහි ආත්මය පිහිටලා තිබෙනවා. ආත්මයෙහි රූපය පිහිටලා තිබෙනවා, ආත්මය රූපයෙහි ලා සලකනවා. නොඉපදුණු කාමච්ඡන්දය ඉපදෙනවා, ඉපදුණු කාමච්ඡන්දය බහුල ලෙස වැඩෙනවා.

තවත් සරලව අනුශාසනා කළොත්, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ මෙහෙති නොකර, ඒ රූපය කෙරෙහි තමාට අයිති හැනි බව, ස්ථිර හැනි බව, සදාකාලික නොවන බව මෙහෙති නොකර, මම, මගේ, මම වෙමි, ස්ථිරයි, සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, සදාකාලිකයි, සිතමින් ඒ නිමිත්ත, ඒ අරමුණ ගැනීමයි. එහිදී සිදුවන්නේ වඩාත් නූපත් කාමච්ඡන්දය වැඩෙනවා. හැනි හැඟීම් වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. ආශාවන් තවත් වැඩිවෙන්න ගන්නවා. තව තවත් කාමච්ඡන්දය වැඩෙනවා යයි පැවසුවේ. වැඩී තිබෙන කාමච්ඡන්දය බහුල වෙනවා. විපුල (මහත්) ලෙස වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා.

මෙලෙසින් කණාට - ශබ්දය, නාසයට - ආඝ්‍රාණය, දිවට - රසය, ශරීරයට - ස්පර්ශය, මහසට - ධම්ම, (සිතුවිලි) නුනුවණින් මෙහෙති කිරීමෙන් නූපත් කාමච්ඡන්දය හටගන්නා ආකාරයත්, හටගත් කාමච්ඡන්දය වැඩෙන ආකාරයත් දැන් සිතා බලන්න. ඇසට රූපයක් ගැටෙන විට සනීය මනාව පුරුදු නොකරන තැනැත්තා, ඒ රූපය අල්ලා ගන්නේ සුභයි (සුඛයි), සදාකාලිකයි, මගේ ආත්මයයි, මේක හැමදාම තිබෙනවා එනම් නිත්‍යය යන හැඟීමෙනුයි. දැන් හැනි හැඟීම් ඇතිවෙනවා. (කාමච්ඡන්දය හට ගන්නවා). මා මෙලෙසින් දීර්ඝව පැහැදිලි කරන්නේ, මේ සරල, (සියුම්) තැන් ගැඹුරින් විමසමින් ඉවත් කල යුතු නිසයි.

විරාගී මහසකින් තේරුම් ගන්න. එවිට හටගන්න විටම දැනගෙන මෙය කාමච්ඡන්දයක් බව නුවණින් මෙහෙති කරන්න ලැබෙනවා. ඔබ මෙලෙසින් සිතුවොත්, “මා ඒ ගැන හිතුවෙත් නැහැ, හිතලා තිබුණොත් නැහැ, නමුත් දුටුව ගමන් මගේ හිත ඇළුණා. මම දන්නේ නෑ මට මොනවා වුණාද කියලා” මේ නුනුවණින් මෙහෙති කිරීමට පැය ගණනක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. ඇසෙහි රූපය හටගන්නා සැණින් වක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. ඇස (අරමුණු), රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤාණය මේ තුනේ එකතුව, ස්පර්ශයෙන් විදීම, නුනුවණින් මෙහෙති කරන කෙනා අල්ලා ගන්නේ. මම, මගේ, මගේ ආත්මය ලෙසිනි. ඒ පළමුවෙනි අවස්ථාවයි. කැමැත්තට ඇලුණා වගේ ම අකැමැත්ත, තරහව, අමනාපයටත් ඇතිවෙන්න පුළුවනි. දුටු ව ගමන් ඇලුණා, බැලුණා. දැන් මොකද වුණේ. එහි ආදිනව අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ලෙසින් නුවණින් මෙහෙති කරන්න අවස්ථාවක් තිබුණො නැහැ. සුඛයක් (සැප) එතන තිබුණො නැහැ. එය දිරාගෙන යන බව, වෙනස් වන බව, අත් හැරෙන බව, සදාකාලික නොවන බව මෙහෙති කරන්න අවස්ථාවක් තිබුණො නැහැ. නුනුවණින් මෙහෙති කිරීම නිසයි (නුවණින් මෙහෙති නොකිරීම) ආකාරය, ස්වභාවය, තමන්ට දැනුණු රසය ආදී මේ සියළු දේ දැනෙන්න පටන් ගන්නේ. එවිට මොනවා වුණා ද කියලා හිතාගන්න බැහැ. ඇලුණා, බැලුණා, කාමච්ඡන්දයක් හටගන්නා.

කාමච්ඡන්දය හටගන්නේ නම් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම (සිතුවිලි) මේවා රසයෙන් ඇලීමෙන්, බැඳීමෙන් ටිකෙන් ටික හෝ වැඩිලා තිබුණා නම්, දැන් එය බහුල ලෙස වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. **මෙය තමයි පළමු කරුණ, එනම් ආහාරය එනම් සුභ නිමිත්ත කෙරෙහි නුනුවණින් මෙහෙති කිරීමයි.**

**02. දෙවෙනි කරුණ නම් ව්‍යාපාදය (තරහව)**

නූපත් තරහව හෝ ව්‍යාපාදය හටගන්නත්, හටගත් ව්‍යාපාදය බහුල ලෙස වැඩෙන්නත් හේතුවෙන් **පටිඝ නිමිත්ත නුනුවණින් මෙහෙති කිරීමයි.** පටිඝයට (තද ගතියට) අනුකිලේසයක් ලෙසින් තරහව පිටුපසින් ගමන් කරනවා. පටිඝය, දස සංයෝජනවල පස්වන කරුණයි.

**දස සංයෝජන**

- |                  |               |                   |
|------------------|---------------|-------------------|
| 1. සක්කාය දිට්ඨි | 2. විචිකිච්ඡා | 3. සීලබ්බත පරාමාස |
| 4. කාමරාග        | 5. පටිඝ       | 6. රූපරාග         |
| 7. අරූපරාග       | 8. මාන        | 9. උද්ධච්ච        |
| 10. අවිජ්ජා      |               |                   |

ඇසට රූපයක් දකින විට (හමුවන විට, හටගන්නා විට) අමනාප නම් (අකමැති නම්) ව්‍යාපාද සිතුවිල්ලට අවස්ථාව තිබෙනවා. නමා සිතන ආකාරයට අමිහිරි හඬක් නම් කණොති හට ගන්නේ සෝන විඤ්ඤාණය ඔස්සේ අමනාප සිතුවිල්ලට අවස්ථාව තිබෙනවා. නුවණින් සිතන කෙනා (මෙහෙති කරන) එය අවස්ථාවක් කර ගන්නේ නැහැ. මෙතන දෙපැත්තට ම (නුවණින් හා නුනුවණින් සිතීම) අවස්ථාව තිබෙනවා.

මේ ආකාරයට ඇසේ රූපය හටගන්නා විට, කණට - ශබ්දය හට ගන්නා විට, නාසයට ආක්‍රාණය හටගන්නා විට, දිවට රසය ඇති වනවිට, ශරීරයට ස්පර්ශය ඇතිවන විට සිතෙහි සිතුවිලි හටගන්නා විට, **චක්ඛු විඤ්ඤාණ, සෝන විඤ්ඤාණ, ඝාණ විඤ්ඤාණ, ජිව්හා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මනෝ විඤ්ඤාණයට** අනුව නුනුවණින් මෙහෙති කරන අය එය අමනාපයක් ලෙසින් නම් තමාට දැනෙන්නේ, එවිට නූපත් ව්‍යාපාදය හටගන්නවා. හටගත් ව්‍යාපාදය බහුල ලෙස, විපුල ලෙස වැඩෙනවා.

ඇසින් රූපය දකින විට ම නුවණින් මෙහෙති නොකරන පුද්ගලයා එක්වර ම අමනාප සිතීන් අල්ලා ගන්නවා, මම කැමති නැහැ යනුවෙන්. මෙතන විත්ත වෛතසික පරම්පරාවක් ම ඇතිවෙනවා. නමුත් ප්‍රධාන වශයෙන් අමනාප සිතුවිල්ලයි ඇතිවන්නේ. මේ රූපය, මේ හඬ (ශබ්දය), මේ ආක්‍රාණය, මේ රසය, මේ ස්පර්ශය, මේ සිතුවිල්ල, අභිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණය ඔස්සේ මෙහෙති කරන්න ඒ අයට පුරුදු නැහැ. ඒක තමා නුනුවණ. මගේ නොවේ, මම නොවෙමි, මගේ ආත්මය නොවේ යනුවෙන් මෙහෙති කරන්න ඒ අයට පුරුදු නැහැ. අර පටිඝ නිමිත්ත තුළින් දැනෙන අමනාප සිතුවිල්ල නිසා නුනුවණින් මෙහෙති කරනවා.

මම කියලා කෙනෙක් නෑ කියලා වැඩි පිරිසකට දැනෙන්නේ නෑ. හිත නොවැරදුණු කෙනා මම කියලා අල්ලා ගන්නවා. “මම, මට අවමානය, මට අගෞරවය, මට දුක් දීපු කෙනා” ඔය විදියට රූපයක් සමගම පණ ඇති දෙයක් ලෙසින් නම් දැක්කේ, දුටුවේ එයා මෙහෙති කරන්නේ එයමයි. “එයා ළඟ දෙවෙනියා ලෙසින් කටයුතු කරන්න බැහැ. එයා ඒ විදියට හැසිරුණු ආකාරය බලාගෙන ඉන්න බැහැ.” මේ අයුරින් මොන තරම් මෙහෙති වීම් සිද්ධ වෙන්න පුළුවනිද? දැන් නුනුවණ පටන් ගන්නේ මම කියලා අල්ලාගත් නිසයි. මම මගේ කියලා කිසිවක් නම්, නුවණින් වැඩිලා තිබෙනවා නම්, නුනුවණින් මෙහෙති කරන්නේ නැහැ. මට අවමානයක් කලා කියලා එහෙම කියන්නේ නැහැ.

මට බැන්නා. මගේ දේ උදුරා ගන්නා. මේ විදියේ කලා කියලා තියෙනවා. මේ ආකාරයට නුනුවණින් දිගින් දිගටම මෙහෙති කිරීමෙන්, නැති තරහ දිගින් දිගටම ඇතිවෙනවා. දැන් මොකද වෙන්නේ. **පටිඝය** හොඳින් වැඩෙන විට **පටිඝ නිමිත්තත්** හොඳින් ම වැඩෙනවා. ඊළඟට ගැටෙනවා. “මම දන්නේ නැහැ මට මොනවා උනා ද කියලා,” මට හිටි තැනත් අමතක වුණා. නුනුවණින් මෙහෙති කිරීම නිසා තරහ කෙලෙස් වැඩෙනවා. ව්‍යාපාදය හොඳටම වැඩෙනවා. වැඩි ඇති ව්‍යාපාදය බාහුලය වුණා.

