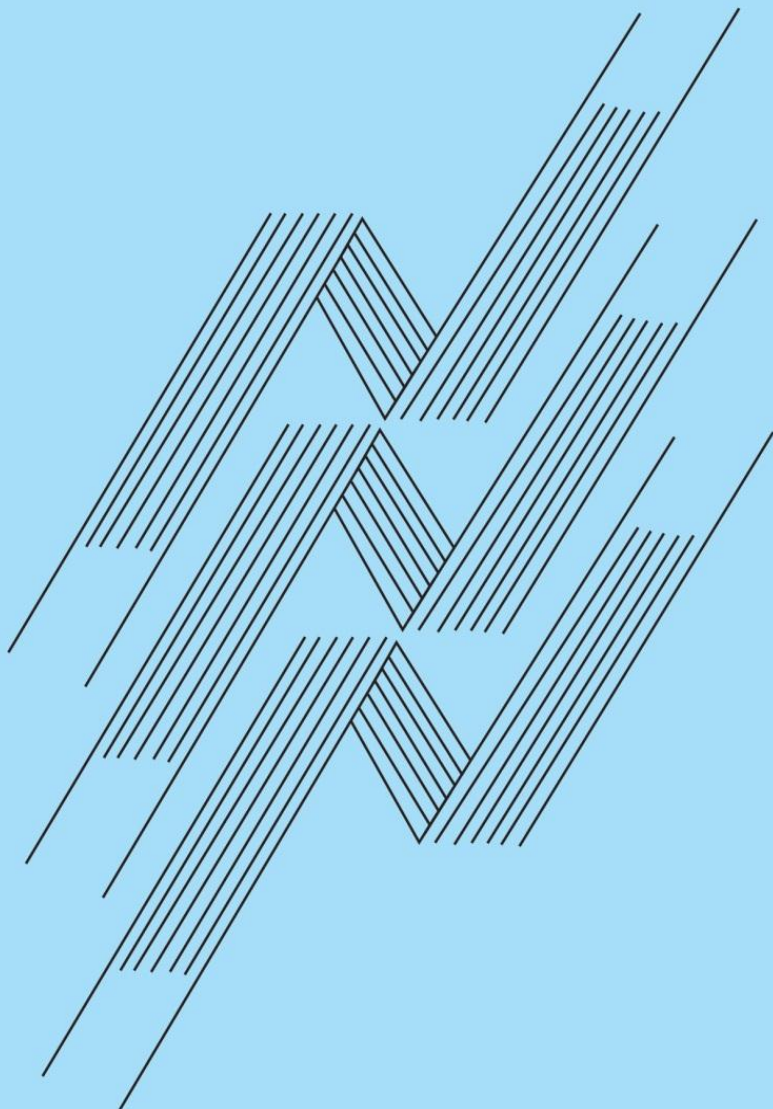


# විදුසුන්<sup>P</sup> උපදෙස්<sup>P</sup>



කටුකුරැන්දේ ආරාමයේදී භික්ෂු



# විද්‍යුත් උපදෙස්

කටුකුරැන්දේ ඥාණානන්ද භික්ෂු

ප්‍රකාශනය

කටුකුරැන්දේ ඥාණානන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය

2016

## ධම් දනයකි

මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 1997

## සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි

මුදලට විකිණීම සඳහා හෝ ලාභ ලැබීම පිණිස වන සියලු ආකාරයේ උපුටා ගැනීම්, නැවත පළ කිරීම් සපුරා තහනම්ය. මෙම දහම් පොත ධම් දනයක් ලෙස නැවත පළ කිරීමට කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සඳහම් සෙනසුන් භාරය වෙත විමසීම් යොමු කරන්න. ධම් ග්‍රන්ථ සහ දේශනා සඳහා පිවිසෙන්න

[www.seeingthroughthenet.net](http://www.seeingthroughthenet.net)

ISBN 955-8832-20-0

### විමසීම්

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සඳහම් සෙනසුන් භාරය  
කිරිල්ලවලවත්ත, දම්මුල්ල, කරදන.

දුරකථනය: 0777127454

[knssb@seeingthroughthenet.net](mailto:knssb@seeingthroughthenet.net)

### මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැඟිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 0114870333

**ධම් දනයකි**  
**මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.**

කතු හිමියන්ගේ දහම් පොත් ලබාගත හැකි ස්ථාන:

1. සුනිල් විජේසිංහ මහතා – 39/10, ශාන්ත ඊටා පාර, ගල්කිස්ස.
2. හේමමාලා ජයසිංහ මහත්මිය  
29/8, පැරිවත්ත මාවත, මිරිහාන, නුගේගොඩ.
3. චන්දන විජේරත්න මහතා  
23/79A, 1 වන පටුමග, ධම්පාල පෙදෙස, තලවතුගොඩ.
4. ස්ටැන්ලි සුරියාවර්ධි මහතා – 25, කඩ විදිය, දේවාලේගම.
5. එස්. ඒ. ලයනල් මහතා  
140/19, රුහුණසිරි උද්‍යානය, හක්මත පාර, මාතර.
6. සිරිමා විජේරත්න මහත්මිය – 15, ඇලපාත, රත්නපුර.
7. ඒ. ජී. සරත් චන්ද්‍රරත්න මහතා  
'සමන්', ඇරැවුල හංදිය, කන්ඩලම පාර, දඹුල්ල.
8. ජේ. ඒ. ඩී. ජයමාන්න මහතා  
ජයමාන්න චත්ත, ලබුයාය, කුරුණෑගල පාර, කුලියාපිටිය.
9. මහාචාර්ය කේ. එම්. විජේරත්න, දන්ත විද්‍යා පීඨය,  
පේරාදෙණි විශ්ව විද්‍යාලය, පේරාදෙණිය.
10. වෛද්‍ය පී. වීරසිංහ මහතා  
බණ්ඩාර බුලංකුලම, ලංකාරාම පාර, අනුරාධපුර.
11. ආර්. ඒ. චන්දි රණසිංහ මහත්මිය  
ස්ටුඩියෝ 'වායා', රෝහල හන්දිය, පොළොන්නරුව.
12. තේරා විජේසුන්දර මහත්මිය  
ඉළක්පිටිය බෙහෙත් ශාලාව, ඉළක්පිටිය, ගැටහැන්න.
13. ඩී. සී. ඒ. නිශ්ශංක මහතා – 91A, වුඩ්වර්ඩ් පාර, ගාල්ල.
14. පියදස සමරකෝන් මහතා  
සුදුවැලි පැලැස්ස, කිරින්ද, තිස්සමහාරාමය.

[www.seeingthroughthenet.net](http://www.seeingthroughthenet.net)

[www.facebook.com/seeingthrough](http://www.facebook.com/seeingthrough)

## හැඳින්වීම

### (ප්‍රථම මුද්‍රණය)

විදග්ගිනා භාවනාවේදී පිළිපැදිය යුතු මනසිකාර විධිය සහ ආනාපාන සති භාවනාවේ ධම්මානුපස්සනාව අළලා දේශිත මෙම, “විදසුන් උපදෙස්” දෙසුම, ධම්මපදයේ එන ගාථාවක අර්ථ කථනයක ස්වරූපයෙන් විකාශනය වන්නකි. භාවනාවට උපකාරවත්වන කිසියම් දේශනයක් පටිගත කරදෙන මෙන් පූජ්‍ය නවගමුවේ සුගුණසාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් කරන ලද ඇරැයුමක් අනුව, මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ වැඩවෙසෙන අවධියෙහිදී අප විසින් මෙය දේශනා කරන්නට යෙදුණි. කෙසේ වෙතත් පොදුවේ යෝගාවචරයන්ට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි යම් යම් දෑ මෙහිදී කියැවුනු බැවින් දේශනය මෙසේ මුද්‍රණද්වාරයෙන් එළිදක්වීමට තීරණය කළෙමු. සසර දුක් කෙළවර කරගැනීමට දිව රැ නොතකා වෙර වඩන යෝගාවචර පින්වතුනට මේ කුඩා පොත දිරියක්ම වේවා!

විදසුන් උපදෙස් දෙසුම මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දනයක් වශයෙන් බෙද හැරීම මැනවැයි යෝජනා කළ මහාභාරකාර තැන්පත් යූ. මාපා මහතා, එහි මුද්‍රණය බම්බලපිටියේ චජ්ජරාමයේ වැඩ විසූ අපවත්වී වදළ පූජ්‍ය කස්සප හිමිපාණන් වහන්සේ විසින් මහාභාරකාර දෙපාතීමේන්තුවේ පිහිටුවන “කාශ්‍යප භාරය” (Bhikkhu Kashyapa Trust) මගින් කරවීමට විධිවිධාන යොදා ඇති බව දැනගන්නට ලැබුණි. එබැවින් මෙම ධර්මදානය කුශලය, දෙසුමට ඇරැයුම් කළ පූජ්‍ය සුගුණසාර හිමිපාණන්ට මෙන්ම අපවත්වී වදළ පූජ්‍ය කස්සප හිමිපාණන්ටත් මහාභාරකාර මාපා මහතාටත් පරම ශාන්ත නිවන් සුවය පසක් කර ගැනීම පිණිස හේතු වාසනා වේවායි පතමු.

මෙයට, සසුන් ලැදි  
කටුකුරුන්දේ කදණනන්ද හිකුණු

පහන් කණුව ආරණ්‍ය සේනාසනය  
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම  
1996.11.10



# කටුකුරුන්දේ ඥාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය

## ප්‍රකාශක නිවේදනය

‘කටුකුරුන්දේ ඥාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය’ පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඥාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත සියලුම ධර්ම ග්‍රන්ථ හා දේශිත ධර්ම දේශනා පිරිසිදු ධර්ම දනයක් වශයෙන්ම ධර්ම පිපාසිත ලෝකයාහට ප්‍රදානය කිරීමේ උන්වහන්සේගේ අභිමතාර්ථය ඉටු කිරීමට ඇප කැප වී සිටියි. මේ අනුව ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණය සහ බෙදහැරීම පිළිබඳ කාර්යභාරයත්, ධර්ම දේශනා සංයුක්ත තැටිගත කිරීම සහ [www.seeingthroughthenet.net](http://www.seeingthroughthenet.net) වෙබ් අඩවිය, [www.facebook.com/seeingthrough](https://www.facebook.com/seeingthrough) සමාජ ජාල අඩවිය පවත්වා ගෙන යාමත් කටුකුරුන්දේ ඥාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරයේ වගකීම වනු ඇත.

දෙස් විදෙස් වැසි ධර්මිකාමී පාඨක ශ්‍රාවක විශාල පිරිසක් වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වන මෙම පුළුල් ධර්ම දන වැඩ පිළිවෙලට දයකවීමට කැමති පින්වතුන් හට පහත සඳහන් බැංකු ගිණුමට තම ආධාර මුදල් යොමුකිරීමට අවස්ථාව ඇත.

මෙම ධර්ම දන වැඩපිළිවෙලට ආධාර එවීම පිළිබඳ සියලු විමසීම්:

කටුකුරුන්දේ ඥාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය  
කිරිල්ලවල වත්ත, දම්මුල්ල, කරදන.

දුරකථන අංක: 0777127454

ඊමේල් ලිපිනය: [knssb@seeingthroughthenet.net](mailto:knssb@seeingthroughthenet.net)

ආධාර මුදල් යොමු කිරීම:

කටුකුරුන්දේ ඥාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය (K.N.S.S.B)

ගිණුම් අංක: 007060000241

සම්පත් බැංකුව, SWIFT: BSAMLKLX

ශාඛා අංකය: 070

ශාඛාව: ආර්. ජී. සේනානායක මාවත, කොළඹ - 07.

## අමා ගඟ

මහවැලි ගඟ උතුරට හැරවීමෙන් පසු එතෙක් නිසරු මුඩු බිම් ලෙස පැවති පෙදෙස්වල සිදුවූයේ ඉමහත් වෙනසෙකි. පිපාසයට පැත් බිඳක් නොලබා සිටි ගොවීහු පෙදෙස පුරා නිහඬව ගලා යන සිසිල් දිය දහරින් පිනා ගියහ. මැලවුනු ගොයම සරුව නිල්වන්ව කරලින් බර විය. මල් පලින් ගැවසීගත් තුරු-ලිය බලා සැනසෙන පෙදෙස් වැසියෝ තුටු කඳුළු වගුළහ.

දහම් අමා ගඟ ‘උතුරට’ හැරවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් මෙයට තෙවසරකට පෙර ඇරඹුණි. දහම් පත-පොත තබා ‘එද-වේල’ සඳහා වත් විය පැහැදුම් කිරීමට වත්-කමක් නැත්තෝ, නිහඬව නොමිලයේ ගලායන අමිල දහම් අමා දිය දහරින් සඳහම් පිපාසය සන්සිඳුවා ගත්හ. අරිටු මිසිදිටු හැර, සැදහැයෙන් සරුව, ගුණ නුවණින් බරව පිළිවෙත් මගට නැමී ගත්හ. ලොවී-ලොවුතුරු මල් පල නෙලා ගනිමින් හඳ පුරා පිරි බැතියෙන් නන් අයුරින් සොම්නස පළකළහ.