**03. මිළඟට ඊනමිද්ධය**  
**නූපත් ඊනමිද්ධය හටගැනීමත්, හටගත් ඊනමිද්ධයෙහි බාහුලය හෙවත් වැඩිදියුණු වීම පිණිසත් ආහාරය වන්නේ කුමක්ද?**

ඊන බව (මළුනික බව), මිද්ධය (නිදිමන බව සිහිය පවත්වා ගන්න අපහසු බව). ඊනමිද්ධයට හේතුව බලවත් ලෙස කුසලයෙහි නොයෙදීමයි. කුසලයෙන් අපත් වන විට හිතට නිදිමන ගතිය දැනෙනවා. ඊනමිද්ධය දියුණුවීමට ආහාරය එයයි. අණුමි ඇරීම, අලස බවින් යුතුව, අත පය දිගු කරමින්, බෙල්ල නමා ශබ්ද නගිමින් (කම්මැලි කමින්) මේ සියල්ලම ඊනමිද්ධයට ආහාර බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා. ආහාර වැඩිපුර ගැනීම නිසා බත් මතය ද ඊනමිද්ධයට ආහාරයකි. මේවා නුවණින් දකින්නේ නැතුව නුනුවණින් මෙහෙති කිරීම නිසා ඊනමිද්ධය වඩාත් වැඩෙනවා.

කුසලයට යොමු නොවීමත් ඊනමිද්ධයට හේතු වෙනවා. දැඩි අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගෙන යි සීල, සමාධි, ප්‍රඥාවට යොමු වන්නේ. නැත්නම් කුසලයෙන් අත්වෙන මඟට එනවා. එවිට ඉබේම හිතේ මළුනික බව, ඊනමිද්ධය ඇතිවෙනවා. ධර්මය මාර්ගයේ ගමන් කරන විට ඊනමිද්ධයට ඉඩදෙන්න නරකයි.

“අද ආහාරය රසවත්, ආහාරයෙන් පසුව හොඳින් නිදියන්න පුළුවනි. මෙය ඊනමිද්ධයට ආහාරයයි. ඒ වගේම වැස්ස වහිනවා නම් හොඳින් නිදාගන්න පුළුවනි.” මෙයත් ඊනමිද්ධයට ආහාරයකි. මේවා ඊනමිද්ධයට ආහාර වන්නේ නුනුවණින් මෙහෙති කිරීම නිසයි.

**හතරවෙනි කරුණ නම් උද්ධවිච - කුක්කුච්ච**

(සිතේ විසිරයාම, නොසන්සුන්කම, පසුතැවීම)

නූපන් උද්දව්ච - කුක්කුච්චයාගේ ඉපදීම පිණිසත්, උපන් උද්දව්ච - කුක්කුච්චයාගේ බාහුලය බව, වැඩිදියුණු වීම පිණිසත් හේතුවන දහම් කරුණු තිබෙනවා. ඒ නොසන්සුන් වීම, පසුතැවීම, පසුතැවීමට හේතුවන කරුණු නුනුවණින් මෙහෙති කිරීමෙන් උද්ධවිච - කුක්කුච්චය වැඩෙනවා. වැඩුණු උද්ධවිච - කුක්කුච්චය වඩ වඩාත් වැඩෙනවා. සිතෙහි නොසන්සුන් කමක්, පසුතැවීමක් තිබෙනවා නම් ඒ සිත සන්සුන් කර ගත්තේ නැතිනම් එය වඩ වඩාත් වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. නූපන් නොසන්සුන්කමත්, පසුතැවීමත් හට ගන්නවා, හටගන්න නොසන්සුන්කමත් පසුතැවීමත් වඩ වඩාත් ඇති වෙනවා.

“මගෙ හිත හොඳටම නොසන්සුන් වෙලා තියෙන්නේ.” නොසන්සුන් වුණාම සන්සුන් වෙන මගක් සොයන්න ඕන. නුවණින් මෙහෙති කළ යුතු වෙනවා. නුනුවණින් මෙහෙති කළොත් තව - තවත් නොසන්සුන් තාවයට පත්වෙනවා. සන්සුන් කර ගත හැක්කේ දහම් මාර්ගයෙනි. මේ සඳහා ආනාපාන සතිය සුදුසුය. (විතක්ක වර්තයකට නොසන්සුන් මහසක් ඇති කෙනාට සන්සුන් වීමට ආනාපාන සතිය සුදුසුයි. නුනුවණින් මෙහෙති කරන කෙනාට මොකද වෙන්නේ. නොසන්සුන් මහස තවත් නොසන්සුන් කරගන්නවා. වැඩි වැඩියෙන් නොසන්සුන් බවට පත්වෙනවා. එවැනි අවස්ථා ඔබටත් දැනෙනවා ඇති. සරල නිදසුනක් දැක්වුවහොත් මෙය තේරුම් ගැනීමට පමණයි. මේවා බැහැර කල යුතුය. හිත හදාගන්න කියලා මත් වතුර බිගෙන බිගෙන ගියොත් මොකද වෙන්නේ. මේ නුනුවණින් මෙහෙති කිරීම නිසා සිදුවන එක් සිද්ධියක් පමණයි. නුනුවණින් මෙහෙති කිරීම නිසා සිත නොසන්සුන් වෙලා අතට අනුවුණු දෙයකින් ගැසුවොත් එහෙම මොකද වෙන්නේ? නොසන්සුන් වුවහොත් සන්සුන් වෙන්න.

අපි දැන් ධර්මයට ළං වෙමු. සන්සුන් වෙලා ආනාපානසතිය හෝ බුද්ධානුස්සතිය (බුදුගුණ) වඩන්න. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී කෙලෙසුන් බැහැර කළා. රහසින් වත් පව් කළේ නැහැ. මගේ සිතේ මේ නොසන්සුන් වීම යනු මේ හේතු වූ කෙලෙස්, මමත්වය මුල් කරගෙන ඇඳීමක් නිසා ඇතිවූ දෙයක්. එය මගේ නොවේ, මම නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යන හැඟීමෙන් බුදුගුණ මෙහෙති කරන්න.

මුලින් ම ආනාපාන සතියෙන් ආරම්භ කරන්න පුළුවනි. එසේ නොමැති නම් ටික වේලාවක් සන්සුන් ව සක්මනෙහි යෙදෙන්න. තබන පියවර කෙරෙහි මනාව සිතිය පිහිටුවා ගෙන සක්මනෙහි යෙදෙන්න. එසේ නොමැතිව නුනුවණින් මෙහෙති කරන කෙනා නොසන්සුන් වීමට හේතු වූ කරුණු හිතමින් හැසිරෙනවා. එහාට - මෙහාට ගමන් කලත් උද්දව්ච - කුක්කුච්චයාගේ වැඩිදියුණු වීම පිණිසමයි හේතුවෙන්නේ. සුත්‍රයේ සඳහන් ව නුනුවණින් මෙහෙති කරනවා කියන අදහස වඩාත් ම සරලව අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් ආකාරයටයි පැහැදිලි කළේ.

**අවසන් කරුණ (පස්වෙනි කරුණ) විචිකිච්චාව**

විචිකිච්චාවට හේතුවන කරුණු තිබෙනවා, ආහාර තිබෙනවා. විචිකිච්චාවට හේතුවන ආහාරය වන්නේ කුසලය, අකුසලය ගැන මැනවින් නොසිතීමයි. විචිකිච්චාව යනු දහම් කරුණු කෙරෙහි සැකය ඇතිවීම,

එනම්,

1. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරේ ඇතිවන සැකය
2. ධර්ම රත්නය කෙරේ ඇතිවන සැකය
3. ආර්ය සංඝරත්නය කෙරේ ඇතිවන සැකය
4. සීලය කෙරේ ඇතිවන සැකය
5. අතීත භවය කෙරේ ඇතිවන සැකය
6. අනාගත භවය කෙරේ ඇතිවන සැකය
7. අතීත අනාගත භව දෙක කෙරේ ඇතිවන සැකය
8. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය කෙරේ ඇතිවන සැකය

ඒවා නුනුවණින් මෙහෙති කිරීම, කුසල අකුසල, හීන - ප්‍රණීත, ශුක්ල - අශුක්ල, යහපත් දේ - අයහපත් දේ, ශුභ දේ මේ විදියට මැනවින් තේරුම් ගන්නේ නෑ. හිතේ ඇතිවූ දහම් කරුණු පිළිබඳ සැකය නුනුවණින් ම මෙහෙති කරනවා. “හොඳ - නරක ගැන, පිං පව් ගැන ඔය කිව්වත් කවුද දන්නේ” මෙලෙසින් මෙහෙති කරන්න පුළුවනි.

මේ කරුණු පහ සරළ වචන වලින් ස්වාමීන් වහන්සේ පැහැදිලි කළේ අපේ ජීවිත වලින් තේරුම් ගන්නට පුළුවන් කම ඇති නිසයි. නුනුවණින් මෙහෙති කරන විට මේ සියල්ලටම ආහාරයි. නූපන් කාමච්ඡන්ද ඉපදීමටත්, උපන් කාමච්ඡන්ද වැඩිදියුණු කිරීමටත් ආහාරය හේතුවන බවයි අනුශාසනා කළේ.

**මිලගට සප්ත බොජ්කධංග ධර්ම**

- 1. සතිය                      2. ධම්ම විවය                      3. චිරිය
- 4. පීඨි                      5. පස්සද්ධි                      6. සමාධි
- 7. උපේක්ඛා

මේ කරුණු හත වැඩිය යුතු (කළ යුතු) පැත්තයි. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ ධම්මානු පස්සනාවෙන් පැහැදිලි කරන්නේ පඤ්ච නිවරණ ධර්ම බැහැර කරගෙන සප්ත බොජ්කධංග ධර්ම වඩන්න. නිවනට මග එයයි. එසේ නම් පඤ්ච නිවරණ ධර්ම වලට හේතුවන ආහාර, නොදිය යුතු ආහාරයි. නමුත් සප්ත බොජ්කධංග ධර්ම වැඩිමට නම් ඒ ආහාරය දිය යුතුයි.

**සති සම්බොජ්කධංගය**

නූපන් සතියන්, උපන් සතියන් වැඩිදියුණු කරන්නට, දහම් කරුණු මෙහෙහි කරන්නට, මනාව සිතිය පවත්වා ගන්නට ආහාරය අවශ්‍යයි. මෙතනදී කායානුපස්සනාවේ සදහන් ආකාරයෙන් ම ආනාපාන පඛිබයෙන් ආරම්භ කරනවා. ආනාපාන පඛිබය, ආනාපාන සතිය වඩන ආකාරය, ඉරියාපට් භාවනාව, සම්පජ්ඤා භාවනාව පටික්කුල මනසිකාර, ධාතුමනසිකාර, නව සිව්චික, මේ ආදී ලෙසින් සතිය දියුණු කරන්න අපට පුළුවනි. ප්‍රධාන වශයෙන් මෙහි අදහස් කරන්නේ ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ලැබීමටද එමගින් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයට හේතුවන සතියයි සති බොජ්කධංග වැඩෙන්න එයයි ආහාරය වන්නේ.

**ධම්ම විවය සම්බොජ්කධංගය**

ධම්ම විවය බොජ්කධංගය වැඩිම පිණිසත්, ඉපදීම පිණිසත් ඉපදුණු බොජ්කධංගය වැඩි දියුණුව පිණිසත් නැවත - නැවතත් දහම් කරුණු විමසන්න. මෙහෙහි කරන්න. කුසල - අකුසල කර්මයන් කෙරෙහි සිත යොමු කරන්න. සිතිය පවත්වා ගෙන අකුසලයෙන් මිදෙන්න. කුසලයට ළං වන්න. හිත - ප්‍රණීත ස්වභාවයට කර්මය මුල් කරගෙන පවත්නා ස්වභාවය මැනවින් මෙහෙහි කරන්න. හොඳ සහ හරක, ශුක්ල - අශුක්ල, පච්චි - පිත් මේවා මැනවින් මෙහෙහි කර පවත් වැලකී පිනට යොමුවන්න. එයට දහම් කරුණු උපයෝගී කරගන්නවා. මෙහිදී සම්මුතිය - පරමාර්ථය, ස්කන්ධ - ධාතු - ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද ධර්ම, ත්‍රිලක්ෂණ ආදී ලෙස විමසීමයි.

ධම්ම විවය, විමසා බලනවා, සිහිනුවණින් බලනවා. මෙයට අපි කියනවා, සතිය යෝනිසෝමනසිකාරය, අනුපස්සනවා, සති සම්පජ්ඤාදිය, සම්පජානාකාරී බව. මෙය ආරම්භ වන්නේ සතියෙනුයි.

**චිරිය සම්බොජ්කධංගය**

චිරිය සම්බොජ්කධංගය වඩන්න ආහාර අවශ්‍යය.

ඒවා නම්,

- ආරම්භ ධාතු
- නික්කම ධාතු
- පරක්කම ධාතු

**ආරම්භක ධාතු :-** මේ මග ගමන් කරන්න, නිවන අරමුණු කරගෙන ම ආරම්භ කරන්න.

**නික්කම ධාතු :-** නොනැවතී ඉදිරියට ම කරගෙන යන්න.

**පරක්කම ධාතු :-** කුමන බාධක පැමිණියත් පසු නොබා අරමුණු ඉටුකර ගන්නා තෙක් පවත්වන චිරියය

මෙය තමා චිරිය සම්බොජ්කධංගයට ආහාරය වන්නේ.

**පීඨි සම්බොජ්කධංගය**

නිරාමිස ප්‍රීතිය මේ මග යන විට ඇතිවෙනවා. නැවතත් එය වඩන්න. එවිට ප්‍රීතිය හටගන්නවා. වැඩුණු ප්‍රීතිය වැඩි දියුණු වෙනවා.

**පස්සද්ධි සම්බොජ්කධංගය**

කයේ නිවුණු බව, සිතෙහි නිවුණු බව ඇතිවෙන්න මේ දහමෙහි යෙදෙන්න. එයයි ආහාරය.

**සමාධි සම්බොජ්කධංගය**

සමාධිය වැඩෙන්න නොයෙක් අරමුණු නිසා සිත විසිරෙන්නට ඉඩනොදී කුසලයට වඩාත්ම සිත යොමු කරන්න. මෙය නුවණින් දකින්න. මෙය ආහාරයක් බවට පත්වෙන්න සතර සතිපට්ඨානය මැනවින් පුරුදු කරන්න.

**උපේක්ෂා සම්බෝධිතය**

මෙහිදී අදහස් කරන්නේ විරිය සහ සමාධිය සමකරගෙන සිත වැඩීමයි. එනම් විරිය හිත වී සමාධිය බලවත් වූ විට අලස බව ඇතිවිය හැකිය. සමාධිය හිත වී විරිය අධික වූ විට උද්ධවිචය ඇතිවිය හැකිය. මේ නිසා විරිය සමාධි දෙකම සමාන බවට පත්කරන්නා වූ තනුමජ්ඣන්තාව නම් වෛතසිකය හෙවත් උපේක්ෂාව සම්බෝධි අංගයකි. මේ ආකාරයෙනු බෝධිසංග ධර්ම දියුණු කරගෙන ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය දක්වා ගමන් කරන්නේ. මේ සියල්ලන්ගෙන්ම මිදෙන ඇලීම, බැඳීම, ගැටීම් වලින් ඉවත් වෙන විට කිසිවක් නොඅල්ලා ගන්න ස්වභාවයට පත්වෙනවා. දැන් ධ්‍යාන ඔස්සේ ඉදිරියට ඇදීගෙන යනවා. දුක්ඛ, දොම්නස්ස මේ සියල්ල ම ඉවත් වෙනවා. මේ සිත සමාධියට පත්වෙනවා. කිසිවක් නෑ. ඇලීමකුත් නෑ, ව්‍යාපාදයකුත් නෑ. අමනාපයකුත් නෑ. එනම් කර්ම රැස්වෙන කිසිම කිලේසයකට මෙතන ඉඩක් නැහැ. ඒ සිත නිදහස් වෙලා. මමත්වය ඉවත් වෙනවා. සක්කාය දිට්ඨිය ඉවත් වෙනවා. මේවා නැවත නැවතත් මෙහෙහි කරන්න. සජ්ඣ බෝධිසංග ධර්මයන්ට ආහාරය වනුයේ එයයි.

**පඤ්ච නිවරණ ධර්ම, සජ්ඣ බෝධිසංග ධර්ම වලට අනාහාරය වන (අහාර නොවන) දේ මොනවාද?**

**කාමච්ඡන්දය :-**

පඤ්ච නිවරණයන් හි පළමු කරුණ වන කාමච්ඡන්දයයි මෙහිදී අනාහාරය වන්නේ. අසුභ නිමිත්ත නුවණින් මෙහෙහි කිරීමයි. කාමච්ඡන්දයට ආහාරය වුණේ සුභ නිමිත්ත නුවණින් මෙහෙහි කිරීමයි. කාමච්ඡන්දය නුවණින් මෙහෙහි කරන්න. කාමච්ඡන්දය උපදින්නෙන් නැහැ. උපන් කාමච්ඡන්දය නැතිවෙනවා. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ඔස්සේ අසුභ නිමිත්ත නුවණින් මෙහෙහි කරන්න.

හේතං මම, හේ සෝ භමස්මි, නමේ සෝ අත්තා. මෙලෙසින් සිතන විට කාමච්ඡන්දයක් හටගන්නේ නැහැ. සුභ ලෙසින් ගත් විටයි කාමච්ඡන්දය හටගන්නේ. (ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය ආදියෙහි) මේ සුභ නිමිත්තත් නුවණින් මෙහෙහි කළ යුත්තේ. එවිට ආහාරය, අනාහාරය බවට පත්වෙනවා. කාමච්ඡන්දය හටගන්නෙන් නැහැ. හටගත් කාමච්ඡන්දය වැඩෙන්නෙන් නැහැ.

**ව්‍යාපාදය :-**

ව්‍යාපාදයේදී (පටිඝ නිමිත්ත) අප මෙමතිය පුරුදු කරනවා. මෙමතිය, ව්‍යාපාදයට (පටිඝයට) ආහාරයක් වෙන්නේ නැහැ. එය අනාහාරයක් වෙනවා. මෙමතිය පුරුදු කරන විට පටිඝය නැතිවෙලා යනවා. අනාහාරය මෙමතියයි. මෙමතියෙන් ව්‍යාපාදය වැඩෙන්නෙන් නැහැ. අළුතින් උපදින්නෙන් නැහැ. ඉපදිලා තිබෙනම් එය වැඩි දියුණු වෙන්නෙන් නැහැ.

මේවා අපි දන්නා කරුණු. මනසෙහි පිලිවෙලකට සකස් කර ගැනීමයි අපි කළ යුතුවන්නේ.

**චීනමිද්ධිය :-**

නුවණින් මෙහෙහි කිරීමෙන් අධි කුසල් (ශීල, සමාධි, පුඤා) වැඩිය යුතුයි. මල් පුජාව වැනි දේවල් පවා අධි කුසලය දක්වා රැගෙන යන්න පුළුවනි. බොහෝ දෙනෙක් එය අධි කුසලය දක්වා රැගෙන යන්නේ නැහැ. විදුර්ගනාව වැඩෙන ස්වභාවයට ම යන විට චීනමිද්ධියට ආහාරයක් වන්නේ නැහැ. එය අනාහාරයයි. මෙහිදී ආරම්භ ධාතු, නික්කම ධාතු, පරක්කම ධාතු නම් ත්‍රිවිධ විරිය පුරුදු කළ යුතු වෙනවා.

**උද්ධවිච - කුක්කුච්ච :-**

නොසන්සුන් කම නැතිකරගෙන සන්සුන් වන ස්වභාවයක් දහමින් අපේ හිතේ වැඩෙන්න අවශ්‍යයි. මා මුලින් සඳහන් කළා සේ ආනාපාන සතියෙන් ආරම්භ කර මේ මග වැඩෙන්න අවශ්‍යයි. සමට නිමිත්තක් හෝ අව්‍යග්ග නිමිත්තක් අරමුණු කරගත හැකියි. සමට නිමිත්තක් යනු බුද්ධානුස්සති ආදී ලෙසින් කර්මස්ථාන හතලිහෙන් එකක් හෝ බුද්ධානුස්සති ආදී දස අනුස්සති හෝ අව්‍යග්ග නිමිත්තක් (සිත විසිරි නොයන, සිත මනාව සමාධිගත කරන නිමිත්තක්) සිහිපත් කරනවා.

**දස අනුස්සති**

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 01. බුද්ධානුස්සති | 02. ධම්මානුස්සති |
| 03. සංඝානුස්සති   | 04. ශීලානුස්සති  |
| 05. වාගානුස්සති   | 06. දේවනානුස්සති |
| 07. මරණානුස්සති   | 08. කායගතාසති    |
| 09. ආනාපානසති     | 10. උපසමානුස්සති |



දස අනුස්ථාන හෝ අවසරය නිමිත්තක් සිහිකරන විට උද්ධවිච - කුක්කුච්චය (සිත විසිරියාම, පසුතැවීම) ඉවත් වෙනවා. මේ ලෙස සිතේ ඇතිවන වූපසම නම් වූ සංසිද්ධිම නුවණින් මෙහෙති කරන විට උද්ධවිච කුක්කුච්චය නුපදීම පිණිස, නොවැඩීම පිණිසත් හේතු වෙනවා.