‘ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය’ නමින් දියත් කළ මෙම ධර්ම දහ වැඩපිළිවෙල සඳහා අපගෙන් වැයවුනේ පිරිසිදු ධර්ම දහ සංකල්පය පමණි. අමාගඟ ‘උතුරට’ හැරවූවෝ සසුන් ගුණ හඳුනන පරිත්‍යාගශීලී සැදහැවත්හුමය. ‘නිවනේ නිවීම’ පොත් පෙළ එළි දැක්වීමෙන් නොනැවතී ‘පහන් කණුව ධර්මදේශනා’ පොත් පෙළෙහි ‘බර පැන’ දැරීමටත්, දෙස්-විදෙස්වල දහම් පිපාසිතයින් උදෙසා අප අතින් ලියැවෙන අනිකුත් පොත-පත ඒ අයුරින්ම එළි දැක්වීමටත් ඔවුහු උත්සුක වූහ. ‘දෙන දේ පිරිසිදුවම දීමේ’ අදහසින් අමිල වූ දහම ඊට නිසි ශෝභන මුද්‍රණයකින්ම ධර්මකාමීන් අතට පත් කිරීමට පියවර ගත්හ. මුද්‍රිත පිටපත් සංඛ්‍යාව අවසන්වනු හා සමගම ‘නැවත මුද්‍රණ’ පළකිරීමෙන් දහම් අමා ගඟ වියළී යා නොදීමට දැඩි අදිටනකින් ඇප කැපවූහ.

‘පොත් අලෙවිය’ පිළිබඳව මෙකල බහුලව දක්නට ලැබෙන වාණිජ සංකල්පයට පිටුපා, තහංචිවලින් තොරව, තමන් අතට නොමිලයේම පත් කැරෙන ‘දහම් පඬුර’ තුළින් ධර්ම දහ සංකල්පයෙහි අගය වටහා ගත් බොහෝ පාඨක පින්වත්හු තමන් ලද රස අහරක්, නෑ-හිතවතුන් සමග බෙද-හඳ ගන්නාක් මෙන් නොමසුරුව අන් දහම් ලැදියනටද දී ධර්ම දහයට සහභාගී වූහ, ඉනුදු නොනැවතී, ශක්ති පමණින් ‘ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණභාරයට’ උරදීමටද ඉදිරිපත්වූහ, ඇතැමෙක් ලොකු කුඩා දහම් පොත් මුද්‍රණය කරවීමේ හා නැවත-නැවත මුද්‍රණය කරවීමේ බරපැන ඉසිලීමට පවා පසුබට නොවූහ.



සම්බුදු සසුන මේ ලක් පොළොවෙහි පවතින තාක් මේ දහම්  
අමාගග ලෝ සතුන් සිත් සනහමින් නොසිඳී ගලා යේවා යනු අපගේ  
පැතුමයි.

“සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති”

මෙයට,  
සසුන් ලැදි  
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද හිඤ්ඤ

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය  
'පහන් කණුව'  
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම  
2000 ජුනි 05 (2544 පොසොන්)



## විදසුන් උපදෙස්

‘නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස’

‘යෙසං සමෙබ්බාධි අංගෙසු  
සමමා චිත්තං සුභාවිතං  
ආදන පටිනිසසගෙහ  
අනුපාදය යෙ රතා  
බිණ්ණාසාවා ජුතීමන්තා  
තෙ ලොකෙ පරිනිබ්බතා’

මේ, ධම්මපදයේ පණ්ඩිත වග්ගයේ අගටම එන ගාථාවයි. මේ ගාථාවත්, මීට කලින් තිබෙන ගාථා දෙකත්, බුදුපියාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවරදී ආගන්තුක හික්කුන් වහන්සේලා 500 නමකට උන්වහන්සේලාගේ මාගී එලාවබෝධයට උපකාරවන අන්දමින් දේශනා කළ බව ධම්මපදටයකථාවේ නිදනකථාවේ සඳහන් වෙනවා. අපි මේ ගාථාවේ අඩංගු වැදගත් පද විවරණය කරන කොට, ඒ තුළින් අපට මතුකරගන්න පුළුවනි, භාවනා කම්පානවලට අදාළ කරුණු රාශියක්. මේ ගාථාවේ අර්ථය මුලින්ම අපි ප්‍රකාශ කළොත්.

‘යෙසං සමෙබ්බාධි අංගෙසු සමමා චිත්තං සුභාවිතං’ – ‘යම් කෙනෙකුන්ගේ සිත සම්බොජ්ඣායනයන්හි මැනවින් පුරුදු කරන ලද්දේද, වඩන ලද්දේද, ඒවගේම – ‘ආදන පටිනිසසගෙහ අනුපාදය යෙ රතා’ – යම් කෙනෙක් – ‘අනුපාදය ආදනපටිනිසසගෙහ රතා’ – ‘අල්ලා නොගෙන, ඇදගැනීමේ සහ අත්හැරදීමේ කියන දෙක පිළිබඳව ඇලුනාහුද’ – ‘අනුපාදය’ අල්ලා නොගෙන කියන එකයි. ‘බිණ්ණාසාවා ජුතීමන්තා – තෙ ලොකෙ පරිනිබ්බතා’ ජෝතිමත්වූ ඒ කම්මාශ්‍රවයන් වහන්සේලා ලොවෙහි පිරිනිවියාහුය. පිරිනිවීමට පත්වූවාහුය’ කියන එකයි, අදහස වශයෙන් ගන්න තිබෙන්නේ.

දැන් – ‘යෙසං සමෙබ්බාධි අංගෙසු සමමා චිත්තං සුභාවිතං’ – මුලින්ම සඳහන් වෙනව ඒ භාවනා මනසිකාරයේ යම්කිසි දියුණු තත්ත්වයක්. යම් කෙනෙකුන්ගේ සිත සම්බොජ්ඣායන පිළිබඳව මැනවින් වැඩුණු තත්ත්වයකට, දියුණුවූ තත්ත්වයකට පැමිණ පවතීද කියන එකයි. මේ සම්බොජ්ඣායන සඳහන් වෙන්නේ බෝධිපාක්ක ධම් අතර, සතිපට්ඨාන භාවනාවේ එක්තරා දියුණු අවස්ථාවක් හැටියටයි.

සතර සතිපට්ඨාන, ඒවායින් ඊළඟට සතර සමමප්පධාන, සතර ඉද්ධිපාද, පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය, පඤ්ච බල – මේවා දියුණු කිරීමෙන් – මේවා

ක්‍රමානුකූලව දියුණු කිරීමෙන්, කෙනෙකු තුළ මේ බෞද්ධ ධර්මය වැඩෙනවා. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ බෞද්ධ පාක්ෂික ධර්ම දක්වීමේදී පවා එක්තරා ක්‍රමානුකූලත්වයක් තිබෙනවා, ඒවා එකක් වඩල, කලකට පස්සෙ. අනිත් එක වැඩිම වගේ දෙයක් නොවෙයි. නමුත් ඒවායේ යම්කිසි ක්‍රමානුකූලත්වයක් තිබෙනවා. ඒ බෞද්ධ ධර්මය මේ සුභාවිත තත්ත්වයට වැඩෙන අවස්ථාව වෙනකොට, අර අනිකුත් කියන දේවල් හුඟක් දුරට වැඩිල. මේ සුභාවිත තත්ත්වයට සිත වැඩෙන්නේ බෞද්ධ ධර්මය තුළින්, මේ බෞද්ධ ධර්මය හත පිළිබඳව එක්තරා පෙලගැසීමක් ඇති තැනට පත්වීමෙන්, සති, ධර්ම විවය, විරිය, පීති, පසසද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා කියන බෞද්ධ ධර්මය හතෙන් මේවායින් මුලින්ම මෙනත දක්වල තියෙන්නේ සතියයි. ඒ දක්වපු ආකාරයෙන් යම් කිසි ක්‍රමානුකූලත්වයක් තිබෙනවා. සතිය පිරිසිදු වෙනකොට ධර්ම විවය වශයෙන් ඒ ඒ ධර්මයන් පිළිබඳව පෙනිල, ඒවායේ යථාසම්භාවය පිළිබඳ දැනීමක් ඇතිවෙනවා. සිත අවදිමත්ව, කුසලාකුසල ධර්මයන් හඳුනා ගැනීමට - ඒවා පිළිබඳව කළ යුතුදේ කිරීමට, ප්‍රභානස භාවනාව ආදිය - ඒවාට අවශ්‍ය දැනීම ලැබෙනවා, සතිය තුළින්. ඊළඟට ඒ ධර්ම විවයෙන් ලැබෙන දැනීම ආශ්‍රය කරගෙන සමයක් විධිය - හොඳට විධිය - යොදන කොට, ඒ විධිය යෙදීම ඊළඟ සම්බෞද්ධ ධර්මය හැටියට ගන්න පුළුවන් - සති, ධර්ම විවය, විරිය. ඒ විධිය යෙදීමේදී අර 'ආරදධානිය සහ උපපජ්ජන පීති නිරාමිසා' කියල කිව්ව ආකාරයට, ඒ විධිය යෙදීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්, ප්‍රීතියක්, මතු වෙනවා - නිරාමිස ප්‍රීතියක්. ඒ නිරාමිස ප්‍රීතිය සන්සිදුවා ගන්නා යෝගාවචරයා පසසද්ධියක් - තැන්පත් බවක් - භුක්ති විඳිනවා. ඒ තැන්පත්බව තුළින්ම - කායික සහ මානසික - ඒ සිත පිළිබඳ සුඛය ඇති වීමෙන් ඒ සුඛය සමාධිය ගෙන එනවා. සමාධිය ලැබුනට පස්සේ, තවත් අමුතුවෙන් කළයුත්තක් නැති නිසා, අමුතුවෙන් ඒ සඳහා උත්සාහයක් අනවශ්‍ය නිසා, ඊළඟට කරන්නේ උපේක්ඛාව. උපේක්ඛාවේ තිබෙන්නේ අර ලබාගත් සමාධිය ආරක්ෂා කරන ගුණය. ඒවගේම උපේක්ඛාව අර බෞද්ධ ධර්මයට උපරිම තත්ත්වය හැටියට සැලකුවාම, උපේක්ඛාව ප්‍රඥාවට ළඟයි.

'සම්බෞද්ධ ධර්මය' - සම්බෝධි අංග කියන එකේ එතන අර්ථයන් - 'සම්බෝධි' කියල කියන්නේ අවබෝධය පිළිබඳ අදහසයි, බුද්ධත්වය පමණක් නොවෙයි අර්ථය එලය පවා, අවබෝධයට උපකාර වන අංග 7ක් මේ. මේ පෙල ගැස්වීම එතකොට, සම්බෝධිය සඳහායි. අවබෝධය සඳහායි. අවබෝධයට ඉතාමත්ම නැඹුරුවන, කිට්ටුවන, ධර්මයක් තමයි උපේක්ඛාව. උපේක්ඛා තත්ත්වයට ගෙනාවට පස්සේ, යථාභූත වශයෙන් යමක අවබෝධයක් ලබාගන්න පුළුවන්. ඒකට උපකාරවන අංගයන් ඒ

ළගම තියෙනව - සමාධිය. එතෙක්, ඒ සමාධිය සකස්කරගැනීමටයි අර අනිකුත් ඒ සතියෙ ඉඳලම ආරම්භ කරන අනෙක් ධර්මපෙළ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ විධියට බැලුවහම ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම හත අතරත් ක්‍රමානුකූලත්වයක් තිබෙනව.

ඊළඟට තවත් පැත්තකින් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩිම ගැන හිතල බලකොට, මුල් අවධියේදී, මුල් අවස්ථාවේදී මේ බොජ්ඣංග ධර්ම පෙළ ගස්වන්න අමාරු බවක් එනවා. අර ඉන්ද්‍රිය සමතාව ගැන ප්‍රකාශකරනව වගේ - ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් පිළිබඳව - දෑත්, සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා කියන මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ගැන යම්කිසි කෙනෙක් විග්‍රහ කරල බලනව නම්, එතනත් තිබෙන්නෙ එක්තරා සමතාවක්. ඒක අවශ්‍යවෙනව. ඒවා පුරුදු කිරීමේදී කෙනෙකුට ශ්‍රද්ධාවත් ප්‍රඥාවත් සමබර කිරීමට, ඊළඟට විධියත් සමාධියත් සමබර කිරීමට. මේ දෙකට, සතිය මැදින් ඉඳගෙන ඒ අවස්ථාවේ ඒ කෘත්‍යය කරනව. දෑත් මෙතන සතිය මුලින් සිටින්නෙ. මුලින් සිටගෙනත් අර තමාට අයිති වැඩක් කරනවා. ඒ කියන්නේ අනිකුත් ධර්ම පෙළගැස්වීමක් කරනවා. අර සතිය මැදින් ඉඳන් අනිත් ධර්ම හසුරුවන්න වගේ, මෙතන සතිය මුලට සිටගෙන - පෙරමුණේ සිටගෙන - ධම්මවිචය, විරිය, පීති කියල කියන උද්ධවචයට නැඹුරුවන - උද්ධවචය පැත්තට හැරිල ඉන්න තුන්දෙනා, කෙලින් කරනව මේ පැත්තට වැඩියි කියල. ඊළඟට අර අනිත් පැත්තට - කොසප්පයට නැත්නම් කුසීතබවට - නැඹුරුවෙන විදියෙ ධර්ම හැටියට ගන්න පුළුවන් පසසද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා - ඒවාත් පෙලගස්වනව. ඒවා පමණට වැඩිය අනිත් පැත්තට නැඹුරුවෙලා ඉන්නව නම් ඒවත් කෙලින් කර ගන්නව. ඔන්න ඔය විදියට සතිය තමාට අයිති කෘත්‍යය මෙතනත් කරනවා - බොජ්ඣංග අතරත් - මුලින් සිටගෙන. ඒ විදියට පෙළගැහුණු අවස්ථාවේ තමයි, ඔන්න බොජ්ඣංග සුභාවිත තත්ත්වයට - බොජ්ඣංග තුළින් සිත සුභාවිත තත්ත්වයට - පත්වුනා කියල කියන්න පුළුවන්. එතකොට දෑත් මෙතන සතිය දිහා බලන කොට කෙළින්ම - එක එල්ලෙම - ඊළඟට පේන්නෙ උපෙක්ඛාව. අනිත් ධර්ම වැඩිය පේන්නෙ නැහැ. ඒවයෙ කෘත්‍යය කරල ඉවරයි. එතකොට, සතිය යොදන තැන දෑත් උපෙක්ඛාවත් තියෙනව. සතිය යොදන කොට එතනම ඒකාග්‍රතාව - සමාධියට අදාල එකාග්‍රතාව - උපේක්ඛාව. උපේක්ඛා ඒකාග්‍රතා - මේ දෙකම ඇති ඉතින්, ඊළඟට - ඒ දෙක යොමුකරන කොට අර ධර්ම සවභාවය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. ඒ යොමුකිරීම තමයි භාවනා මනසිකාරය - මෙනෙහි කිරීම.