**විචිකිච්චාච :-**

දහමි කරුණු ගැන සැකයක් ඇති නොවෙන්න (අනාහාර වෙන්න) මනාව ධර්මය නොදින විමසා බලනවා. එවිට සැකයට හේතුවක් වෙන්නේ නැහැ. මනාව සිතිය පිහිටුවා ගන්න. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ පැහැදිලි කරති. "මහණෙනි, කුසල අකුසල ධර්මයෝද, සාවද්‍ය අනවද්‍ය (දොස් සහිත - දොස් රහිත) ධර්මයෝද, හිත ප්‍රණීත ධර්මයෝද, අනිටු හා යහපත් සමාන ලෙස පෙනෙන ධර්මයෝද ඇතියහ. එහිදී නුවණින් මෙහෙති කිරීම, බහුල කිරීමෙක් වේද නුපත් විචිකිච්චාවේ ඉපදීම පිණිසත් උපන් විචිකිච්චාවේ බොහෝ බව විපුල බව පිණිසත් මේ අනාහාරයි." එනම් එසේ නුවණින් මෙහෙති කරන විට විචිකිච්චාව උපදින්නේ හෝ වැඩීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. සජ්ඣ බොජ්ඣංග ධර්ම වලට අනාහාරත් ඒ වගේමයි. මනාව සිතිය පවත්වා ගන්න. මෙතනදී යහපත් පැවැත්ම වැඩෙනවා.

සතිය වැඩීම පිණිස හේතුවන කරුණුවල මනාව සිතිය පවත්වා නොගැනීම නමයි **සති බොජ්ඣංගයට** අනාහාරය වන්නේ. සති බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න ආහාර දිය යුතුයි. ආහාර නොදෙනවා යනු මනාව සිතිය පිහිටුවා නොගැනීමයි.

**ධම්ම විවයටත්** ඒ වගේ දහම විමසා නොබැලීම අනාහාරයයි. එනම් නුවණින් මෙහෙති නොකිරීමයි. ධම්ම විවය වැඩීමට දහම විමසා බැලීම ආහාරයයි.

මිලුගට **වීරය සම්බොජ්ඣංගය** ආරම්භ ධාතු, නික්කම ධාතු, පරක්කම ධාතු යන මේ මග කටයුතු නොකිරීම අනාහාරයයි. වීරය සම්බොජ්ඣංගයට ආරම්භ ධාතු, නික්කම ධාතු, පරක්කම ධාතු වඩන්න නම් (වීර්යය ඇති කර ගැනීමට) ආහාර අවශ්‍යමයි. දුන්නොත් ආහාර, නොදුන්නොත් අනාහාර වෙනවා.

මිලුගට **පීති සම්බොජ්ඣංගය** වැඩීමට නම් දහමින් ප්‍රීතිය ලබන්න ම අවශ්‍යයි. නැත්නම් ප්‍රීතිය ලැබුවොත් එය අනාහාරයක්. ප්‍රීතිය වැඩෙන්නේ නැහැ. දහමින් මයි ප්‍රීතිය ලැබිය යුතුවන්නේ.

**පස්සද්ධිය** කයෙහි හා සිතෙහි සැහැල්ලු බව ඇතිවීමට දහම වැඩිය යුතුය. ඒ සඳහා ආහාර අවශ්‍යයි. එසේ නොමැති නම් අනාහාර.

**සමාධි සම්බොජ්ඣංගය** - මෙහිදී ඉහත විස්තර කොට ඇති සමට නිමිත්තක් හෝ අවසරය නිමිත්තක් මෙහෙති කළ යුතුවෙනවා. එය වැඩීමට ආහාරයයි. එසේ නොමෙහෙති කිරීම අනාහාරයයි. එනම් බොජ්ඣංගය වැඩෙන්නේ නැහැ.

**උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය** - මෙයත් ඉහත සඳහන් කළ අයුරුමයි. උපේක්ඛාවත් ඒ අයුරින් වඩන්න ඕන. විර්ය සහ සමාධිය සමච පවත්වා ගැනීමට නුවණින් මෙහෙති කළ යුතු වෙනවා.

පඤ්ච නිවරණ වලට හා සජ්ඣ බොජ්ඣංග වලට ආහාර හා අනාහාර මොනවාද යන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළා. අප දැන් දිය යුත්තේ සජ්ඣ බොජ්ඣංග ධර්මවලට ආහාරයි. පඤ්ච නිවරණ ධර්ම වලට ආහාර නොදිය යුතුයි.

සති බොජ්ඣංගයේදී අනාහාර යනු සිතිය පවත්වා නොගැනීමයි. එවිට ආහාර දිය යුතුමයි. නමුත් ආහාර දිය යුත්තේ සතිය පිහිටුවමිනුයි. කාමච්ඡන්දයේදී පංච නිවරණවල ආහාරදීම සුදුසු නැහැ. අසුභ නිමිත්ත නුවණින් මෙහෙති කර එයට අනාහාරය දෙන්න ඕන.

භාවනාවේදී සමාධිය වැඩෙන විට ගැඹුරු අවබෝධයක් ඒ ගැන තිබිය යුතුය. සමහර විට අපි වෙනත් අරමුණක ම සිත යොමු කරමින් ඒ ගැනම සිතමින් ම සිටීම ආහාරයක් වෙනවා. එය භාවනාවක් වෙන්නේ නැ. (සිත වෙන අරමුණක පිහිටා ඇති නිසා) ආහාර දීමෙන් කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, චීනමද්ධි, උද්ධවිච - කුක්කුච්ච, විචිකිච්චා ආදිය වැඩෙන්නේ. සිත සිතා සිටීම භාවනාවක් නොවේ. යහපත් සිතුවිලි සිතේ වැඩීම භාවනාවයි. සමාධිය වඩනවා යනු කුසලය වැඩීමයි. කුසලය වඩන විට ඇලීම, බැදීම, ගැටීම දුරුවෙනවා. එයයි භාවනාව. සිතුවිලි සමගින් (ස්වාමියා - භාර්යාව, දු දරුවන් ගැන, මිල මුදල් මේ ආදී බොහෝ දේ) බොහෝ වේලාවක් ගතකිරීම භාවනාවක් නොවේ. මේවා ඇලීම, සමාධිය සමගින් මේ දේවල් ගැලපීමක් නැහැ.

**“අඤ්ඤා හි ලාභපතිසා - අඤ්ඤා නිබ්බාණ ගාමිනි”**

ලාභ ලබන මාර්ගය වෙනත් මගක්, නමුත් මේ නිවන් මග ධර්මය දැක්මින් හිත නිදහස් කරගෙන කුසල් වැඩෙන මාර්ගය විය යුතුය. හොඳ සිතියක් පවත්වා ගැනීමට (සති සම්බෝධිකාංගය වැඩීමට) ඉතාම හොඳට ආහාර දිය යුතුය. අනාහාරය නොවෙයි. කාමච්ඡන්දය පෝෂණය කරන්න එපා. එයට ආහාර නොදිය යුතුයි. සුභ නිමිත්ත අල්ලාගෙන නුවණින් මෙනෙහි කර එයට අනාහාරය දිය යුතුයි. ආහාර දීමෙන් සිදුවන්නේ කෙලෙස් වැඩීමයි.

**අභිනන්දනි** - අරමුණෙහි සතුටුවෙනවා

**අභිවදනි** - ඒ ගැන පවසනවා, ප්‍රාර්ථනා කරනවා

**අප්ඤ්ඤාසාය තිට්ඨති** - එම අරමුණම ගිලගෙන සිටිනවා

**අප්ඤ්ඤාසාය තිට්ඨති** මෙහිම බැසගෙන ඉන්නවා. ඒ ගැන හිතමින්ම (නිදාගන්න ගියත්, පොතක් බලන්න ගියත්, වැඩක් කරන්න ගියත්, කුමන දෙයක් කළත් මතකයට නැගෙන්නේ එයමයි.) කාමච්ඡන්දයට ආහාරය එයයි. ඒ වගේම ව්‍යාපාදය, ඵ්නමිද්ධිය, උද්ධච්ච - කුක්කුච්ච විචිකිච්ඡා මේ සියල්ලටම ආහාර දීමෙන් වැලකිය යුතුය. ඒවා දුර්වල කළ යුතුය.

ආහාර දිය යුතු වන්නේ, වැඩිය යුත්තේ සජ්න බෝධිකාංග ධර්මයි. මෙයට අනාහාර නොදිය යුතුයි. භාවනාව පුරා ම සිදු කළ යුත්තේ මෙයයි. මෙය දියුණු කළහොත් සමාධිය හොඳින් වැඩෙනවා. මේ ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන දියුණු වෙනවා නම් සැබැවින්ම නිවනට පත්වෙන්න පුළුවනි.

සජ්න බෝධිකාංග ධර්ම දියුණු කරන විට ලොකු සුවයක්, කාය ලහුනා විත්ත ලහුනා, කාය පස්සද්ධිය, චිත්ත පස්සද්ධිය ලැබෙනවා. කිසිම සැකයක් නැතිව මේ සිත ගැන, ශරීරය ගැන, හොඳ සංසිද්ධික් අපට ඇතිවෙනවා.

ඔබ සැම සුවපත් වේවා! නිරෝගී වේවා! ජීවිත ගමනේ දුක් කරදර බාධක කිසිවිටෙකත් ඇති නොවේවා! උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයම අවබෝධ වේවා !

සාධු ! සාධු ! සාධු !

**චේණපිණ්ඩුපම සූත්‍රය**

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

**චේණපිණ්ඩුපමං රූපං වේදනා බුබුච්ඡපමා**  
**මර්චිකුපමා සඤ්ඤා සංඛාරා කදලුපමා**  
**මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං දීපිතා දිච්ච බන්ධුතා**  
**(සංයුක්ත නිකාය - පුජ්ච වර්ගීය)**

රූපය පෙණ පිඩුවක් බදය. වේදනාව දිය බුබුළක් බදය. සංඥාව මර්ගුවක් බදය. සංස්කාර කෙසෙල් ගසක් බදය. විඤානය මායාවක් බදය. මේ බව ආදිච්ච බන්ධු වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලදී.

මේ පැමිණි ගමනේ ඔබ හැම දෙනාම කයින් සුවපත් වෙන්න, මනසින් සුවපත් වෙන්න. ස්වාමීන් වහන්සේ පළමු කොට අධිෂ්ඨාන කරන්නේ මනසින්, කයින් ඔබට නිරෝගී සුවය ලැබුණොත් මේ ගමන යන්න පුළුවනි. ගෙදර දොර කටයුතු, රැකියා කටයුතු, දුරුවන්ගේ කටයුතු මේ හැම අවස්ථාවක ම මේ ස්වභාවය අවශ්‍යයි. ඔබට දැන් අරමුණක් තිබෙනවා. ඔබ මේ හැමදේම කරන්නේ ජීවත් වෙන්න. ධර්මානුකූල ජීවිතයක් ගත කරන්න ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වඩන්න අපට පුළුවන් කම ලැබෙන්නේ ධර්මානුකූල ජීවිතයක් ගත කරන විටයි. ඒ නිසයි ස්වාමීන් වහන්සේ නිරන්තරයෙන් ම අධිෂ්ඨාන කරන්නේ, ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ ඔබ කයින් සුවපත් වෙන්න, මනසින් සුවපත් වෙන්න.

නකුල පිතු සූත්‍රයේ හා අනාටපිණ්ඩිකෝවාද සූත්‍රයේ අනුශාසනා කරන ලද ආකාරයට පධිවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන සතර මහා භූත

ධර්මයන් ගෙන් සැදුණු මේ ශරීරය දිරාගෙන යාම උරුමයි. ලෙඩ දුක් වලට උරුමයි. මුළුමනින් ම ඒය නතර කරන්න බැහැ. ලෙඩ දුක් පාලනය, දිරාගෙන යාම, තාවකාලික ව වලක්වා ගන්න පුළුවනි. නමුත් මෙම ශරීරය සෑදී තිබෙන්නේ, උරුම වී තිබෙන්නේ, දිරාගෙන යාම හා ලෙඩවීම ඔස්සේය. ඒ නිසා මේ බව තේරුම් අරගෙන කයෙන් සුවපත් වී, මහසින් නිරෝගී ස්වභාවය ඇති කරගෙන යම් විටක කායික වේදනා, මානසික වේදනා ඇති වුණොත් මේවා **අභිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත** ත්‍රිලක්ෂණය ඔස්සේ දැකීමත්, සිතමින්, මෙහෙති කරමින් ඒවා පාලනය කර ගන්න. යටපත් කරගන්න. තුනී කරගන්න. ප්‍රභාණය කරගන්න. අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්න. එවිට කයට වේදනා දැනුණත්, මනසට වේදනාවක් නොදැනී මනස සුවපත් කරගන්න පුළුවනි.

ස්වාමීන් වහන්සේ අද දවසේ අනුශාසනා කරන්නේ **සංයුක්ත නිකායෙති ඛන්ධ සංයුක්තයේ මජ්ඣිම පණ්ණාසකයෙහි පුප්ඵ වග්ගයෙහි වේණුපිණ්ඩුපම සූත්‍රයයි.** පෙණ පිඬුවක් උපමා කරගෙන දේශනා කළ සූත්‍රයයි. ඔබට පැහැදිලි වන ආකාරයට කෙටියෙන් අනුශාසනා කරන්නේ ධර්මය ඉගෙනීමක් ලෙසින් පමණක් නොව ජීවිතයට ගලපා දැකීමක්, බැලීමක් ලෙසින් සමාධිය වැඩීමක් හැටියට අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අයෝධ්‍යා නගරයේදී ගංගා නම් නදිය ඇසුරු කරගෙන වැඩ සිටිනවා. "හික්ඛවේ (මහණෙනි), යයි ස්වාමීන් වහන්සේලා ආමන්ත්‍රණය කරනවා. (හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා සිවු පිරිසටමයි ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ) ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් ගංගා නම් නදිය අසබඩ සිටියදී පෙණ පිඬුවක් හටගන්නවා දැකිනවා. (මෙහිදී ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් යයි සඳහන් කරන්නේ මනාව ඇස් පෙනෙන පුරුෂයෙක්) මේ ඇස් ඇති පුරුෂයා මේ පෙණ පිඬුව මනාව දැකලා ඒ ගැන හිතනවා. මිලඟට පිරික්ෂා කර බලනවා එසේ මනා ලෙස බලන මේ ඇස් පෙනෙන පුරුෂයාට පෙනෙනවා මේ **පෙණ පිඬුව හිස් දෙයක් කියලා. එය බොල් දෙයක්, හරසුන් දෙයක් (හරයක් හැති දෙයක්) ලෙසින් දැකිනවා.** මෙය සූත්‍රයේ සඳහන් වචන තුනයි.

මේ පෙණ පිඬුව හට අරගෙන නැතිවෙලා යන බව මනාව දැකින විට නුවණින් හිතන විට, පරීක්ෂා කර බලන විට මේ නුවණැති පුද්ගලයා, ඒ පෙණ පිඬුව හිස් දෙයක්, බොල් දෙයක්, හරසුන් දෙයක් ලෙසින් අවබෝධ කරගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කරනවා මේ පෙණ පිඬුවක කුමන නම් හරයක්ද? ඇතුලාන්තය කිසිවක් නැහැ. ශක්තිමත් දෙයක් ඇත්තේම නැහැ. මේ පෙණ පිඬුව ඇතිවෙලා වගේම නැතිවෙලා යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පංච උපාදානස්කන්ධය ම (**රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාරා, විඤ්ඤාණා**) එකින් එකට උපමා කරනවා.

මහණෙනි, **අතීත හෝ අනාගත හෝ වර්තමාන වූ හෝ ඒවගේ ම සුබුම වූ හෝ ඕලාරික වූ හෝ ප්‍රණීත වූ හෝ හීන වූ යම් රූපයක් වේද, දුර වූ හෝ ළඟ වූ හෝ යම් රූපයක් වේද, නුවණින් දැකින, නුවණින් සිතන, නුවණින් පරීක්ෂා කර බලන හික්ෂුව (හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා සිවු පිරිසම අයත් වේ) මෙම රූපයෙහි තිබෙන්නේ හිස් බවක් බව දැකිනවා. මේ රූපය බොල් බව දැකිනවා. මේ රූපය හරයක් හැති බව දැකිනවා.**

- මහණෙනි, මේ රූපයේ කුමන නම් හරයක්ද?
- හික්ෂුණී මේ රූපයේ කුමන නම් හරයක්ද?
- උපාසකයෙහි, මේ රූපයේ කුමන නම් හරයක්ද?
- උපාසිකාවහි, මේ රූපයේ කුමන නම් හරයක්ද?

මෙන්න මේ විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමු උපමාවෙන් ප්‍රශ්න කරනවා.

එය සරලව පැහැදිලි කළහොත් ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් අර පෙණ පිඬුව දෙස දැකින විට පෙණ පිඬුව ඇතිවෙලා ටික වේලාවකින් දිය බුබුළු වගේ හට ගන්නවා. ඊළඟට මැදින් හිස්වෙලා යනවා. පෙණ පිඬුව පහත් වෙලා යනවා. ලොකු පෙණ පිඬුවක් නම් නැතිවෙලා යනවා. සාමාන්‍ය පෙණ පිඬුවක් නම් ටික වේලාවකින්ම පහළට ගිලිහිලා නැතිවෙලා යනවා. මේ පුරුෂයා දැකිනවා මේක හිස්. මෙය තුල යමක් තිබුණා නම් එහෙම වෙන්නේ නැහැ. මේක බොල්. මේක ඇතුලත දෙයක් තිබුණා නම් එහෙම වෙන්නේ නැහැ. මෙහි හරයක් නැහැ. හරයක් තිබුණා නම් වාෂ්ප වෙලා නැතිවෙලා යන්නේ නැහැ. අතීත, අනාගත, වර්තමාන (පව්වුපන්න) ඒවගේම සුබුම, ඕලාරික, හීන, ප්‍රණීත ආදී වශයෙන් යම් රූපයක් තිබෙනවා නම්, රූපයක් දැකිනවා නම් ඒ රූපයේ ඇත්තේ හිස් බවක්, බොල් බවක් හා හරසුන් බවක් ලෙසින් දැකිනවා. ළඟ හෝ දුර තිබෙන යම් රූපයක් තිබෙනවා නම් එහි තිබෙන්නේ ද හිස් බවක්, බොල් බවක් හා හරසුන් බවක් පමණයි.

අතීතයේ දී මේ රූපයෙහි හරයක් නැති බව, බොල් බව, හිස් බව සමාධියෙන් අවබෝධ කර නොගත් නිසා එම රූප මම, මගේ කියා අල්ලා ගත්තා. ඒතං මම, එසෝ හමස්මි, ඒ සෝ මේ අත්තා - මේ රූපය මගේ වෙමි, මම වෙමි, මගේ ආත්මය වෙමි, සදාකාලිකයි. ස්ථිර සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් ලෙසින් මේ රූපය අල්ලා ගන්නා විට ඒ කෙරෙහි උපාදානය ඇතිවුණා. ඒ නිසා තමයි හවයේ ඉන්නේ. (තණ්හා පච්චයා උපාදානං, උපාදාන පච්චයා හවෝ)

අතීතයේ දී ඒ දුටු රූප තුළ හිස් බව, බොල් බව, හරසුන් බව අපි අවබෝධ කරගත්තේ නැහැ. නුවණින් හිතලා බැලුවේ නැහැ. එය සමාධියෙන් අවබෝධ කර නොගත් නිසයි මේ හව වකුයේ ගමන් කරන්නේ.

වර්තමානයේ අප දකින සියළු රූප (තමන්ගේ රූපය පවා), නුවණැති පුද්ගලයා පෙනා පිඬුව දැක පරීක්ෂා කර එහි ඇති හිස් බව, බොල් බව, හරසුන් බව නුවණින් අවබෝධ කරගෙන වක්ඛු, සෝත, ඝාණා, ජීවිතා, කාය, මන යන ආයතන හයකින් සැදුණු තමන්ගේම ශරීරය (රූපය) හිස්, බොල්, හරසුන්, මෙහි ස්ථිර, සදාකාලික, මම, මගේ යනුවෙන් කිසිවක් නැති බව අවබෝධයෙන්ම දකිනවා.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අනුශාසනා කරන පරිදි **අජ්ඣත්ත බහිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සී විහරති** තමන් තුළ තමා අවබෝධ කරගන්නා සේ අධ්‍යාත්මික වශයෙන් හා බාහිර වූ මේ හැම දෙයක් කෙරෙහිම නුවණින් දැක සිතා, පරීක්ෂා කර බලන්න පුළුවනි. නිවහනක නම් දෑ - දරුවන්, දෙමාපිය ආදීන්, ගේ - දොර මේ ආදී හැම දෙයකම පරීක්ෂා කර බැලිය යුත්තේ, දැකිය යුත්තේ හිස් බව, බොල් බව හා හරසුන් බවයි. මෙය සමාධියෙන් දැකිය යුතු ගැඹුරු තැනක්.

සම්මුතිය තුළදී දරුවන්, දෙමව්පියන් දකින විට මගේ නොවෙයි, මම නොවෙයි, මගේ ආත්මය නොවේ කියා සිතුවොත්, කෙලෙසද කටයුතු කරන්නේ කියා ඔබට සිතේවි. සම්මුතිය තුළදී ඔබේ යුතුකම් හා කටයුතු (වගකීම්) ඉටු කරන්න පුළුවනි. නමුත් පරමාර්ථ ධර්මයේදී සමාධියෙන් දකින ආකාරයයි අනුශාසනා කරන්නේ. පරමාර්ථය යනු සැබෑම සත්‍යයයි. ජීවිතයේ යථාර්ථය එයයි. එයට අපට මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙනවා. එය අද වෙන්න පුළුවනි. දෑ - දරුවන්, දෙමව්පියන්, සැමියා - බිරිඳ, ගේ - දොර මේ ආදී කිසිවක් සදාකාලික නැහැ. එය තමයි පරමාර්ථ ධර්මය. එනම් ගැඹුරු දහම. විදුර්ගනාවෙන් දකින ආකාරය.