මේ විධියට මේ මෙනෙහි කිරීම. 'මෙනෙහි කිරීම' කියන වචනය පවා විදගීනාවේදී එක වචනයම යෙදුවට මොකද මේ වචනය

භාවනාවේ ගැඹුරට යන්න යන්න නැවත විග්‍රහ කළයුතු තත්ත්වයක් තිබෙනවා. ආරම්භයේදී මෙතෙහි කිරීම ඉතාම ඕළාරික වශයෙන් කරන්නට සිදුවෙනවා. තමා සිටින තැනින්මයි ගමන පටන් ගන්නේ. ඒක නිසා මෙතෙහි කිරීමේදී දැන් - සාමාන්‍යයෙන් විදුහ්නා භාවනාව පිළිබඳ උපදෙස් දීමේදී එහෙම - සාමාන්‍ය ලෝකයේ තියන මෙතෙහි කිරීමට වඩා තරමක් ගැඹුරු අන්දමින්, දකින දේ - අර **‘න තිමිත්තගාහි හොති නානුබ්‍යඤ්ජනගාහි’ කියන ආකාරයට නිමිති අනුවාසඤ්ජන නොගෙන - ඒ වැඩි විස්තර සොයන්නේ නැතිව - ‘රූපයක් රූපයක්’ ඒවගේම අසන ශබ්දය පිළිබඳව, ‘සද්දයක්, සද්දයක්’ කියලා එතනින් නවත්වනවා. ඒකයි සාමාන්‍යයෙන් මෙතෙහි කිරීම පිළිබඳව මූලිකව දෙන උපදේශය යෝගාවචරයින්ට. නමුත් මේ මෙතෙහි කිරීම තුළත් තිබෙනවා ඕළාරික අංග. ඉදිරියට යනකොටයි ඒවා වැටහෙන්නේ. මොකද ඒකට හේතුව? මේ මෙතෙහි කිරීමේදී අර ‘රූපයක්, රූපයක්’ ‘සද්දයක්, සද්දයක්’ කියලා ඒ විදියට හිතට දීමෙන් කෙරෙන්නේ මොකක්ද? ඒකට අරමුණු තත්ත්වයක් ලැබෙනවා. ඇත්ත වශයෙන්ම, මෙතෙහි කිරීමට අරමුණක් අවශ්‍යයි, නමුත් විදුහ්නාවේ ගැඹුරට යනකොට තේරෙනවා කෙනෙකුට - මේ අරමුණ කියන්නේ එල්බ ගන්න දෙයක්, ‘ආරම්භ’ - එල්බගන්නවා. මොන විදියේ එල්බ ගැනීමක් හෝ තිබෙනවා නම් එතන අවිද්‍යාව තිබෙනවා. අවිද්‍යාව දිගට ගෙනයාමට උපකාර වන දෙයක් ඒක. නමුත්, ‘අනුපුබ්බ සිකඛා, අනුපුබ්බ කිරියා, අනුපුබ්බ පටිපද’ කියන න්‍යායයට අනුව ක්‍රමානුකූලවයි මේ මෙතෙහි කිරීම පිළිබඳව ඒ කියන තත්ත්වයට කෙනෙක් එන්නේ.**

මුලදී අර සාමාන්‍ය ලෝකයා මෙතෙහි කිරීම කරන ආකාරය අත්හැරලා, ‘ස්ත්‍රියක්’, ‘පුරුෂයෙක්’ එහෙම නැත්නම් වෙන නොයෙකුත් ඒ අංගෝපාංග අනුව සිතට ඒව දීලා කෙලෙස් වඩවන්නේ නැතුව, හැකිතාක් දුරට, කෙලෙස් නොඑන ආකාරයට අර ‘රූපයක්’, ‘සද්දයක්’ ආදී වශයෙන් මෙතෙහි කරනවා. නමුත් ඇතට යන්න යන්න කෙනෙක් කල්පනාවට ගන්නවා මෙන්න මෙතන තිබෙනවා මේ ඉඳිය ඥානය පිළිබඳව - ඒ වගේම භාෂාව්‍යවහාරය පිළිබඳව - ඇති යම්කිසි මිථ්‍යාවක්, තමා දැඩිව ගත්තු මිථ්‍යාවක් දීඪි සංසාරයේ. ඒකට හේතුවන අර දෙකොනක් සහ මැදක් කියන ඒ අදහස මේ මෙතෙහි කිරීම තුළ ඉතිරි වෙනවා, ‘රූපයක්’ ‘සද්දයක්’ කියලා ගැනීමේදී. ඒ කියන්නේ අර දෙකොනක් හැටියට සිටිනවා. ඇසක් තිබෙනවා, ඇසයි - රූපයයි, කනයි - සද්දයයි. ඒ විදියට දෙකොනක් තිබෙනවා. දෙකොනක් ඇති තැන මැදකුත් එනවා, ඉතින් මෙන්න මේ විදියට - කොටින්ම කියනවා නම් මෙතන ග්‍රාහ්‍ය-ග්‍රාහක හේදයකට ඉඩ තිබෙනවා. යෝගාවචරය

ඉන්නව, කවරෙක් හෝ වේවා, යෝගාවචරයගේ හිතට යම්කිසි අරමුණක් එනව. ඒ අරමුණ අරමුණක් හැටියට මෙනෙහි කරගන්නව, වැඩිදුර නොසෙව්වත්. මෙන්න මෙතන තිබෙන මේ බණ්ඩායන් කඩන්න සිද්ද වෙනව ඉදිරියට යාමේදී. මොකද? දැන් සඤ්ඤාව - දැන් මේව සඤ්ඤාව - රූප සඤ්ඤා, සද්දසඤ්ඤා කියල කියන්නෙ මොකද? බුදුපියාණන් වහන්සේ සඤ්ඤාඋපාදනසකන්ධය දක්වල තියෙන්නෙ මිරිගුවක් හැටියට. එතකොට සඤ්ඤාව මිරිගුවක් නම්, රූප සඤ්ඤාව කියල කියන්නෙ මොකක්ද? ඒ පෙනෙන රූපයත් මිරිගුවක් වෙන්ට ඔන. සද්දසඤ්ඤා - ඒකත් මිරිගුවක් වගේ. ඇහැට පෙනෙන දෙයක් නූනත් මිරිගු ස්වභාවය ඇති දෙයක්. මිරිගු ස්වභාවය ඇති දෙය ඇත්ත වශයෙන්ම තිබෙනව කියල ගැනීම මෝහයට, මුළාවට හේතුවන දෙයක්. ඒක නිසා මේ මිරිගු ස්වභාවය ගැඹුරින් වටහාගැනීමට - ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමට - උපකාර වන සියුම් මනසිකාර ක්‍රමයක් අවශ්‍යවෙනව. අන්න ඒක නිසා ඊළඟට යෝගාවචරය අර 'රූපයක්' 'සද්දයක්' කියල මෙනෙහි කිරීම වෙනුවට 'දැකීමක්, දැකීමක්' 'ඇසීමක්' 'ඇසීමක්' 'දැකීමක් දැකීමක්' 'සිතීමක් සිතීමක්' ආදි වශයෙන් මේ සිදුවන දේ ඉතාමත්ම කෙටියෙන් මෙනෙහි කරල - හිත ඇතට යන්න දෙන්නෙ නැහැ. කොටින්ම කියනව නම් මෙතෙක්දී මේ උත්සාහ ගන්නේ අර සඤ්ඤාවටවත් හසු නොවී මෙනෙහි කිරීමේදී හැකිතාක් දුරට දැනීම් මාත්‍රයෙන් නවතින්න - තර්කයේ දූලට අනුවන නිසා - අර දෙකොනට සහ මැදට. ඒකට ද්වයතාව කියල කියන්නත් පුළුවන්. මේ හැම එකකම තිබෙනව ග්‍රාහ්‍ය-ග්‍රාහක හේදයක්. අල්ල ගන්න කෙනෙක් ඉන්නව, අල්ල ගන්න දෙයක් තියෙනව - ඔය විදියට - දුටු කෙනෙක් ඉන්නව, දුටු දෙයක් තියෙනව කියල. එහෙම ගැනීම නිසා අර මෝහයට ඉඩ ලැබෙනව. එතකොට, මේ සඤ්ඤාව මිරිගුවක්. මේ මිරිගු ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම සඳහා, 'මෙනන තියෙන්නෙ දැකීමක්, දැකීමක්, කොයි ආකාරයකින් නමුත් දැකීමක්, ඇසීමක්' කියල එපමණක් හිතට දෙනව. දැකීම් මාත්‍රයෙන් නවතිනව, ඇසීම් මාත්‍රයෙන් නවතිනව, දැනීම් මාත්‍රයෙන් නවතිනව, සිතීම් මාත්‍රයෙන් නවතිනව. ඒකට - ඒ අරමුණට - වෙනෙකක් තබා ඒකට නමක්වත් දෙන්නෙ නැ. ඔන්න ඔය විදියට ඒ මනසිකාර ක්‍රමය පැවැත්වීමේ අදහස අර ඉදිරියට යම්කිසි අවස්ථාවක ඒ යෝගාවචරයට අසම්මානය පවා ඉවත් කරන්න සිදුවෙනව. අසම්මානය - භවය කියන එක ඇත්ත වශයෙන්ම මැනීමක්. මේ භවය මනින්න කුඤ්ඤා දෙකක් ගහගන්නව වගේ තමයි අර දෙකොනත් - ග්‍රාහ්‍ය-ග්‍රාහක - අල්ල ගන්න කෙනෙක් ඉන්නව, අල්ල ගන්න දෙයක් තියනව. අන්න ඒ විදියට කුඤ්ඤා ගහගෙනයි, ඒ දෙකක් අතරයි භවය තිබෙන්නෙ - පැවැත්ම තිබෙන්නෙ. මේ කුඤ්ඤා

උගුල්ලල දන්න සිද්ධිවෙනව. දෙකක් ඇති තැනක මැදකුත් එනව. ඔන්න ඔය විදියෙ තත්ත්වයක් තියෙනව. ඒකෙන් මිදීමටයි එතකොට උත්සාහය තිබෙන්නෙ. ඔන්න ඔය විදියට - 'යෙසං සමෙබ්බාධි අංගෙසු සමමා විතතං සුභාවිතං'

ඊළඟට කියවෙනවා හොඳ වටිනා පද කීපයක්. 'ආදන පටිනිසසගගෙ - අනුපාදය යෙ රතා.' 'ආදන' කියල කියන්නෙ ඇදගැනීම, 'පටිනිසසගග' කියල කියන්නෙ අතහැරීම. 'ඇදගැනීම - අතහැරීම' කියන අපි දෙන්න පුළුවන්. 'ආදන පටිනිසසගග.' ඊළඟට, 'අනුපාදය' - 'අල්වා නොගෙන' 'යෙ අනුපාදය ආදන පටිනිසසගගෙ රතා' කියලයි ගන්න වෙන්නේ. යම් කෙනෙක් අල්වා නොගෙන ඇදගෙන විසි කරනවා, ඇදගෙන අතහරිනව. මෙතන කියන අදහස අර අපි කලින් කියාපු දෙකොන සහ මැද කියන ඒ අදහසට ලං කරගන්න පුළුවන්. දෙකොනක් පෙන්නුම් කරනව ආදන පටිනිසසගග කියන වචන දෙකෙන්. ඇදගැනීමක් තිබෙනව, අතහැරීමක් තිබෙනව. ඒ දෙකට මැදින් තිබෙනව 'අල්වා ගැනීම'. මේ 'අල්වා ගැනීම' කියන වචනයට නිතර යෙදෙන හුරුපුරුදු වචනය තමයි 'උපාදනය'. 'උපාදනය' කියල කියන්නෙ 'අල්වාගැනීම', 'උපාදය' කියන්නෙ 'අල්වාගෙන' - පූව්කියාව. 'අනුපාදය' කියල කියන්නේ 'අල්වා නොගෙන'. එතකොට දැන් මෙතන තියෙනව, 'ආදන' - 'ඇදගැනීම', 'උපාදන' - 'අල්වාගැනීම' 'පටිනිසසගග-අතහැරීම'. මෙතන මැදට එන්නෙ අර උපාදනයයි. මෙතන මැද හැටියට ගන්න තියෙන්නෙ 'උපාදනය - අල්වා ගැනීම'.