සියල්ල අතිච්ච, දක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ සමාධිය වඩා, කෙළවර මනසින් ඇතිවන **පටිනිස්සන්තය** (අත්හැරීම) තමා විදුර්ගනාවේ කෙළවර. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදීන්ගේ හටගැනීමේ නැතිවීම, තෘෂ්ණාව ප්‍රභාණය කිරීමයි. මෙය ගැඹුරින් ම සමාධිය වැඩීමයි.

අතීතයේ රූපයන් එහෙම නම් හිස් බොල් හරසුන්. වර්තමානයේ රූපයන් හිස් බොල් හරසුන්. අනාගතයේ යම් රූපයක් ඇති වෙයිද, පහළ වෙයිද, ඒ රූපය ද හිස්, බොල් හා හරසුන් වේ. ඔබ විරාගී මනසකින් යුතුව දකින්න වැඩිහිටි ඇත්තනි, ඔබේ දරුවාට මුණුබුරෙක් මිණිබිරියක් පහළ වේවි. ඒ අනාගත රූපය ද හිස්, බොල්, හරසුන් ලෙසින් ගලපා බලන්න. ඒ ලෙසින් අප ධර්මාවබෝධය ලැබුවේ නැත්නම් අරහත් භාවයට සම්පූර්ණයෙන්ම පත්වෙලා නැතිවුණොත් නැවත අපි හවයක ජීවිතයක් ලබයි. සෝවාන් වුවත් කෙළවර දක්වා හව හතක් තිබෙනවා. එහෙම නම් එවැනි ජාතියකදී පවා ලබන මේ රූපය හිස්, බොල්, හරසුන් බව නුවණින් දැකිය යුතුය. මේ ආකාරයෙන් ම වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ පිලිබඳව හිස්, බොල්, හරසුන් බව අවබෝධයෙන් මෙහෙහි කරන්න.

කාලයත් සමඟ ඔබේ රූපය දිරාගෙන යන බව ඔබට දැනෙනවාද? අපේ සංස්කෘතිය අනුව දිරාගෙන යන විට කළු කෙස් සුදු වෙනවා. මුලින්ම කළු කෙස් අතර සුදු කෙස් ගසක් දුටු දා එය ගලවලා දමන්න ඇති. දෙක, තුන, හතර වෙමින් කාලයත් සමගින් කළු කෙස් සුදු වුණාට පසුව කරන්න දෙයක් නැහැ. දිරාගෙන යාම නවත්වන්න බැහැ.

ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියයන් කාලයකදී හොඳට තිබුණා. කන් හොඳට ඇහුණා. ඇස් හොඳට පෙනුණා. දැන් එහෙම නෑ. ඉරියව් පැවැත්වීම, ගමන් කිරීම, ඉඳු ගැනීම මේවා පහසුවෙන් කරන්න පුළුවන් කළු තිබුණත් දැන් එහෙම නෑ. එහෙම නම් මේ ශරීරය හිස්. මේ රූපය හිස්. සමහර විට ඔබ අසා ඇති කාලෙකට ඉහත දුටු ඔබ ම ද මේ ඉන්නේ කියලා. ඇයි එහෙම වෙන්නේ. නොවෙනස්ව පවත්වා ගන්න ස්වභාවයක් මේ ශරීරයෙහි නැහැ. මේ රූපයෙහි නෑ. ඒ රූපය බොල් නිසා හිස් නිසා, හරසුන් නිසයි එහෙම වෙන්නේ.

ගොඩනැගිල්ලක් වුනත් තව අවුරුදු දහයක් පහලොවක් විතර යනවිට දැන් මේ පවතින ස්වභාවයේ නැහැ. දිරාගෙන යනවා. අපි උත්සාහ දරනවා අළුත්වැඩියා කරන්න. ශරීරයත් එහෙම නේ. දිරාගෙන යන කොටස්

අළුත්වැඩියා කරලා නොහැකි වූ තැන අත්හැරලා දාලා යන්න වෙනවා. ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් අනුශාසනා කරන්නේ ධර්මය තුළින්ම අවබෝධ කරගත යුතු නිසයි. මෙහිදී මේක නිසි, බොල්, හරසුන්, ස්ථිර සත්වයෙක් මෙහි නෑ. මෙය දිරාගෙන යනවා. මේ විදියට වෙනස්වීම දකින්න ඕන. එයයි **“වේණපිණ්ඩුමං රූපං”** - පෙණ පිඩුවක් ලෙසින් මේ රූපය උපමා කළේ.

අපි නිරෝගීව සිටින්න උත්සාහ ගන්නවා. එයින් අපේ නිතරම සුවයක් තිබෙනවා. එය කිසිම ගැටළුවක් නැහැ. මුහුණ සෝදලා, නිස පිරලා, ශරීරය පවිත්‍ර ව තබාගන්නවා. දිරාගෙන යන බව අවබෝධයෙන් දකිමින් මානසික දුක්ඛයන්ගෙන් අපේ වෙනවා. ඒවගේම බාහිරවත් අපි ඇති කරගන්න රාග, ද්වේශ, මෝහ පාලනය වෙනවා. බාහිර රූපයක් දෙස බලලා එය රාගයෙන් අල්ලා ගන්නේ නැහැ. ද්වේශයෙන් පිලිකුලෙන් බැහැර කරන්නේ වත් නැහැ. මෙනෙදී රූපය කෙරෙහි මෝහයට පත්වන්නේ කෙලෙසකදැයි විරාගී මනසකින් යුතුව සිතන්න. “ඒ රූපයට මම කොච්චර කැමතිද? ඒ වගේ රූපයක් කවදාවත් දැකලා නැහැ. ඒ රූපය මට අයිති කරගන්න පුළුවන් නම්, ඒ රූපය මගේ වුණා නම්, මෙලෙස පුද්ගලයෙක් ගැන පමණක් නෙවී ගේ-දොර, ඇදුම්-පැළඳුම් ගැන පවා සිතුවිලි ඇති කරගන්න පුළුවනි. මෙවැනි සිතුවිලි පහළ වන විට මෝහයට පත් නොවී රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී අකුසල ධර්මයන් පාලනය කරගෙන එය නිසි, බොල්, හරසුන් බව අවබෝධයෙන් ම දකිමින් ප්‍රසන්න පරිසරයක් ඇති කරගනිමින් ධර්මානුකූලව ජීවිතයක් ගත කරන්නයි ස්වාමීන් වහන්සේ මෙලෙස අනුශාසනා කරන්නේ.

පෙණ පිඩුවක් උපමා කරමින් දේශනා කළ රූපය පිළිබඳව ශ්‍රවණය කරනවා පමණක් නම් එය අමතක වෙලා යනවා. ඇසීම සන්සුන් වෙනවා. නමුත් එසේ සන්සුන් ව පවත්වා ගැනීමට නම් මෙය සරලව, සියුම්ව සමාධියෙන් දැකිය යුතුය. ඒ හැම හැම තැනකදීම **තේතං මම තේසෝ හමස්මි, නමේසෝ අත්තානං (මගේ නොවේ, මම නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ)** යන්න අවබෝධයෙන් ම, සමාධියෙන් ඔබට දැනෙන්න ඕන. එවිට තමා සුවපත් වෙනවා. ලෝකික සමාධිය වැඩෙනවා. ලෝකික සමාධිය නම් පරිකර්ම සමාධියයි. ලෝකෝත්තර ස්වභාවයට පත්වෙලා නැහැ. ඕනෑම කම්මස්ථානයක් මුල් කරගෙන වඩන්න සුදානම් වන අවස්ථාවේ මුලින්ම ඇතිවන හිතේ සංසිද්ධි, කුසල අරමුණක් වන්නේ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ යටපත් වන තැනයි. රූපය පෙණ පිඩුවක් ලෙසින් උපමා කොට දකින්න. සිතට ලොකු සුවයක් හා පහසුවක් දැනෙනවා. එයින් රාග, දෝෂ, මෝහ

ආදී කෙලෙස් ප්‍රභාණය පිණිස තමන්ට අවස්ථාව ලැබෙනවා. මනසට සුවපත් භාවයක් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන මේ ඉන්ද්‍රිය හය ම මනාසේ රැකගන්න. මේ ඉන්ද්‍රිය හය ම වැදගත්. නමුත් බොහෝ විට පළමුව අරමුණු වන්නේ ඇස් දෙකයි. (නමුත් යම් කෙනෙකුට ඇස් දෙක ප්‍රධාන අරමුණ නොවෙන්න පුළුවන්) පෘථග්ජන ස්වභාවය ම අනුව ඇසෙන් තමා මුලින්ම රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී ලෙසින් කෙලෙස් අල්ලා ගන්නේ. එතනදී ඇහැරට අරමුණු වන්නේ රූපයයි. ඒ රූපය පෙණ පිඩුවක් ලෙස සමාධියෙන් දකින්න පුළුවන් නම් ලොකු නිවීමක් ඇතිවෙනවා. එයම මේ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පාලනය කිරීම, යටපත් කිරීම, තුනී කිරීම, ප්‍රභාණය කිරීම, අරමුණු කරගන්න පුළුවන්. එහෙම නැති වුණොත් ඉතාම සරලව මේ ජීවිතය අර රූපය අල්ලාගෙන නිසි බව, බොල් බව, හරසුන් බව දකින්නේ නැතිව, දුකින් දුකට පත්වෙලා නෙත් දෙක පිය ගන්නවා.

සමහර ඇත්තෝ කියනවානේ ඒ රූපය හෝ ඒ අය එහෙම නැත්නම් ඒ වස්තුව හෝ ඒ ද්‍රව්‍ය, **සවිඤ්ඤාණාක හෝ අවිඤ්ඤාණාක (පණ ඇති හෝ පණ නැති)** කුමක් හෝ දෙයක් මෙය තමයි මගේ ජීවිතය. මේක නැතුව නම් මට බෑ. මේක නැතුව කොහොමද ජීවත් වෙන්නේ කියලා බලන්න. මේ වචන පෙළ මොන තරම් දැඩි ලෝභයකට බැඳිලද කියලා. කොපමණ තද වූ මානසික දුක්ඛයන් අල්ලා ගැනීමක් තිබෙනවද? සම්මුතිය තුළ කටයුතු කරන්න කෙළවර කුමක්ද යන්න. පරමාර්ථය තේරුම් ගන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට දේශනා කරන කරුණ හොඳින් තේරුම් කරගන්න. සවස් කාලයේදී වැනි පොදු ඇද වැටෙන විට ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් දකිනවා දිය බුබුළු හට ගන්නවා. ඒ දිය බුබුළු දෙස මනා ඇස් පෙනෙන මේ පුරුෂයා දැකලා, හිතලා, මනාව පරීක්ෂා කර බලා තේරුම් ගන්නවා මේ දිය බුබුළු නිසි, ඒ දිය බුබුළු බොල්, ඒ දිය බුබුළු හරසුන් බව. මහණෙහි මේ දිය බුබුළෙහි කුමන නම් හරයක් ද බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කරනවා.