අර අනුපාදය කියන එක තමයි මෙතන වැදගත්ම වචනය. අල්වා නොගැනීමෙන් තමයි 'ආදන' 'පටිනිසසගග' කියන ඒ දෙකට පමණක් ඇල්ම ඇති කරගන්න පුළුවන් වන්නෙ. 'ආදනපටිනිසසගගෙ අනුපාදය යෙ රතා'. ඒ කියන්නෙ, උපාදනය නැති තැන ඇත්තෙ ආදනය සහ පටිනිසසගගය කියන දෙක විතරයි. මේක නිදසුනක් මගින් තේරුම් ගන්න ගියොත් වඩා පහසු වෙනව.

අපි උපමාවක් ගනිමු, දැන් සාමාන්‍යයෙන් අපි ලිදක් ළඟට යන්නෙ වතුර ටිකක් අරගෙන බොන්න. එහෙම නැත්නම් මුහුණ කට හෝදගන්න. එහෙම නැත්නම් තවත් යම්කිසි භාජනයකට දමල ඒක ගේන්න. එතකොට, ලිදෙන් වතුර අදිනව, ඇදගන්නව. ඊළඟට ඒ වතුර ඇදගත්තු භාජනය ටික වේලාවක් තබාගෙන එක්කො ඒකෙන් වතුර බොනව එහෙම නැත්නම් ඒකේ තියෙන වතුර තව භාජනයකට වත්කරගන්නව, මුණකට හෝදනව නම් හෝදනවා, එහෙම හෝදලා ඉතිරිවෙන යමක් තියෙනව නම් විසිකරනව. ඒකයි සාමාන්‍යයෙන් මේ

ලිඳෙන් ගන්න වතුර ප්‍රයෝජනය. ප්‍රයෝජනයක් සඳහා ලිඳෙන් වතුර අදිනකොට ඔන්න ඔය විදියටයි කෙරෙන්නේ. ‘ආදන-උපාදන’ – අර ඇදගත්තු වතුර පණ්ට්ටුව අල්ලාගන්නව. ඇදල, ඊළඟට අල්ල ගන්නව. ඊගාවට, පටිනිසසගග – මුණ කට හෝදගෙන ඉවරවෙල විසිකරනවා අර කුණු කන්දල් එක්ක. ඒ වතුර ටික අහක දනව. ඔන්න ඔය විදියට ඒ අර ප්‍රයෝජනයක් සඳහා අරියක් සඳහා, ලිඳෙන් වතුර ගන්න එක්කෙනා කරන දේ.

අපි හිතමු, අපට උවමනා වුනා මේ ලිඳ ඉහින්න. ලිඳ ඉහින්න ඕන. ලිඳ ඉහින්න ගියාම අපි මොකද කරන්නේ? පණ්ට්ටුව ලිඳට දල වතුර අදිනව – දමනවා. අදිනව දමනව. අල්ල ගැනීමක් නෑ. ඒක බොහොම වේගයෙන් කෙරෙන්නේ. ඒ පණ්ට්ටුව අරගෙන ඒක අරෙහෙ මෙහෙ කරන්න, ඒකෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමක් බලාපොරොත්තු වෙන්න නෑ. ඒ වෙනුවට මොකද දැන් බලාපොරොත්තුව? ලිඳ හිස් කිරීම. ලිඳේ හිස් බව දැකීම, ශුන්‍යත්වය දැකීම. ලිඳ හිස්වෙනව දැකීමයි දැන් බලාපොරොත්තුව, වතුරවලින් යම්කිසි ප්‍රයෝජනයක් ගැනීම නොවෙයි. ඒක ‘අල්ල ගන්න’ එක නොවෙයි. දැන් තියෙන්නේ ඉහින්නයි.

‘සිඤ්ච හිකඛු ඉමං නාවං  
සිත්තා තෙ ලහුමෙසසති’

‘මහණ මේ නැව ඉහින්න’ කියල ධම්මපද ගාථාවක<sup>1</sup> ප්‍රකාශ වෙනව. මේක හිස් කරනම සැහැල්ලු වෙනව කියලා. අන්න ඒ වගේ මෙනත් ලිඳ ඉහින එකයි, දැන් එතකොට යෝගාවචරයට කරන්න සිද්දුවෙලා තියෙන්නේ. ඒ ඉහීම වගේ තමයි ඔන්න අර ඇදගැනීමයි අනහැර දැමීමයි.

දැන් එතකොට මේ ලිඳ ඉහීම පිළිබඳ උපමාව අනහැරලා අපි මේකට තව ටිකක් ඇතට යන්න පුළුවන් භාවනා කම්ප්‍රාන්තයටම අදළ නිදර්ශනයක් ගනිමු. ආනාපාන සතිය. ‘ආන’ – ‘අපාන’ – හුස්ම ගැනීම – හෙළීම. ඒක කවදත් කෙරෙන දෙයක්. හුස්ම ගැනීම – හෙළීම. මේ දෙක අතර තිබෙනව නොපෙනෙන දෙයක්. නමුත් ඒක තමයි සංසාරය දිගට ගෙනියන්නේ. හුස්ම ගන්නේ මොකටද? හුස්ම ගන්නේ, මේ පැවැත්ම ගෙනයන්න. තෘෂ්ණාව, අවිද්‍යාව දිගට ගෙනයන්න. සංසාරයෙ දිගට යන්න. මේ ශරීර කුඩුව රැක ගන්න. ‘උපාදනය’ –

---

1. හිකඛු වග්ග



හුස්මක් අල්ලගන්නව. කොටින්ම කියනව නම් 'හුස්ම අල්ලගන්නව'. එතන යටින් තණ්හාව තිබෙනව. අවිද්‍යාව තිබෙනව. මමෙක් ඉන්නව. 'ප්‍රාණය'. ප්‍රාණින්ට අවශ්‍ය මූලිකම දේ තමයි හුස්ම. මේක මේ හුස්ම ගැනීම පමණක් නොවෙයි - ඇද ගැනීම පමණක් නොවෙයි, මේක අල්ලගන්නව. උත්සාහ කරන්නෙ පුළුවන් නම් හුස්ම අල්ලගෙන ඒකෙන්ම අනිත් වැඩ කටයුතු කරන්න. දෑත් ඔය බරක් ඔසවන පුද්ගලය, බරක් ඔසවන්න සුදුනම් වෙන කොට දිග හුස්මක් ගන්න මොකටද? අර ශරීරෙට ශක්තිය ලබා දෙනව, අර හුස්ම අල්ල ගැනීම. හුස්ම අල්ලගෙනයි ඊළඟට ඒ තමන්ට අයිති වැඩේ කරන්නේ. ඒ හුස්ම අල්ලගැනීම තුළයි මමෙය - 'මගේ ශක්තිය', 'මට කරන්න පුළුවන්' - ඔක්කොම තියෙන්නෙ. ඒ විදියට එතකොට හුස්ම ගන්නව, හුස්ම අල්ලගන්නව, අතහරින්න සිද්ද වෙනව. අතහරින්න සිද්දවෙනව ධර්මාවෙන්ම, ඒකයි ප්‍රශ්නාසය කියන්නෙ. ආශ්වාසයෙන් කෙරෙන්නේ, දකින එක්තරා ප්‍රයෝජනයකින්, බොහොම ඕනකමකින් හුස්ම ටිකක් ගැනීම, ජීවිතේ ආරක්‍ෂා කර ගන්න. පුළුවන් නම් ඒක දිගටම රඳවගන්න, ඒක ඒ තරමට හොඳයි. නමුත් බැහැ. බැර නිසා ටික වේලාවකින් ඒකට යන්න ඉඩ අරිනව, ඒක අතහරින්න සිද්දවෙනව. ඒක ධර්මාවයි. මෙතනත් තියෙන්නෙ එතකොට 'ආදන - පටිනිසගග' වගේ, බැලුවහම. මෙන්න මේ කියන දර්ශනය ආනාපාන සතිය තුළින් මතු වන අවස්ථාවකුත් තිබෙනව. ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳව බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වූ පියවර දහසය<sup>2</sup> අතරින්, අගටම එන ධර්මානුපසසනාවට අදළ පියවර හතර විග්‍රහ කරල බැලුවොත් මේ දර්ශනය අපට මතුකරගන්න පුළුවන්.

අනිවච්ඡානුපසසි අසසසිසසාමිති සිකඛති  
 අනිවච්ඡානුපසසි පසසසිසසාමිති සිකඛති  
 විරාගානුපසසි අසසසිසසාමිති සිකඛති  
 විරාගානුපසසි පසසසිසසාමිති සිකඛති  
 නිරෝධානුපසසි අසසසිසසාමිති සිකඛති  
 නිරෝධානුපසසි පසසසිසසාමිති සිකඛති  
 පටිනිසසගගානුපසසි අසසසිසසාමිති සිකඛති  
 පටිනිසසගගානුපසසි පසසසිසසාමිති සිකඛති

කියල ඔය විදියට ඒ හික්මීමේදී කෙරෙන්නෙ මොකක්ද? මේ අනිත්‍යතාව දකිනව. මෙන්න මෙතනත් තියෙනව ක්‍රමානුකූලතියක්.

---

2. ආනාපානසති සු.මජ්ඣිම නිකාය

අනිත්‍යතාව දකිමින්ම ආශ්වාස කරනව, අනිත්‍යතාව දකිමින්ම ප්‍රශ්වාස කරනව, ආශ්වාසයන්ගෙන් අනිත්‍යතාව දූෂගන්නව. යෝගාවචරය දන්නව දැන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තුළ තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය. අනිත්‍යතාව දකිමේ නිදර්ශනයක් හැටියටයි මේ ආශ්වාස කරන්නෙ, මේක ශික්‍ෂණයක්. නිකම්ම හුස්මක් - ජීවත්වීමට, සංසාරයෙ දිගට යෑමට, ගන්න හුස්මක් - නෙවෙයි යෝගාවචරය ගන්නෙ. යම්කිසි පාඩමක් ඉගෙන ගන්න විදර්ශනාව දියුණු කරගන්නයි. දැන් ඒ සඳහා උපකාර කරගන්නව කම්පානයක් හැටියට ඒ ධර්මතාව වටහා ගැනීමට. එතකොට ආශ්වාසයෙදින් අනිත්‍යතාව දකිනව, ප්‍රශ්වාසයෙදින් අනිත්‍යතාව දකිනව. ඒ අනිත්‍යතා දර්ශනය - ඒ අනුපසස්තාව - දියුණු කරගැනීමයි මේ ශික්‍ෂණයෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ.

එතකොට, මේ අනිත්‍යතාව කියන්නෙ මොකක්ද, මේක වචන දෙකකින් කිව්වොත් මේ අනිත්‍යතාවෙ පෙනි දෙක 'උදය-වය'. මේක ඇතුළෙ තියෙන්නෙ ඇතිවීම සහ නැතිවීම කියන එකයි. ඒ ඇතිවීම සහ නැතිවීම පිළිබඳ අවබෝධය ගැඹුරුවන තරමට අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වෙනව. ඒකයි, අර විදියට අර සම්බොජ්ඣකාදිය දියුණු කළ, අනිකුත් සතිපට්ඨානයට අදාළ දේ දියුණු කළ, යෝගාවචරය තුළ, ආනාපාන සතියම පවා ඔය තරම් දුරට දියුණු කළ තැනැත්තා තුළ, ධර්මානුපසස්තා අවස්ථාවේදී ඔය කියාපු අනිත්‍යතා දර්ශනය යම්කිසි ප්‍රමාණයකින් තිබෙනව. ඇති වීමක් සහ නැතිවීමක් තිබෙනවයි කියන එක. එතකොට මේ ඇතිවීම සහ නැතිවීම දකින යෝගාවචරයාට ඒ අනුපසස්තාව ගැඹුරට යන්න යන්න, ඉපදීම වැටහෙන්න වැටහෙන්න, ශීඝ්‍ර වැටහෙන්න වැටහෙන්න, සියලු සංස්කාරවල සමුදය පක්‍ෂයට - උදය පක්‍ෂයට - වඩා වය පක්‍ෂය වැඩියෙන් දූනෙන්න පටන් ගන්නව.

ශීඝ්‍රයෙන් කරකැවෙන යම්කිසි රෝදයක සලකුණක් දිහා බලන්න උත්සාහ කරන කොට, ඒ රෝදය වේගයෙන් කරකැවෙන කොට, අර ඒ සලකුණු කළ තැන පහතට වැටෙන එකයි වැඩිය පැහැදිලිව පෙනෙන්නෙ. අන්න ඒ වගේ, ආශ්වාසයට වඩා මේ ප්‍රශ්වාසය තුළින්ම බිඳිල යන ආකාරය - මේක බිඳ වැටෙන ආකාරය. වැඩියෙන් ප්‍රකට වෙනව - වය පක්‍ෂය. ඒ විදියට මේ කියන ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ වය පක්‍ෂය නැත්නම් වැටෙන පක්‍ෂය වැඩිය ප්‍රකට වෙන කොට, ඒ තුළින් කෙනෙකු තුළ ඇතිවෙනව විරාගයක් - නොඇල්මක්. ඇල්මක්, තණ්හාවක් ඇතිවයි මේ ආශ්වාසයක් ගන්නෙ. සමුදය පක්‍ෂයටයි නැඹුරුවුනෙ. නැවත නැවතත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම - මෙන්න මේ සංස්කාර. මේ සංස්කාරයන්ගෙන් අළුත් කරනව.

මේව අළුත්කිරීමට උපකාර වන දේ තමයි තණ්හාව - 'තණ්හා පොතොභවිකා'. අළුත් කිරීම් කරන්නේ මේක පිළිබඳ රාගයෙන්, තණ්හාවෙන්. දැන් මෙතන අර බිඳවැටීම නිතර නිතර දකින කොට මේ පිළිබඳව යම්කිසි කලකිරීමක් ඇතිවෙනව - මේක කරදරයක් හැටියට. ඒ විරාගය නිසා අර සමුදය - එහෙම නැත්නම් මේක නැවත නැවත මතුකර ගැනීමට ඇති තෘෂ්ණාව තුනිවෙනව. ඒ තුනිවෙන්න වෙන්න, නිරෝධය ප්‍රකට වෙනව. අනිත්‍යතාව දුටුව. අනිත්‍යතාව වඩ වඩා සියුම්ව පෙනෙන කොට, විරාගය ඇතිවෙනව - නොඇල්ම ඇතිවෙනව. නොඇල්ම ඇතිවීම නිසා, අර තණ්හාවෙන් වැසිල තිබුණ නිරෝධය ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නව. තණ්හාවෙන් වැසිල තිබුණයි කියලා කියන්නේ මොකද? නිරෝධය වෙනවත් එක්කම ඉතාම ශීඝ්‍රයෙන් නැවත සමුදයක් ඇතිකර ගැනීමට තණ්හාව රුකුල් දෙනව. මේ තණ්හාව 'පොතොභවිකා නඤ්ජරාගසහගතා තත්‍රතත්‍රාහිනන්දිනි'. ඒ ඇල්ම නිසාම, ඒ ඒ තැන සතුටුවන සවභාවය නිසාම 'මේක බිඳුනට කමක් නෑ වෙන එකක් අල්ලන්න වෙන එකක් අල්ලන්න' කියනව. 'වෙන හුස්මක් අල්ලන්න, ඒක නැතිවුනාට කමක් නෑ' කියලා ඔය විදියට, උසි ගත්වන සවභාවයක් තෘෂ්ණාවෙ තිබෙනව. මේ විරාගය නිසා අර උසිගැන්වීම අඩුවෙනකොට, ඔන්නවැඩිය පෙනෙන්නේ, වඩාත් ප්‍රකට වෙන්නේ, නිරෝධය-නැතිවීම, බිඳීම. හිතත් පෙරලෙන විදිය. ඒ විදියට නිරොධානුපස්සනාව. එතනත් ක්‍රමානුකූලකයක් තියෙනව.

ඒ විදියට නිරෝධය දකින පුද්ගලයා තුළ, මේ කරන මේ ප්‍රයත්න ව්‍යථි වනහැටි, මේව නිෂ්ඵල වනහැටි, මේ නිෂ්ඵල සවභාවය වැටහෙන්නට පටන්ගන්නව, තේරෙනව. මේව නිෂ්ඵල ප්‍රයත්න රාශියක් නිෂ්ඵල තැනක්. නිරට්ඨක තැනක්. නිතරම ව්‍යථිවන තැත් සමූහයක්, උත්සාහ ප්‍රයත්න සමූහයක් හැටියට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය පවා වැටහෙනව. එහෙම වැටහෙන කොට, දැන් එතකොට, මේ ආශ්වාසය ගන්නෙන් 'පටිනිසංගොනුපස්සි' - අතහැර දැමීමට. මේකෙන් වැඩක් ගැනීමට නෙවෙයි. මේකෙ හිස්බව තේරුම් ගැනීමට අනාතම බව තේරුම් ගැනීමට - ශුන්‍යත්වය තේරුම් ගැනීමට. 'පටිනිසංගොනුපස්සි. එතන ආනාපාන සතිසෙ උග්‍රම විදුෂිතාව පෙන්නුම් කෙරෙනව.

'පටිනිසංගොනුපස්සි අසසසිසසාම්' අතහැර දැමීම දිහා බලා ගෙනමයි ආශ්වාස කරන්නේ. අල්ලා ගැනීමට නොවෙයි ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමට නොවෙයි. ඒ වගේම, ප්‍රශ්වාස කරන්නේ

‘පටිනිසංගොනුපසංසි’. ඒක අමුතුවෙන් කියන්න ඕන නෑ. අන්න දැන් අපි ආයින් අර ලිද්දේ උපමාව කිව්වු කර ගනිමු. දැන් කරන්නෙ මේකයි. අර චතුර අදිනව වෙනුවට මේ හුස්ම අදිනව. හුස්ම අදින්නේ හෙළන්න. අදින්නේ හෙළන්න. අදින්නේ හෙළන්න. අල්ලගන්න නොවෙයි. හුස්ම අල්ලගෙන යමක් කරන්න නෙවෙයි. හුස්ම ගන්නෙ – හුස්ම අදින්නෙ – හෙළන්න. ඒ කියන්නෙ, යම්කිසි ධර්මයක් විතරයි දැන් පේන්නෙ. ඒක අල්ලගෙන වැඩක් කරන ‘මමෙක්’ වත්, ඒක අල්ලගෙන ජීවත්වෙන ‘මමෙක්’ වත් නෙවෙයි දැන්. ඒ වෙනුවට මේ ශරීර කුඩුවෙ තියෙන යම්කිසි ධර්මයක්. හරියට ඔය බෝක්කුවක එක පැත්තකින් චතුර ඇතුල්වෙනව, අනිත් පැත්තෙන් පිටවෙනව. ඔය විදියෙ දෙයක්. අර බෝක්කුව ගැන ඇල්මක් නෑ. අතහැර දුමිම දකිමින්ම ආශ්වාස කරනව, අතහැරදුමිම දකිමින්ම ඒ අනුව බලමින්ම – ප්‍රශ්වාස කරනව. මේ තුළින්. එතකොට භංග, භය, ආදීනව – ඔය කියන ඔය විදහිනාඥන එහෙම හුඟක් මෝරල, මේවයෙ තියන මේ තත්ත්වය දකල, අතහැර දුමිමයි – **අතහැරීමෙන්ම මේ විමුක්තිය බලාපොරොත්තුවන තත්ත්වයයි දැන් තිබෙන්නෙ.** ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තුළින්, හුස්ම ඇදගැනීම හෙළීම කියන ඒ ධර්මයේ ඇති ඒ සත්‍යය දකිමින් අර තමා තුළ තිබෙන ත්‍රිලක්ෂණය – **අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම ලක්ෂණ** – **ඒවා ගැඹුරින් වටහා ගැනීමට** යෝගාවචරය දැන් බලාපොරොත්තු වෙනව. ඒවගේම දැන් අර උපාදාන කියල කිව්ව අල්ලා ගැනීම නැතිවෙන කොට, දැන් මෙතන තියෙන්නෙ – අර කොන් දෙක විතරයි.

අල්ලා ගැනීම තිබෙන තුරු මේ වටරවුමේ කරකැවිල්ලෙන් තමයි අර කොන් දෙකටත් තැනක් ලැබෙන්නෙ. කොන් දෙක ඇත්ත වශයෙන්ම තිබෙන දේවල් හැටියට පේන්නෙ, දැන් මෙතන ඇදීම-හෙළීම, මේක වක්‍රයක් වගේ යනව. හුස්ම ඇදීමත් හෙළීමත්, ඇදගන්න කෙනෙක් නෑ. ඒ තුළින් කෙරෙන්නෙ අනාත්ම දර්ශනය පිළිගැනීමක්. ඒ වගේම, දැන් මෙතන අර තෘෂ්ණාව ක්ෂය වෙන්න උපකාර වෙනව කලකිරීම. මේකෙ යථාස්වභාවය තමයි, මේ. උපාදාන නැතිවෙන කොට, මෙතන තිබෙන්නෙ කය හා සම්බන්ධ යම්කිසි සංස්කාරයක් – **කාය සංස්කාරයක් – පමණයි. ‘මමෙක්’ කරන දෙයක් නොවෙයි.** එතකොට ඔය විදියට දර්ශනය අනිත්‍යත්ව ගැඹුරකට යනව. දැන් ඔය තත්ත්වය ඇති ඒ යෝගාවචරය ඒ තුළින් – ඒ දර්ශනය තුළින් – බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ මොකක්ද? අනිදිසී කාලයක් සංසාර පුරුදු හැටියට ඇතිකරගෙන තිබෙන ආශ්‍රව නැමුමක් තියෙනව. ආශ්‍රව – ඒ අර යමක් පල්වෙන අවසරාවේ, ඒ පල්වීම නිසා ඇතිවෙන ගතියටත් ආසව කියල කියනව. ඒ වගේම මේ අනිදිසී කාලයක් ඒකාකාරයෙන්

කටයුතු කිරීම නිසා, සංසාරයේ පුරුදු කළ, අල්ලා ගැනීමේ පුරුද්ද – ඒකමයි මේ හැම එකේම තියෙන්නේ. මේක කාමඋපාදාන උනත් දිට්ඨි උනත්, සීලබ්බත උනත්, අත්තවාද උනත්, මේ කොයි එකෙන් තියෙන්නේ අල්ලා ගැනීමේ පුරුදු රාශියක්, අන්න ඒ අල්ලා ගැනීමේ පුරුදුවලින් මිදීමයි එතකොට, මේ කාමාසව, භවාසව, අවිජ්ජාසව කියන මේ ආශ්‍රව නැතිකිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මේ ආශ්‍රවයන් ඤය කළ පුද්ගලයයි ‘බිණාසව’ – කම්ණාශ්‍රවයන් වහන්සේය කියන්නේ. එතකොට රහතන් වහන්සේලා ඒ තත්ත්වයට පත්වෙන්නේ අර උපාදානය අතහැරලා. ‘අනුපාද විතතස්ස විමොක්ඛා’ කියලා සමහර වෙලාවට කියනව. උපාදානයෙන් තොරව සිත මුදගැනීම. අන්න අර මැද තියන අල්ලා ගැනීම – උපාදානය අතහැරියාම, අර කොන් දෙකටත් තැනක් නැතිවෙනව, ඒකයි. ඉතින් අවබෝධය තුළින්මයි ඒක වෙන්නේ. දෙකොන සහ මැද වටහාගැනීම. අරමුණ මිරිශුවක් බව වටහාගැනීම – අරමුණ හැටියට මෙතෙක් ගත්තු දේ.

එතකොට, මෙන්න මේ කියන මුළාව තියෙන්නේ සඤ්ඤාව තුළයි. ඒ සඤ්ඤාව නිසා තමයි ගැට වැටෙන්නේ. සඤ්ඤාවෙන් මිදුන තැනැත්තාට ගැට නෑ. ඒක තමයි ඒ සුත්තනිපාතේ මාගන්දිය සූත්‍රයේ තියෙන්නේ.

‘සඤ්ඤා විරතතස්ස ත සනති ගජා  
පඤ්ඤා විමුත්තස්ස ත සනති මොහා’

‘සඤ්ඤාවෙහි නොඇලුණු තැනැත්තාට ගැට නැත. පඤ්ඤාවෙන් මිදුන තැනැත්තාට මෝහයෝ නැත’ කියලා ඔය විදියට කියවෙනව. මෙන්න මේ සඤ්ඤාවෙන් මිදීමයි කෙනෙක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මොකද, සඤ්ඤා විරාගය ඇතිවෙන තාක් අර ගැට වැටෙනව. ගැට වැටීම නවතින්නේ නෑ. සඤ්ඤාව පිළිබඳ කලකිරීමක් ඇතිවෙන්න ඕන. ඒ සඤ්ඤාව පිළිබඳ කලකිරීමටත් උපකාර වෙනව අන්න අර – ඒ ඇත්ත වශයෙන් කලකිරීම නොවෙයි, සඤ්ඤාවට අසු නොවී මෙනෙහි කිරීම තමයි – අර කලින් සඳහන් කළ, දෑකීම් මාත්‍රය, ඇසීම් මාත්‍රය, දැනීම් මාත්‍රය, ඔය ආදියෙන් නතරවීම. ඒක අර කුඤ්ඤා දෑඩ්ව නොගැනීමක්. ‘අතන රූපයක් මෙතන මම. අතන සද්දයක් මෙතන මම’ යෝගාවචරය – එහෙම ගන්නේ නැතුව, මේක මේ දෑකීමක්, දෑකීමක්. ඒ විදියට ඒ මෙනෙහි කිරීම.

ඒ වගේම, දැන් මේ සඤ්ඤාව කරා ගෙන යන්නේ කෙනෙක්, ඊටත් වඩා මැතින් තිබෙන ඉතාම සියුම් ධර්මයක්-ස්පර්ශය, එසසය.