මේ දිය බුබුළු උපමා කරගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ මිළඟට අනුශාසනා කරනවා, අතීත හෝ අනාගත හෝ වර්තමාන (පව්වුස්පන්න) හෝ අධ්‍යාත්මික හෝ බාහිර හෝ සුබුම වූ හෝ ඕලාර්ක වූ හෝ හීන වූ හෝ ප්‍රණීත වූ හෝ යම් වේදනාවක් වේද, ඒ වේදනාව නුවණින් දකින, සිතන,

පරීක්ෂා කර බලන මහණා, (හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා සිවු පිරිසම) මේ වේදනා හිස් බව දකිනවා. මේ වේදනාව බොල් බව දකිනවා. මේ වේදනාව හරසුන් බව දකිනවා. මහණෙනි මේ වේදනාවේ කුමන නම් හරයක්ද? රූපය මුල් කරගෙන දේශනාවේ පැහැදිලි කළ ආකාරයට ම වේදනාව, සංඥාව, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධයන්ට ද ගලපා බලන්න පුළුවනි.

**වේදනාව** යනු විඳීමයි. එය තුන් ආකාරයි. සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛම සුඛ ලෙසින් අනුශාසනා කරනවා. විඳීමත් ඉහත ආකාරයට විග්‍රහ කළොත් අතීත විඳීම අපි ලැබුවා. ඒවා අපි අල්ලා ගන්නා. (මම, මගේ, මගේ ආත්මයයි, සදාකාලිකයි යනුවෙන්) ඒ නිසාම තමයි තෘෂ්ණාව හටගන්නේ. (ලෝභ, දෝෂ, මෝහ හටගන්නේ) තෘෂ්ණාව හටගත් නිසා උපාදානය හටගන්නවා. උපාදානය නිසා තමයි භවය හටගන්නේ. භාවය නිසා තමා මේ ජාතිය හටගන්නේ. අතීත විඳීම ලැබුවේ ඒ ආකාරයටයි.

වර්තමානයේදීත් විඳීම ලබන්නේ ඒ ආකාරයට ම විඳීම ලබන්න පුළුවනි. ඊළඟට අධ්‍යාත්මිකව තමා තුළින් දකින වේදනාව බාහිර ව දකින වේදනාව, සුබ්‍රම වූ හෝ ඕලාරික වූ හෝ ප්‍රණීත වූ හෝ (උස් පහත් හේද) හීන වූ හෝ දුර වූ හෝ ළඟ වූ හෝ වේදනාව අවබෝධ කරගන්නා ආකාරය අනුශාසනා කළා. දුර වූ හෝ ළඟ වූ හෝ යනුවෙන් අදහස් කළේ ඇතින් යම් කෙනෙක් සිටිනවා හෝ යම් වස්තුවක් තිබෙනවා. එය දකින විට ලබාගැනීමේ අරමුණෙන් විඳීමක් ඇතිවෙනවා. එය සුඛ විඳීමක් ලෙසයි ඇතිවෙන්නේ. නමුත් එය ලබා ගැනීමට හෝ අයිති කර ගැනීමට හෝ නොහැකි වුණා නම් වෙනත් කෙනෙකුට එය හිමිවෙලා නම් ඇතිවන වේදනාව දුක්ඛ වේදනාවක් වෙනවා. එය මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයෙන් දැනුණා නම් එය අදුක්ඛම වේදනාවයි. මේ වේදනාව හිස්, බොල්, හරසුන් යනුවෙන් අවබෝධයෙන් ම දකින ලෙසයි අනුශාසනා කළේ.

මිළඟට **සංඥා** බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා, ගිම්හාන සමයෙහි පශ්චිම මාසයෙහි මිරිඟුවක් දකින ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් එය දැක, සිතා, නුවණින් පරීක්ෂා කර තීරණය කරනවා ඒ මිරිඟුව හිස්, බොල්, හරසුන් එය සත්‍යයක් නොවේ. ඉටුනොවන දෙයක් යයි නුවණැති පුද්ගලයා අවබෝධ කරනවා. එය මගේ නොවෙයි, මම නොවෙයි, මගේ ආත්මය නොවේ. මිරිඟුවේ කුමන නම් හරයක්ද? මහණෙනි, අතීත හෝ අනාගත හෝ වර්තමාන හෝ අධ්‍යාත්මික හෝ බාහිර හෝ සුබ්‍රම හෝ ඕලාරික හෝ හීන හෝ ප්‍රණීත

හෝ ළඟ තිබෙන හෝ දුර තිබෙන හෝ යම් සංඥාවක් වේද එය හිස් බව දකින්න. බොල් බව දකින්න. හරසුන් බව දකින්න. මහණෙනි, මේ සංඥාවේ කුමන නම් හරයක්ද?

මිළඟට **සංඛාර**, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සංස්කාර උපමා කරන්නේ කෙසෙල් ගසකටය. මහණෙනි, ශක්ති සම්පන්න පුරුෂයෙක් තියුණු වූ කෙටීරියක් රැගෙන හරයක් ඇති ගසක් හොයාගෙන කැළේකට යනවා. ඔහු දකිනවා හොඳට මුල අග තිබෙන කෙසෙල් ගසක්. කෙළින් තිබෙන කෙසෙල් ගසක් සොයාගෙන එය මුලින් කපලා, අගින් කපලා, කෙසෙල් ගසේ පිත්තෙන් පිත්ත (පටියෙන්, පටිය) ගලවලා, මෙහි හරය සොයනවා. නමුත් බඩය දක්වාම ගලවාගෙන ගලවාගෙන ගියත් එහි හරයක් නම් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. මහණෙනි, මේ කෙසෙල් ගසේ කුමන නම් හරයක්ද? සංස්කාරයන් කුමන නම් හරයක්ද? සංස්කාරයන් හි කුමන හරයක්ද?

මේ පුද්ගලයා තේරුම් ගන්නවා මේ කෙසෙල් ගස හොඳට කෙළින් තිබුණා. පිත්තෙන් පිත්ත ගැලවේවා. ගලවා බලන විට ඒක හිස්, එක් බොල්, ඒක හරසුන්. අතීත හෝ අනාගත හෝ වර්තමාන හෝ අධ්‍යාත්මික හෝ බාහිර හෝ සුබ්‍රම වූ හෝ තද වූ හෝ හීන වූ හෝ ප්‍රණීත වූ හෝ ළඟ වූ හෝ දුර වූ හෝ පවතින සංස්කාරයක් වේද එය හිස් බව දකින්න. බොල් බව දකින්න. හරසුන් බව දකින්න.

මිළඟට **විඤ්ඤාණය**. බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා, මහණෙනි විජ්ජාකාරයෙක් හෝ එයාගේ අතවැසියෙක් හන්දියකට, තුන්මංහන්දියකට, සිවුමංසලකට ගිහින් විජ්ජා දක්වනවා. එවිට ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් මෙය දැක සිතා, නුවණින් පරීක්ෂා කර මෙය මායාවක් ලෙසින් තේරුම් ගන්නවා. ඒ නිසා ඒ මායාව හිස් දෙයක්, බොල් දෙයක්, හරසුන් දෙයක් ලෙසින් නුවණැති පුද්ගලයා මනාව දකිනවා. තේරුම් ගන්නවා. මහණෙනි මායාවෙහි, විජ්ජාවෙහි, කුමන නම් හරයක්ද? එසේ ප්‍රශ්න කර බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා, අතීත, අනාගත හෝ වර්තමාන හෝ අධ්‍යාත්මික හෝ බාහිර හෝ සුබ්‍රම වූ හෝ දැඩි වූ හෝ හීන හෝ ප්‍රණීත වූ හෝ දුර වූ හෝ ළඟ වූ හෝ යම් විඤ්ඤාණයක් වේද එය හිස් බව, බොල් බව, හරසුන් බව දකින්න. මහණෙනි විඤ්ඤාණයෙහි කුමන නම් හරයක්ද?

**චේතනාපිණ්ඩුපමං රූපං  
 වේදනා ධුබ්බුච්ඡපමා  
 මර්චිකුපමා සඤ්ඤා  
 සංඛාරා කදලුපමා  
 මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං  
 දීපිතා දිව්ච ඛන්ධුතා**

ආදිවිච ඛන්ධු වූ ධුඋරජාණන් වහන්සේ විසින් මේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පඤ්ච ස්කන්ධය උපමා කොට දේශනා කළා.

- රූපය - පෙණ පිඬුවක්
- වේදනා - දිය ධුබ්බක්
- සංඥාව - මිරිඟුවක්
- සංඛාර - හරයක් නැති කෙසෙල් කඳක්
- විඤ්ඤාණය - මායාවක්

මහණෙනි, මෙසේ දක්නා ශ්‍රැතවත් ආයඝී ශ්‍රාවක තෙමේ රූපයෙහි ද කලකිරෙයි. වේදනාවෙහිද කලකිරෙයි. සංඥාවෙහිද කලකිරෙයි. සංස්කාරයෙහිද කලකිරෙයි. විඤ්ඤාණයෙහි ද කලකිරෙයි. කලකිරෙන්නේ නොඇලෙයි. නො ඇලීම නිසා පංචස්කන්ධයෙන් මිදෙයි. පඤ්ච ස්කන්ධයෙන් ද මිදුණු විට ඒ බව වැටහීම හා දැනීම පහළ වෙයි. ජාතිය ඝෂය වී බඹසර වෙසෙමින් අවසන් කරන ලද කටයුතු ඇති, මේ රහත් බව පිණිස තව කිසිවක් නැතැයි දැනගනී.

මෙම චේතනාපිණ්ඩුපම සූත්‍රයෙහි අඩංගු උතුම් ධර්ම කරුණු වලින් ගිහි ජීවිතයක් ගත කරන ඔබට ද මහත් වූ ධර්ම අවවාදයක් ලැබිය හැකිය. භික්ෂූන් වහන්සේ මුල් කරමින් මෙම උතුම් කරුණු දේශනා කළත් දුකින් නිදහස් වීමට කැමති සැමට ම මෙය ඉතාමත් උපකාරී වේ. සැබැවින්ම පැවිදි ජීවිතයක් ගත කරන භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට වඩා දුක්ඛ දෝමනස්සයන් ඇතිවන්නේ ගිහි ජීවිතයක් ගත කරන ඔබටය. ආවාහ විවාහයන්ට පත්වී දුරුවන් ලබා රැකියාවක් කරමින් මහත් වූ ජීවන සටනක නිරත වී සිටින සම්බාධක වලින් පිරි ඔබගේ ජීවිත තුළ කොපමණ නම් රාග, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් වලින් පිරී ඇත්ද?

ඔබේ ජීවිතයත් සමඟ ගැලපුවොත් දෙමව්පිය, දුරුවෝ, ස්වාමියා, බිරිඳ ආදීන් විශේෂයෙන් ලෝභයක් ලෙසින් අල්ලා නොගන්නත්, රූපයක් හැටියට සිතේ යටපත් ව සැඟවිලා තිබෙනවා. අනුසය අවස්ථාවේ එය පවතිනවා. “දුරුවෝ” කියන වචනය සමඟ ලෝභය තිබෙනවා. දුරුවෝ අසනීප වුණොත්, දුකින් න බැර වුණොත්, අකිකර වුණොත් මේ ආදී ලෙසින් සිතන එක වැරද්දක් ද කියලා ඔබ අහන්න පුළුවනි. මෙහිදී සම්මුතිය අනුව කරුණාව, මෙමඬිය මතුකොට කටයුතු කරන්න. එනමුත් පරමාර්ථය නම් වූ මගේ නොවන බව, මම නොවන බව, ස්ථිර ආත්මයක් නොවන බවට සමාධිය දියුණු කරන්න.

**“මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං”** විඤ්ඤාණය මායාවක් ලෙසින්, කවුරු හෝ නරක ඇසුරකට වැටිලා කිවුවොත් එහෙම “ඔයාට මොනවද අම්මයි තාත්තයි දීලා තියෙන්නේ. කන්න බොන්න දෙන එක ඕන කෙනෙකුට දෙන්න පුළුවන්නේ. ඉගෙන ගත්තේ ඔයාගේ උත්සාහයෙන්”. මේ ආදී ලෙසින් වැරදිලාවත් එතනට වැටුණොත් ඒ ජීවිතය, විඤ්ඤාණය මායාවට හසුවෙනවා. මටත් කියලා ජීවිතයක් තියෙනවානේ කියලා ඔබ දෙමව්පියන්ගෙන් අපේ වෙන් පටන් ගනිවි. අම්මටයි - තාත්තටයි ඊදෙන්න පටන් ගන්නවා. කෙළවර එතන වෙන්න පුළුවන්. “මගේ මළ ගමටවත් එන්න එපා. දුරුවෙක් හිටියේ නැහැ කියලා හිත හදාගන්නවා.” දෙමව්පියන් එසේ පවසා වි. ඇයි එසේ වුණේ තදින්ම බැඳුණා. ඒ නිසයි ඊදුණේ. මේ හැම දෙයක් කෙරෙහිම පරමාර්ථයෙන් දැක්කේ නැත්නම් මොනතරම් විදීමක් වේදනාවක් තිබෙනවාද? මෙයින් අදහස් කරන්නේ දුරුවන් වෙනුවෙන් සියළු යුතුකම් ඉටුකරන්න. (ශිල්ප ශාස්ත්‍ර කියාදීම, පවින් වැලැක්වීම, යහපතෙහි පිහිටුවීම, සුදුසු කළ ආවාහ විවාහ කටයුතු කරදීම, නිසි කළ දායාද පවරාදීම) සම්මුතිය තුළදී මේ සියල්ල කරන්න. නමුත් මේ රූපය හිස්, බොල්, හරසුන් බව පරමාර්ථයෙන් දැකන්න.

ඉහත සඳහන් කළේ සරල නිදසුනක් පමණයි. සියළු සත්වයන් දුක් විඳිමින් සසර ගමන් කරන්නේ විඤ්ඤාණයේ ඇති මෙම මායාකාරී බව නිසයි. පරමාර්ථ ධර්මය අවබෝධ කරගන්නට නොහැකි වූ විට විඤ්ඤාණයේ මායාවට සත්වයන් හසුවෙනවා. එවිට අවිද්‍යාවට එකතු වෙනවා. එනම් ඇතිවීම සහ නැතිවීම පිළිබඳ ඇති අනවබෝධයයි. දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ නොදැනීමයි. කාමච්ඡන්ද ආදී නිවර්ණ ධර්ම වැඩෙනවා. එහිදී රාගාදී කෙලෙස් මතු වෙනවා. සසරට

බැඳෙනවා. විකල්පකථාණයේ මායාවට හසුවී, සත්වයන් සසර අපායට වැටී දුක් විඳපු වාර ගණනද කාලයද බොහෝමයි. පරමාර්ථය දකින පුද්ගලයා විසින් විකල්පකථාණයේ මායාවට හසුනොවී දුකෙන් නිදහස් වෙන ආර්ය මාර්ගයට ඇතුල් වෙනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන අයුරින් මේ රූපය පෙණ පිඬුවකි. පෙණ පිඬුව හිස්ය. ටික වේලාවකින් නැතිව යයි. අස්ථිරය. එමෙන්ම රූපය ද ඇතිවී නැතිවී යයි. දිරාගෙන යන බැවින් ද වහා වෙනස් වන බැවින්ද නැසෙන සුළු බැවින්ද එහි ඇත්තේ හිස් බවකි. බොල් බවකි. මෙම අනිත්‍යය ස්වභාවය පඤ්ච ස්කන්ධ කෙරෙහි ම දැකිය යුතුය. **රූපං අනිච්චා, වේදනා අනිච්චා, සංඥා අනිච්චා, සංඛාරා අනිච්චා, විකල්පකථාණං අනිච්චන්ති** යනුවෙනි. යමක් අනිත්‍යයද වහා වෙනස්වන සුළු ද දුකකි. එසේ දුක් පිණිස හේතුවන කිසිවක් මගේ යැයි හෝ ස්ථිර සත්වයෙක් හෝ වස්තුවක් යයි සිතීන් අල්ලා ගත නොහැකිය. **යදනිච්චං තං දුක්ඛං යං දුක්ඛං තද නත්තා** පැවසුවේ එබැවිනි. වෙනස් වන කුමන රූපයක් නමුත් මගේ යයි හෝ ස්ථිර යමක් ලෙසින් කෙසේ නම් සිතා ගන්නේද? සිතීන් අල්ලාගෙන කටයුතු කරන්නේද?

කොපමණ නම් සෝචා පිරිසිදු කරමින් ඇඳුමින් හා පැළඳුමින් සරසමින් හැඩ බැලුවත් දිරාගෙන යනවිට ලෙඩ දුක් වලට පත්වන විට ඔබට එය නතර කළ නොහැකිය. සත්‍ය ලෙසින් ම රූපය කෙරෙහි අපි සිතීන් පවතින්නේ මිථ්‍යා සංකල්පනාවකි. මේ සමෙහි පිලිස්සීමක් හෝ තුවාලයක් සිදුවුණොත් එය නරක් වීමෙන් දුගඳු හමන ස්වභාවයට ද පත්විය හැක. මෙසේ රූපය කෙරෙහි අනිච්චානුපස්සනාවෙන් සිතන්නේද, දකින්නේද, නුවණින් පිරික්සන්නේ ද රාගය, රතිය, ආලය දුරුකිරීමට හා ඉවත් කිරීමටය. ඔබ ගත කරන ජීවිතයේ දී මෙම රාග, ද්වේශ ආදී සිතුවිලි වල පාලනයක් අවශ්‍යමය. එසේ නොමැති වුවහොත් රාගය හා කාමය නිසා කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් පවුල් පරිසරය ද සමාජ පරිසරයද විනාශ පත්කරගනු ඇත. පරලොව දුගතිගාමී පිණිස හේතු වනු ඇත. වැරදි කාමයට යොමු වුවොත් ඔබට කවර සමාජ තත්වයක් තිබුණද උසස් අධ්‍යාපනයක් තිබුණද ධනයක් තිබුණද, ඔබ අධ්‍යාත්මික ලෙස දිලින්නේදැයි. පිරිනුණු පුද්ගලයෙකි.

සිත ප්‍රධාන වී හටගන්නා වේදනා හෙවත් සියළු විඳීම ද දිය බුබුලක් සෙසින් ම අස්ථිරය. වහා වෙනස් වන්නේය. එම විඳීම ඔබ විසින් අරමුණු

ගන්නා ආකාරය වුවද සැප, දුක්, මධ්‍යස්ථ ආදී සියළු විඳීම් වහා වෙනස් වෙයි. මේ නිසා රාග හෝ දෝෂ අරමුණක් හා ස්පර්ශයක් හෙවත් ගැටෙන විට දිය බුබුලක් සේ වෙනස්වන හා අනිත්‍ය බව සිතමින් ද දකිමින් ද නුවණින් පිරික්සමින් ද සිතීන් දුරු නොකොට හෝ අත් නොහැරියොත් ඔබ මනසින් පළමුව විපතට පත්වේ. රාග නැමැති ගින්න නිසා ඔබ දැවෙනු ඇත. තරඟව, වෛරය, පලිගැනීම, මානය ආදී සිතුවිලි කෙරෙහි ද ඔබට නුවණින් මෙහෙහි කළ හැකිය.

අපි ගන්නා සංඥාව හෙවත් හඳුනාගැනීම මිරිඟුවකි. සවිකල්පකථාණක හෝ අවිකල්පකථාණක වස්තූන් පිලිබඳව එහි ඇති වෙනස්වන, ස්ථිර නොවන, සැබෑ ස්වභාවය අපි නිවැරදිව අවබෝධ කරගත යුතුය. ලස්සන, අවලස්සන, මිනිරි, අමිනිරි, සැප, දුක් ආදී මේ ලෙසින් නැති යමක් වෙනුවෙන් සිතීන් බැඳේ. එය අවබෝධයෙන් ම වටහා ගතහොත් එහි ලස්සනක් අවලස්සනක් නැත. සැපක් හා දුකක් නැත. ඒවා සියල්ල මිරිඟුවක් පමණයි. එය හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගන්න සංඛාර වස්තුවක් පමණයි. ඇතිවී නැතිවී යාවී.

සංස්කාර හරයක් නැති කෙසෙල් ගසක් ලෙසින්ද, විඥානය මායාවක් ලෙසින්ද, තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අනුශාසනා කරනු ලැබුවේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන අය විසින් මේ සම්මුති ශරීරය, ජීවිතය මගේ මගේ කියමන් හා සිතමින් ද, නුවණින් විමසා නොබලමින් ද, සිතීන් බැඳෙන නිසාය. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ නුවණින් නොදකින නිසාය. පරමාර්ථය මත පිහිටා සියලුම වස්තුවල ඇති වෙනස්වීම හෙවත් අනිච්චතාව පිලිබඳ සමාධිමය අවබෝධයක් ඔබට තිබිය යුතුය. ශ්‍රැතමය ඥාණය, වින්තාමය ඥාණය, භාවනාමය ඥාණයෙන් සමාධිමය අවබෝධයක් ඇති කරගන්න. දුකින් මිදීම ඔබ තුළය. සැනසුම ද ඔබ සිහෙතිය. සංයුක්ත නිකායෙහි බන්ධ සංයුක්තයේ පුප්ඵ වග්ගයෙහි සඳහන් වේණාපිණ්ඩුපම සූත්‍ර දේශනාවයි සරල ලෙසින් අනුශාසනා කළේ.

ඔබ නිදක් වෙන්න. නිරෝගී වෙන්න. සුවපත් වෙන්න. උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා! ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් අධීෂ්ඨාන කරනවා!

සාධු ! සාධු ! සාධු !