ඊළඟට, ඒ ස්පඨිය ඇතිවීම පිළිබඳ ධර්මතාවන් ඉතාමත්ම සියුම් කාරණයක්. ස්පඨිය කියල කියන්නේ දෙකක් ගැටීම. එතනම තිබෙනව දෙකක් කියන අදහස. දෙකක ගැටීමයි ස්පඨිය කියල කියන්නේ. දළ වශයෙන් තේරුම් ගත්තහම - සමහර විට බුදුපියාණන් වහන්සේම ධර්මයෙන් උපමාව දක්වල තියෙනවා ලී කැබලි දෙකක් එකට ගැටෙන්න වගෙයි ස්පඨිය - පහසුවෙන්ම තේරුම් ගන්නව නම් ස්පඨිය කියන එක. එතකොට ගැටෙන්න, ගැටෙන දෙකක් තිබෙනව. ගැටෙන දෙකක් සහ ඒ දෙකේ ගැටීම. ඔන්න ඔතෙන්දී, දැන් මේ ඉන්ද්‍රිය ඥානය පිළිබඳ එක්තරා වැදගත් සූත්‍ර කොටසක් එනව **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ, මජ්ඣිම නිකායේ. 'වකඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙව උප්පජ්ජති වකඛු විඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති එසසො එසස පච්චයා වෙදනා' ආදී වශයෙන් ඔය විදියට දිගට වාක්‍යයක් සඳහන් වෙනව. මෙතන මේ මුල්ම ටික තමයි ඇත්ත වශයෙන්ම ගැඹුරු හැටියට සැලකිය යුත්තේ - 'වකඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙව උප්පජ්ජති වකඛු විඤ්ඤාණං' 'පටිච්ච' කියන වචනෙ තියෙනව. උප්පජ්ජති කියන වචනෙ තියනව. ඇසත් රූපයනුත් - 'නිසා' කියන වචනයට 'පටිච්ච' කියල ගන්න පුළුවන්. 'වකඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙව උප්පජ්ජති වකඛු විඤ්ඤාණං'. ඇසත් රූපයනුත් නිසා වකඛු විඤ්ඤාණය හටගන්නව. ඒ කියන්නේ, විඤ්ඤාණය කියන එක, නිකම්ම, චෙනම්ම, තියෙන දෙයක් නොවෙයි, ඒක හැමතිස්සෙම 'පටිච්ච' - යම්කිසි කාරණා දෙකක් නිසා ඇතිවෙන දෙයක්. ඇස - ආධ්‍යාත්මික ආයතනය, රූප - බාහිර ආයතනය - ආයතන වශයෙන් සැලකුවහම - ඒ දෙක එකතු වෙලයි, ඒ දෙක එකතු වුනහමයි - මේ වකඛු විඤ්ඤාණය කියන එකක් ඇති වෙන්නේ. මෙන්න මෙතනම තමයි පටිච්ච සමුපාදය තියෙන්නේ. මේ කියන්නේ විඤ්ඤාණ මායාවේ ඇතුල් පැත්ත දැකීම කියන එකයි. ඇතුල් පැත්ත දැකිය යුතුව තිබෙනව. විඤ්ඤාණය මායාවක් නම් ඒ මායාකාරී විඤ්ඤාණය ඇතිවෙන්නේ කොහොමද? ඇස පිළිබඳ විඤ්ඤාණය, කණ පිළිබඳ විඤ්ඤාණය ආදී වශයෙන් ඒ විඤ්ඤාණ හයක් තිබෙනවා, අවසාන වශයෙන් මනසක් හා ධර්මයන් ගැටෙන තැන, ඒ මනෝ විඤ්ඤාණය - මනසත් ධර්මයනුත් එකතුවෙලා. නමුත් මෙතන කියවෙන්නේ, මේ එක එක අරගෙන බැලුවහම, ඇසත් රූපයනුත් නිසා ඇස පිළිබඳ විඤ්ඤාණය හටගන්නව. 'නිසා' මයි හටගන්නේ, දෙකක් එකතු වුනහමයි මේ විඤ්ඤාණය හටගන්නේ. මේ විඤ්ඤාණය කියන එක වෙන විදියකට ගත්තොත් අපට හිතන්න පුළුවන් - වෙන්කර දැනගැනීම යි විඤ්ඤාණය කියල කියන්නේ. **යම්කිසි අවස්ථාවක මේ ඇසයි, මේ රූපයයි කියලා වෙන්කර ගන්න නම්, අන්න ඒ අවස්ථාවේ තමයි විඤ්ඤාණය. මේ දෙක එකතුවෙනව. එකතු වුනාම අර මුලාව ඇතිවුන.** ඊළඟට තියෙන්නේ මොකක්ද, මේක දැන්, ඇසත්, රූපයත්,**

ඇසත් රූපයත් නිසා හටගත්තු වකඳු විඤ්ඤාණයත් කියල මේ තුනම තිබෙනවා. තුන හැටියට ගන්නවා. **‘තිණණං සංගති ඵසෙසා’** මේක තුනක් හැටියට ගැනීමමයි ඵසෙසය. එතන මහ ගැඹුරු අදහසක් තිබෙනවා. ඇසත් රූපයත් නිසයි ඇස පිළිබඳ විඤ්ඤාණය හටගත්තේ. හටගත්තට පස්සෙ අමතක කරනවා – අමතක කරගන්නවා වගේ වැඩක් සිද්ද වෙනවා – මේ වකඳු විඤ්ඤාණය මේ දෙක නිසා හටගත්තු එකක්. මේක ‘නිසා හටගත්තු’ එකක් කියන එක අමතක වෙලා, ඒක තුනක් හැටියට ගණිනවා. ඇසයි, රූපයයි, ඇස පිළිබඳ විඤ්ඤාණයයි. මේ තුනම – තුනක් හැටියට අරගෙන ඒක දිගට ගෙනයාමම තමයි ‘ඵසෙස’ කියන අවස්ථාව – ‘තිණණං සංගති ඵසෙසා’. ‘සංගති’ කියල කියන්නේ ‘එක්ව යෑම’. මේ තුනෙහි එක්ව යෑම. ඇසත්, රූපයත්, ඇස පිළිබඳ විඤ්ඤාණයත් මේක තුනක් හැටියට අරගැනීම තුළින්මයි ‘ඵසෙස’ කියන අවස්ථාවක් එන්නේ. ඇත්ත වශයෙන් වකඳු විඤ්ඤාණය හටගත්තේ අර දෙක එකතුවීමෙන්. එහෙම නැතුව නිකං විඤ්ඤාණය කියල දෙයක් නෑ. නමුත් ඒ වකඳු විඤ්ඤාණය ඉපදීමෙයි කියන්නේ, ඇස වෙන්කරගත්ත, රූපය වෙන් කරගත්ත, ඔන්න දෙකොන. එතන කියන්නේ, අර දෙකොනක් හදගත්ත. කුඤ්ඤ දෙකක් ගහගත්ත කියල ගත්තත් වරදක් නැහැ. මේ ආධ්‍යාත්මික ආයතනයයි අර බාහිර ආයතනයයි. දැන් අර මුල් මෙනෙහි කිරීම් ආදියෙ දෝසයක් හැටියට දක්වුවෙන් ඒකයි. මෙතන යෝගාවචරය අතන රූපය, මෙතන යෝගාවචරය අතන සද්දය. ඒ විදියටයි ඒ ආරම්භයෙදි කෙරෙන්නේ. ඒක අර ලෝකයාගේ මුලාව. ටික ටිකයි මේකෙන් මිඳෙන්න සිද්දවෙන්නේ, නමුත් මෙතන තියන ගැඹුරුම කාරණය මොකක්ද? අවසානයෙදි තේරෙනවා, දැන් අර කලින් කිව්ව වගේ මිරිගුවක් මේක. මේක මිරිගුවක් නම්, මුවෙකුට මිරිගුව ජේන කොට ඒක මිරිගුවක් බව මුවා දන්නේ නෑ. පිපාසයෙන් ඉන්න මුවාට මොකක් වුනත් ජේන්නේ වතුර වගේ – ඒ පිපාසය නිසාම. ඊළඟට, දඬනයත් පැහැදිලි නෑ – කලන්ත වෙල ඉන්න මුවාට. එතකොට අර ජේන එක ඇත – මොකක් හරි ඒ කාලගුණික දේශගුණික තත්ත්වයක් නිසා අර පොපියන ගතියක් පොළොවෙන් උඩට – ඒ වතුර එහෙම ගලන්න වගේ යම්කිසි පෙනුමක් තිබෙනවා ඇතට – **ඒකට මුවා රැවටෙනවා වතුරෙයි කියලා. ඒකට මුවා පාවිච්චිකරන වචනය ‘වතුර’.** අර ලෝකයා පෙනෙන දේට **‘සත්‍රිය’ ‘පුරුෂයා’ ආදී වශයෙන් ඒ එක එක නම් දුන්න වගේ,** ඒ අර පෙනෙන දේට – ඒ මිරිගුවට – නමක් දෙනවා. ඉතින් අන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි මේක රූපයක් හැටියට ගත්තොත්, මේක දැඩිව ‘රූපයක්’ – ‘අතන රූපයක් මෙතන මම’, ‘අතන සද්දයක් මෙතන මම’ – එහෙම ගත්තොත්.



එතකොට, මෙතන මේ ඇත්තවශයෙන් තියෙන්නෙ දැකීම මාත්‍රයක්, යම්කිසි. ඒක කෙරෙන්නෙ අර කොන් දෙකට තැනක් දීමෙන්, කොන්දෙක - මේ ආධ්‍යාත්මික ආයතනයයි බාහිර ආයතනයයි. ඒ දෙකට තැනක් දීම නිසාම - ඒ දෙක නිසාම, වෙන් කරල ගැන්ම, මිනීම නිසාම - ඊළඟට ඒ දෙක හැපෙන්න කියන ප්‍රඥපතියකුත් එනව. **දෙකක් හැටියට ගත්තට පස්සෙ ඒ දෙක හැපෙන්න කියන ප්‍රඥපතියකුත් මතුවෙනව. ඔන්න ස්පර්ශය.** ඒක තමයි ස්පර්ශය. ඒ ස්පර්ශයෙන් පස්සෙ තමයි, ඒක ප්‍රත්‍යය කරගෙන තමයි, ඊළඟට වෙදනා, සඤ්ඤ ආදී ඔක්කොම - අනිකුත් සියල්ලම, තකී විතකී ආදිය දක්වාම ගෙනයන්නෙ. **ඒකයි එතකොට මෝහය,** එහෙම නැත්නම් ඒ **මූලාව, අවිද්‍යාව,** මෙන්න මේ තත්ත්වය දැකීමට උපකාර වන දර්ශනය මොකක්ද? අර විඤ්ඤාණයේ පටිච්ච සමුප්පන්න බව - විඤ්ඤාණය හට ගැනීම - දැනගැනීම. ඒකත් සියුම් මනසිකාරය තුළින් කළ යුත්තක්. සඤ්ඤ දූලට හසුනොවන තරම් ශීඝ්‍රව මෙනෙහි කිරීමෙන් - දැනීම මාත්‍රයෙන් නතරවීමෙන් - තමයි ඒ විඤ්ඤාණයෙ ඇතුල්පැත්ත දකිය හැකි වන්නෙ. ඇසත් රූපයත් නිසාම වකඬු විඤ්ඤාණය හටගන්න බවත්, ඊළඟට ඇසත් රූපයත් කියන ඒ දෙකොන, දෙකොනක් හැටියට අල්ලාගැනීමෙන්ම, වකඬු විඤ්ඤාණය නමැති මැද ඇතිවන බවත් දැනගැනීම. දැන් මෙතන, දෙකොනක් සහ මැදක් පිළිබඳ කථානතරය ඉතාම ලස්සනට දක්වල තියෙනව අංගුත්තර නිකායෙ ඡකක නිපාතයෙ පාරායණ සූත්‍රයෙ.

‘යො උභතෙන විදික්ඛාන  
මජ්ඣේ මනතා න ලිප්පති  
තං බ්‍රුමි මහාපුරිසොති  
සො’ධ සිබ්බනිමව්වගා’

ඇත්ත වශයෙන්ම එතන දක්වෙන්නෙ අර සුත්ත නිපාතයේ පාරායණ වගයේ බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ගාථාව. මෙතන මේ අටුවාවක් සඳහා ඒ පාරායණ සූත්‍රයේදී දක්වල තිබෙනව, මේ ගාථාවේ අර්ථය මොකද කියල. ඒක නොයෙකුත් ආකාරයෙන් විග්‍රහ කරල තිබෙනව, ගැඹුරෙන්. මේ ගාථාව එතකොට බුදු වචනයක් හැටියට සුත්තනිපාතයෙයි මුලින්ම සඳහන් වෙන්නේ. උද්ධෘත වශයෙන් අංගුත්තර නිකායෙ සඳහන් වෙනව. එතනින් තමයි කෙනකුට අවබෝධයක් ලබන්න පුළුවන් මේ කෙටි ගාථාවේ කොයි තරම් ගැඹුරක් තිබෙනවද කියල. සංඝයා වහන්සේල කීපනමක් ඒක පිළිබඳව



සාකච්ඡා කළා, ධර්ම සාකච්ඡාවක් හැටියට. මේ ගාථාවේ අදහස, ‘යො උභතෙන විදිත්වාන’ ‘යමෙක් කොන් දෙක තේරුම් අරගෙන’, ‘මජ්ඣිමනිකායෙ’ න ලිප්පති ‘ප්‍රඥවෙන් මැද නොඇලෙයිද’ – යමෙක් කොන් දෙක තේරුම් අරගෙන, ප්‍රඥාව පිහිට කරගෙන මැද නොඇලෙයිද – ‘තං බ්‍රහ්ම මහාපුරිසොති’ – ඒ තැනැත්තාට මම මහා පුරුෂයා යයි කියමි – ‘සො’ධ සිබ්බනිමව්වගා’ – ඒ තැනැත්තා මේ ලෝකයේ සිබ්බනී නම්වූ මැහුම්කාරියගෙන් මිදෙයි. ‘මැහුම්කාරිය’ කියන වචනය යොදනව තණහාවට, තණහාව මැහුම්කාරියක් හැටියට. මැහුමක් ගෙතුමක් කරන තැනැත්තියක් හැටියටයි. ගැට වැටෙන අදහසයි මෙතන තිබෙන්නේ. ඒ තණහාවෙන් තමයි මේ ගැට ගහන්නේ. මේකට උපකාරවෙන අර කොන් දෙක සහ මැදයි මෙතන කියැවෙන්නේ. කොන් දෙකක් සහ මැද, ඒක නොයෙකුත් ආකාරයෙන් තේරුම් කරල තිබෙනවා. එකක් තමයි, ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය එක අන්තයක් බාහිර ආයතන හය දෙවෙනි අන්තය, මැද විඤ්ඤාණය. ඒ ඒ ආයතන පිළිබඳ විඤ්ඤාණයයි එතන අදහස් කෙරෙන්නේ. එතකොට මෙතන මේ විඤ්ඤාණය කියන මේ මැදට ඉඩක් සැලසෙන්නේ අර දෙක කොන් දෙකක් හැටියට ගැනීමෙන්. ඒ කිව්වේ කුඤ්ඤ දෙකක් ගහගැනීමෙන්. මේ ඇහැයි මේ රූපයයි, මේ කතයි මේ සද්දයයි කියල. මෙන්ම මේ තත්ත්වය දැකීමට යොදාපු වචනය, අපට කියන්න පුළුවන්, ‘ආයතනපාදය’ කියල. ආයතන හටගන්න ආකාරය. ඉතාමත්ම වටිනා දේශනාවක් තියෙනවා අංගුත්තර නිකායේ ඡක්ක නිපාතයේ සොණ සූත්‍රයේ. ඒ සූත්‍රයේ වටිනා ගාථා කීපයක් සඳහන් වෙනවා, එක ගාථාවක් තමයි:

‘තණහකධයාධි මුත්තසස  
අසමමාහඤ්ච වෙතසො  
දිසවා ආයතනපාදං  
සමමා චිත්තං විමුච්චති’

‘තණහකධයාධි මුත්තසස අසමමාහඤ්ච වෙතසො’ – තණහාව ක්‍ෂය කිරීමෙහි යෙදුනු, ඊට හිත යොදා ගත්තු තැනැත්තාගේ, යෝගාවචරයාගේ – ඒ වගේම, ‘අසමමාහඤ්ච වෙතසො’ සිතෙහි අසමමාහය – සිත මුළාවෙන් මුදාගැනීම සඳහා යෙදුනු යෝගාවචරයා

පිළිබඳව - ඊළඟට කියවෙන්නේ මොකක්ද? 'දිසවා ආයතනාලය සමාගා විකෘති' - ආයතනයන්ගේ හටගැනීම දැකල, ඒ යෝග්‍යවරයාගේ සිත විමුක්ත වෙනව. හොඳින් විමුක්ත වෙනව. එතකොට, ආයතනයන්ගේ හටගැනීම දැකීමෙන් සිත විමුක්ත වෙනව. එයින් අපට හිතාගන්න පුළුවන්, ආයතනයන්ගේ හටගැනීම නොදැකීමෙන් තමයි, මේ බන්ධනය - මේ සංසාර බන්ධනය - යන්න දිගට. අපි අර කිව්වේ කලින්ම - අර දෙකොන පිළිබඳ ඒ අවබෝධය නැතිනැත්තේ, මැදටත් ඉඩක් ලැබෙනව. ඇසත් රූපයත් කියන ඒ දෙකොන අල්ලාගන්න තාක් වකඩු විඤ්ඤාණයට ඉඩ ලැබෙනව. ඒ මොකද? වකඩු විඤ්ඤාණය කියලා කියන්නේම ඇසත් රූපයත් දෙකක් හැටියට ගැනීමමයි. හරියට අර මිරිඟුව ගැන කථා කරනව නම්, මුවා කල්පනා කරනව - 'මා මෙතනයි වතුර අතනයි'. 'මා මෙතනයි වතුර අතනයි'. එහෙම හිතාගෙනයි මුවා අර මිරිඟුව දෙසට දුවන්නේ. හිතට දීලා තියන 'විඤ්ඤාණය' - වෙන් කර ගැනීම - වැරදියි, මුල ඉඳලම. ඒක නිසයි මුවා කෙළවරක් නැතිව දුවන්නේ. යන්න යන්න, අර පෙනෙන වතුර ඇත්වෙනව. ඔන්න ඔය විදියේ තත්ත්වයක්. එතන තියෙන්නේ මිරිඟුව. එතන ඒ මුවා ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ, මුවාගේ හිතට වැදිලා තිබෙන විඤ්ඤාණයෙන් - වකඩු විඤ්ඤාණයෙන්. අන්න එතකොට අර කුඤ්ඤා දෙකක් ගැහුව වගේ. 'මගේ ඇහැ මෙතන තිබෙනව, අතන වතුර තිබෙනව. ඒක නිසා එතෙත්ට ගියාම ඒ වතුර දකින්න පුළුවන්, බොන්න පුළුවන්' කියලා හිතාගෙන දුවනව. ඒ වගේ දෙයක් මෙතනත්. ඇසත් රූපයත් කියන මේ දෙකොන, එතන කුඤ්ඤා ගහගන්න. ඇසත් රූපයත් තියනව කියලා ඒවට සත්‍ය තත්ත්වයක් දුන්න. දීලා, එතකොට ඒ වෙන් කිරීමම තමයි විඤ්ඤාණය කියලා කියන්නේ.

මේ තත්ත්වය හොඳටම අවබෝධ වන අවස්ථාව තමයි කෙනෙකුට, අර මෙනෙහි කිරීම ඉතාමත්ම ශීඝ්‍රව කරන කොට, සිතට එන අදහස පවා - සිතට එන සිතිවිල්ලක් - ඊට මුළාවනු වෙනුවට ඒක සිතිවිල්ලක් හැටියට මෙනෙහි කරනව. ඒක එතනම නතර වෙනව - හිතීමක් හැටියට. එතනම නතරවෙනව. සාමාන්‍යයෙන් අරමුණ කියන්නේ එල්ල ගන්න දේ. හිතේ ස්වභාවය, මෙව්වර දීඪි කාලයක් සංසාරයේ එල්ල ගැනීමෙන් පුරුදු කරගත්තු හිතේ ස්වභාවය, එන එන හැම එකකම - මොහොක හරි, පිදුරු ගහක හරි, එල්ලෙනව. මේ

හවයේ රැඳීමට තිබෙන ආසාව නිසා. මහා ප්‍රපාතයකට වැටෙන මිනිහෙක් පිදුරු ගහක හරි එල්ලෙන් වගේ, මේ පැවැත්මේ කොයිතරම් දුක් කරදර වින්දත් මේකට තියන ආසාව, තණහාව නිසා, දැඩි ආසාව නිසා, ‘පොතොහවික’ තණහාව නිසා, මේක අල්ලගෙන මේකේ කොතනක හරි එල්ලිල ඉන්නයි බලන්නේ. ඒ විදියට, දැන් මෙතනත් මේ අරමුණ. මනස ඒ අරමුණෙහි එල්බ ගන්න සවභාවයක් තියෙනව. ඇසට යමක් නොපෙනුණත්, කනට යමක් නොඇහුණත්, සිතට එන සිතිවිල්ල අරමුණක් වශයෙන් ගෙන, ‘මේ හිතන්නේ මමයි, මේ මගේ හිතට එන අරමුණක්’ කියල ඒක පිළිබඳව දෙකක් හැටියට අල්ලා ගැනීමේ සිරිතක් තිබෙනව. ඒ අල්ලාගන්නතාක් ඔන්න මනොවිඤ්ඤාණයට තැන ලැබෙනවා. විඤ්ඤාණය කියන්නේ මායාවක් නම්, මේ මායාව තේරුම් නොගත්ත සවභාවයක් ඒ මනොවිඤ්ඤාණයේ පැවතීමෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ. ‘දිසවා ආයතනුපපාදං සමමා චිත්තං විමුවචති’ කියල ප්‍රකාශ කළේ ඒ සළායතනයත් පිළිබඳව එන අරමුණු ශීඝ්‍රයෙන් මෙනෙහි කරල, සියුම්ව මෙනෙහි කරල, ඒවයි එල්බගන්නේ නැතිව, ඒ ඒ තැනම ‘ලත් තැනම ලොප් කිරීමේ’ විදියට ඒ මනසිකාරය කරගෙන යන යෝගාවචරය යම්කිසි අවස්ථාවක, බලාපොරොත්තු නැති අවස්ථාවක සමහරවිට, අර සිතට එන සිතිවිල්ලත් – ඒකත් – ශීඝ්‍රයෙන් මෙනෙහි කිරීම නිසාම, අන්තිම මොහොතේ ඒක හිටිනව. ‘අසමෙමාහඤ්ඤා චෙතසො’ – ඔන්න එතෙත්දි මෝහය ඉවත් වෙනව. ආයතනයත් හටගැනීම දැකීමම තමයි ආයතනයන්ගේ නිරෝධය. ඒක මහා පුදුම කියමනක්, බලූ බැල්මට. ආයතනයන්ගේ හට ගැනීම දැකීමෙන්ම ආයතනයන් නිරුද්ධ වෙනව. ඒ මොකද? නිරුද්ධ වීම – නිරෝධය – මෙතෙක් නොපෙනුනේ අරක නොදැකීම නිසයි. ඒ කියන්නේ. අර තෘෂ්ණාවේ තියන ඇලීම නිසා, නැවත නැවත මේක හටගන්නවා ගැනීමට තියන උත්සාහය නිසා, සමුදය පක්‍ෂය දිහාම බලාගෙන හිටිය නිසා, නිරෝධය පෙනුනේ නැහැ. ඒක තමයි අර සුත්ත නිපාතයේ දවයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ එහෙම සඳහන් වන්නේ.

‘යෙ ව රූපුපගා සත්තා – යෙ ව අරුපට්ඨායිනො  
නිරොධං අපජානන්තා – ආගන්තාරො පුනබ්භවං’

රූප ලෝකවල ඉන්න අයත් අරූප ලෝකවල ඉන්න අයත් හැමදෙනෙක්ම - 'නිරෝධං අප්පජානනා' - නිරෝධය තේරුම් නොගැනීම නිසයි නැවත නැවත භවයට එන්නේ. ඒක සියුම්ව තේරුම් ගත්තොත්, එතන තියෙන්නේ, සමුදය පක්‍ෂයෙහි හිත යෙදීම නිසා නිරෝධය සැඟවිලයි තියෙන්නේ. යමක් නිරෝධවෙනවත් එක්කම සමුදයටයි හිතයන්නේ. තණ්හාවෙන් ඒක - 'පොනොහවිකා' - තල්ලු කරනවා 'මේක නැතිලනාට අන්න අනිත් එක අල්ලගන්න' කියල. ඉතින් ඒ විදියට අර ශිෂ්ට මෙනෙහි කිරීම මෙතන මාරයත් එක්ක කරන සටන වගේ, ඉතාම ශිෂ්ටයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යන අවස්ථාවේ කෙනෙකුට අර සිතට එන අරමුණ - ඒ අරමුණේ එල්බ ගන්නේ නැතිව මෙනෙහි කිරීමෙන් එතනින්ම මුලාව වටහන්නව. ඒ අවස්ථාවේදී තමයි අන්න ආයතනයන්ගේ ඉපදීම දුටුවේ, පළමුවෙනිවරට. මෙව්වර කාලයක් සැඟවිල තිබුන කාරණයක්. මේ ආයතන කොහොමද ඉපදෙන්නේ? මේවා, මේ ආයතන, සත්‍ය දේවල් හැටියටයි ගත්තේ. ඒව වෙන් කරගෙන, ඒවා නිසා ස්පඨ් කියන අවස්ථාවක් මවාගෙන, මේ මුළාවකයි දවටිල හිටියේ. ඒක නිසාම ගැටවලට - අර තණ්හා මැනුම් කාරියගේ ගැටවලට - අනුවෙල හිටියේ. ඒ මොකද? මේ විඤ්ඤාණය ප්‍රත්‍යයක් ඇති කල්හිම පැනනගින බව නොදැකීමෙන්, චක්‍ඛු විඤ්ඤාණය නිතරම ප්‍රත්‍යයක් අරගෙනම ඇතිවෙනව නම් ඒක ආතමකයෙන් 'මමෙයි' කියල ගන්න බෑ. එතකොට ඒක ප්‍රතිත්‍ය සමුප්පන්නයි. පටිච්ච සමුප්පාදය දැකීම එතනයි. ආයතනුප්පාදය දැකීම තුළ තියෙන්නේ පටිච්ච සමුප්පාදය දැකීමයි. සළායතනය මාධ්‍යයෙන්ම, සළායතනය පිහිටිකරගෙනම - යෝගාවචරය පටිච්ච සමුප්පාදය දකිනවා. 'චක්‍ඛුඤ්ඤාණං' කිව්වේ ඒකයි. ඇසත් රූපයනුත් නිසයි ඇස පිළිබඳ විඤ්ඤාණය හටගන්නේ. ඒක නොදකින තාක්, ඇසින් ඒ විඤ්ඤාණය වෙන්කරගෙන, ඇස වෙන්කරගෙන, රූපය වෙන්කරගෙන, තුනක් හදගන්නව. ඒ 'තුනක්' කියන ඒ මුලාව යනතාක් - 'තිණණං සංගති' - ඔන්න ඒ තුනක් එකට ගැනීමෙන්ම 'එසස' කියන අවස්ථාවට තැනක් ලැබෙනව, ස්පඨ්‍යයක් - ස්පඨ්‍ය තත්ත්වයක්, ඒක ස්පඨ්‍යයක් හැටියට සළකනව. එතකොට ඒකම තමයි ස්පඨ්‍ය අවබෝධ කරගැනීම කියල කියන්න පුළුවන්. විඤ්ඤාණය අවබෝධ කරගැනීමමයි. එහෙම නැත්නම් සඤ්ඤාව, එහෙම නැත්නම් පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම් ගැනීමයි. කොයි ආකාරයකින් කිව්වත්, අර මුවාට ඒ පෙනෙන මිරිගුව - ඒ සඤ්ඤාව - 'මිරිගුවක්'. නමුත් අර මුවා දුවවන්නේ, මුවාගේ දිවීම තුළ තිබෙනව, මායාවක්, මායාකාරී ස්වභාවයක්. මායාවක් එක්කයි මුවා දුවන්නේ. ඒ වගේ, මේ ආයතනයන්ගේ මේ තිබෙන මුලාව යම්කිසි අවස්ථාවක යමෙකුට

තේරුන නම්, යමෙකුට වැටහුණ නම්, අන්න ඒ අවස්ථාවෙයි අර කමිණාගුව තත්ත්වය. ආගුව – දිසී සංසාරයෙ පුරුදුකරගෙන ආපු අර එල්ලගන්න ගතිය, අල්ලගන්න ගතිය, ඒක ලිහිල යනව. අන්න ඒ අදහස තමයි ඉතින් අර ‘සඤ්ඤා විරතතසස න සනති ගතථා’ – සඤ්ඤාවන් පිළිබඳ නොඇල්මක් මෙතන තිබෙනව. ‘පඤ්ඤා විමුත්තසස න සනති මොහා’ – ප්‍රඥාවෙන් මිදීම. ප්‍රඥාවෙන් ඒ තත්ත්වය දුටුවෙ. පඤ්ඤා ආලෝකයෙනුයි විඤ්ඤාණය අවබෝධ කරන්නේ, විඤ්ඤාණයේ යථා ස්වභාවය. ‘පඤ්ඤා භාවෙනබ්බා, විඤ්ඤාණං පරිඤ්ඤායාං’<sup>4</sup> කියල තිබෙනව. විඤ්ඤාණය තේරුම් ගතයුතු දෙයක්. පඤ්ඤාව වැඩිය යුතු දෙයක්. ප්‍රඥාව වැඩීමෙන්මයි විඤ්ඤාණයෙ යථා ස්වභාවය දකින්නෙ. හරියට අර යම් කිසි විප්ථාකාරයකුගෙ විප්ථාවක හෝ නැත්නම් නාට්‍යයක ඇති ඇතුල්පැත්ත, යම්කිසි මුළාවක ඇති ඇතුල්පැත්ත, දකීම වගේ දෙයක් තමයි ප්‍රඥාව කියල කියන්නෙ. ප්‍රඥාව දියුණුවීමෙන්, ක්‍රම ක්‍රමයෙන්, මේක විනිවිද දකීමක් – ඇත්ත වශයෙන් කෙරෙන්නෙ. ඒක තමයි ‘නිබ්බෙධිකා පඤ්ඤා’ කියල කියන්නෙ. මුළු මහත් ශාසනික ප්‍රයත්නය ප්‍රඥාව දියුණු කරගැනීම සඳහායි. අවසානය ප්‍රඥාවයි. ප්‍රඥාවෙන්මයි අර විඤ්ඤාණයෙ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගන්න පුළුවන් වන්නෙ. ඒ ප්‍රඥාව තුළින් විඥනයෙ ඇතුළත තිබෙන මෝහය අවබෝධ කරගන්නව. ඒ යථාස්වභාවය ප්‍රඥාවෙන් දුටුව නම්, ඒ තැනැත්තාගේ මෝහය නැතිවෙනව. මෝහාන්‍යකාරය නැතිවුන. අවිද්‍යාන්‍යකාරය, මෝහාන්‍යකාරය, නැතිවෙන්නෙ ප්‍රඥාප්‍රභාවයෙන්.

‘වතසෙසා ඉමා භික්ඛවෙ පහා’<sup>5</sup> කියල බුදුපියාණන් වහන්සේ ප්‍රභා හතරක් දක්වල තියෙනව. ‘වතුපපහා’ ‘සුරියපපහා’ ‘අග්නිපපහා’ – අවසාන වශයෙන් දක්වන්නෙ ‘පඤ්ඤාපපහා’. ප්‍රඥාප්‍රභාව. අන්න ඒ වගෙ මේ ප්‍රඥාප්‍රභාවෙන් තමයි අර කෙනෙකුගෙ මෝහාන්‍යකාරය ඉවත්වෙන්නෙ. ඒ ප්‍රඥාප්‍රභාවෙන් කමිණාගුවයන් වහන්සේගේ සිත ප්‍රභාසවර වෙනව. ඒ සිත ප්‍රභාසවරයි. කමිණාගුවයන් වහන්සේගේ සිත ප්‍රභාසවරයි. එම නිසා ජෝතිමත්, අන්න ඒ ජෝතිමත් කියන වචනය – ‘බිණාසවා ජුතිමනනා.’ අර මත්වෙන ආගුවයන්, අර අල්ලාගැනීමේ පුරුදු – ඒව ඉවත්වෙලා කාමාසව, භවාසව, අවිජ්ජාසව ඉවත්වෙලා, ඊළඟට විඤ්ඤාණයේ යථාස්වභාවය, දකීමෙන් ඒ ප්‍රඥා ප්‍රභාව නිසා, සිත ජෝතිමත් – ‘ජුතිමනනා’.

4. මහාවෙදලල සු. මජ්ඣිම නිකාය

5. ආභාවගග, චතුක්ක නිපාත, අංගුත්තර නිකාය.

එයින් අපට පෙන්ව, එතකොට පටිවච සමුප්පාදය දැකීමම ඒ පටිවච සමුප්පාදයෙන් මිදීමක් බව. පටිවච සමුප්පාදයේ සමුදය නිරෝධය කියල දෙකක් තියෙන්නේ. ඒ සමුදය දුටුව නම් එතනම නිරෝධයත් ප්‍රත්‍යක්‍ෂයි. මේව හැම එකක්ම පටිවච සමුප්පාදනයි. පටිවච සමුප්පාදනයි හැම දෙයක්ම, 'යං කිංකරි සමුදයධම්මං සබ්බං තං නිරොධධම්මං' යමක් ඇතිවෙනව නම් ඒක නැති වෙන ස්වභාවය ඇති දෙයක්. ඒ ටික නොපෙනෙන්නේ අර උපාදනය නිසා. මේ ලිඳ හිස් කිරීම නොවෙයි සාමාන්‍ය ලෝකයා කරන්නේ. මේකෙන් වතුර අරගෙන යමක් කරගැනීමටයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ - ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමටයි. නමුත් මේ ප්‍රයෝජනය කොච්චර ගන්නත් කෙළවරක් නෑ. ඉතින් යම්කිසි අවශ්‍යාවක ලිඳ හිස් කිරීමට - ශුන්‍යත්වය දැකීමට - යෝග්‍යාවචරය යොමුවෙනවා නම්, අන්න එතකොට මේක දෙයක් නෑ, ලිඳ හිස් වුනාද කියල බලනවා මිසක්. වතුර ගන්නව හෙළනව, ගන්නව හෙළනව, හුස්මත් එහෙමයි - ගන්නව හෙළනව, ගන්නව හෙළනව. අල්ල ගැනීමක් නෑ. ඔන්න ඔය විදියට ඒ තත්ත්වයට ගිය පුද්ගලයා පිළිබඳව යොදන වචන තමයි 'තෙ ලොකෙ පරිනිබ්බතා' ඒ කමිණාශ්‍රවයන් වහන්සේලා ලෝකයේ පිරිනිවියාහුය. එතන පිරිනිවියාහුය කියල කියන්නේ අතීතයේ පිරිනිවිල ඉවරයි එහෙම නැත්නම් උන්වහන්සේලා අනුපාදිසෙස පරිනිබ්බාන ධාතු වෙන් නිවන් දුටුවා කියල අවසාන - වර්ම - චිත්තයෙන් ඒ රහතන් වහන්සේලා නැතිවුන අවසථාව නොවෙයි මෙතන දක්වෙන්නේ. 'තෙ ලොකෙ පරිනිබ්බතා' - උන්වහන්සේලා ලෝකයේ පිරිනිවියාහුය. ජීවත්වෙන්නේ නිවිල. උන්වහන්සේලා ලෝහ දෝස මෝහ කියන ගිනි නිවාගෙනයි ජීවත්වෙන්නේ. අර උපාදනය කියන එක ඉරුක ද්‍රව්‍ය - දර - ආදියටත් යෙදෙන වචනයක්, ධර්මයේ. අල්ලාගැනීම කියන එක පමණක් නොවෙයි. එතකොට සිතින් අල්ලා ගැනීමක් නැති නිසා, ඒ අල්ලාගැනීම නිසා ඇති වන හවගින්න - එකොළොස් ආකාර මේ හව ගින්න - එතෙත්දී සන්සිඳුන: හව නිරොධො නිබ්බානං, හව නිරොධො නිබ්බානං' කියල සමහරවිට දක්වල තියනවා, හවනිරෝධය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කිරීමයි. මෙතෙත්දී සිතේ ප්‍රත්‍යක්‍ෂය දක්වන්නේ. ඒ හවනිරෝධ ප්‍රත්‍යක්‍ෂයෙන් ඒ පුණී නිවීම රහතන් වහන්සේලා අත්දකිනවා, ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්නවා, භුක්ති විඳිනවා, මේ ලෝකෙ.

දැන් එතකොට, මේ ගාථාව තුලින් අපට මේ භාවනාවට අදල කාරණා රාශියක් - විදුශීනාවට උපකාර වන කාරණා රාශියක් මතුකරගන්න පුළුවන්, මේ වචන කීපය නමුත්.

'යෙසං සමෙබ්බාධි අංගෙසු  
සමමා විතතං සුභාවිතං  
ආදන පටිනිසසගෙග  
අනුපාදය යෙ රතා  
බිණ්ණාසාවා ජුතිමනතා  
තෙ ලොකෙ පරිනිබ්බූතා'



## කතු නිමියන්ගේ සිංහල කෘති

1. උත්තරීතර හුදකලාව
2. පින් රුකෙක මහිම
3. විදසුන් උපදෙස්
4. නිවනේ නිවීම - පළමු වෙළුම
5. නිවනේ නිවීම - දෙවන වෙළුම
6. නිවනේ නිවීම - තෙවන වෙළුම
7. නිවනේ නිවීම - සිවුවන වෙළුම
8. නිවනේ නිවීම - පස්වන වෙළුම
9. නිවනේ නිවීම - සයවන වෙළුම
10. නිවනේ නිවීම - සත්වන වෙළුම
11. නිවනේ නිවීම - අටවන වෙළුම
12. නිවනේ නිවීම - නවවන වෙළුම
13. නිවනේ නිවීම - දසවන වෙළුම
14. නිවනේ නිවීම - එකොළොස්වන වෙළුම
15. නිවනේ නිවීම - පුස්තකාල මුද්‍රණය, ප්‍රථම භාගය (1-6 වෙළුම්)
16. නිවනේ නිවීම - පුස්තකාල මුද්‍රණය, (1-11 වෙළුම්)
17. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 1 වෙළුම
18. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 2 වෙළුම
19. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 3 වෙළුම
20. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 4 වෙළුම
21. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 5 වෙළුම
22. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 6 වෙළුම
23. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 7 වෙළුම
24. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 8 වෙළුම
25. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 9 වෙළුම
26. හිතක මහිම - 1
27. හිතක මහිම - 2
28. හිතක මහිම - 3
29. හිත තැනීම
30. පැවැත්ම හා නැවැත්ම
31. ඇති හැටි දැක්ම
32. දිවි කතරේ සැඟෑ අඳුර
33. කය අනුව ගිය සිහිය



34. මා-පිය උවැටන
  35. ප්‍රතිපත්ති පූජාව
  36. චලන චිත්‍රය
  37. දිය සුළිය
  38. අඛණ්ඩතා
  39. බුදු සමය පුද්ගලයා හා සමාජය
  40. මනසේ මායාව
  41. භාවනා මාගීය
  42. සසුන් පිළිවෙත
  43. පිළිවෙතින් පිළිවෙතට
  44. තිසරණ මහිම
  45. කයේ කතාව
  46. මෙත් සිතේ විමුක්තිය
  47. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 1 වෙළුම
  48. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 2 වෙළුම
  49. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 3 වෙළුම
  50. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 4 වෙළුම
  51. සක්මනේ නිවන
  52. තපෝ ගුණ මහිම
  53. කම් වක්‍රයෙන් ධර්ම වක්‍රයට
  54. පැරණි බෞද්ධ චිත්තාවේ සංකල්පය සහ යථාර්ථය
- 

නැවත මුද්‍රණය කරවීම පිළිබඳ විමසීම්  
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සඳහම් සෙනසුන  
කිරිල්ලවලවත්ත, දම්මුල්ල, කරදන

දුරකථනය: 0777127454

knssb@seeingthroughthenet.net

## By The Same Author

1. Concept and Reality in Early Buddhist Thought
  2. Saṃyutta Nikaya – An Anthology
  3. Ideal Solitude
  4. The Magic of the Mind
  5. Towards Calm and Insight
  6. From Topsy-turvydom to Wisdom, Volume I
  7. From Topsy-turvydom to Wisdom, Volume II
  8. Seeing Through
  9. Towards A Better World
  10. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume I
  11. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume II
  12. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume III
  13. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume IV
  14. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume V
  15. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume VI
  16. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume VII
  17. Nibbāna – The Mind Stilled, Library Edition
  18. Nibbāna and The Fire Simile
  19. A Majestic Tree of Merit
  20. The End of the World in Buddhist Perspective
  21. The Law of Dependent Arising, Volume I
  22. The Law of Dependent Arising, Volume II
  23. Walk to Nibbāna
  24. Deliverance of the Heart through Universal Love
- 

All enquiries should be addressed to:

Kaṭukurunde Ñāṇananda Sadaham Senasun Bhāraya  
Kirillawala Watta, Dammulla, Karandana

Phone: 0777127454

knssb@seeingthroughthenet.net