

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2008 අගෝස්තු

© දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

කතෘගේ වෙනත් පොත්

- 1. ආනාපාන සති භාවනාව * නොමිලේ බෙදා දෙනලදී
- 2. කඨිනානිශංස * නොමිලේ බෙදා දෙනලදී
- 3. සෝවාන් විමට නම් * නොමිලේ බෙදා දෙනලදී
- 4. උපේක්ෂාවෙන් නිවනට * නොමිලේ බෙදා දෙනලදී
- 5. නිවන ඔබ ළඟමය * නොමිලේ බෙදා දෙනලදී
- 6. නිවන ඔබටත් * නොමිලේ බෙදා දෙනලදී
- 7. ශුන්‍යතාවය හා නිවන * නොමිලේ බෙදා දෙනලදී
- 8. නිවනට ඒකායන මාර්ගයක් * නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
- 9. ලොව්තුරු හුදකලාව
- 10. කල‍්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය * නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
- 11. මෙත් සිතින් නිවන් දකිමු
- 12. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය
- 13. අවිද්‍යාව හා විමුක්තිය
- 14. මනෝ පව්වාර හෙවත් මනසේ හැසිරීම් ස්වරූප නොමිලේ බෙදා දෙනලදී
- 15. දුක පිරිසිදු දකින්න නොමිලේ බෙදා දෙනලදී
- 16. නිවන් සුව මේ ජීවිතයේදීම
- 17. සංස්කාර හැර කවර මමෙක් ද නොමිලේ බෙදා දෙනලදී

(*මෙම පොත් දැනට අවසන් වී ඇත).

මෙම පොත් ගැන සියලුම විමසීම්: අනුරාධ ප්‍රේමරත්න මයා
63/2, සුරම‍්‍ය මාවත,
චන්තේගෙදර පාර, මහරගම.
දුරකථන: (011) 2 843 062

පිට කවරයේ සැකසුම: ගුණසේන ගමගේ මයා

මුද්‍රණය: ලිතිර ප්‍රින්ටින් ඉන්ඩස්ට්‍රීස්
306, ඇමුල්දෙණිය හංදිය, නුගේගොඩ. 071 6829491

ධර්ම දේශනා

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමියන්ගේ භාවනාවට අදාළ ධර්ම දේශනා 300ක් පමණ ඇසීමටත්, ඉහත පොත් අතුරෙන් පොත් 10ක් කියැවීමටත් මෙම වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න: www.damruwana.org

නාම - රූප දැක නිවනට

සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි.

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

ප්‍රකාශක: බුද්ධිදාස ජයසිංහ



කාරුණික ඉල්ලීම යි

ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් පාදක කරගෙන කළ අපගේ ධර්ම දේශනා කැසට් පටි, සංයුක්ත තැටි, වෙබ් අඩවි දේශනා හා මුද්‍රිත පොත් හෝ මුද්‍රිත නො වූ අන්පිටපත් ඒ අයුරින් ම තමන් ගේ දේ ලෙසින් කියන - ලියන - වාදනය වන අවස්ථා ඇත. ධර්මය පිළිබඳ මසුරු කමක් මා හට නො මැන, එවැනි දේ ගැන විරෝධයක් ද නැත. එහෙත් එසේ කරන අය ගැන, කියන අසන අය "වරදවා" තේරුම් ගන්නා බැවින්, එවැනි උපුටා ගැනීමක් කරන විට ඒ බව සඳහන් කරන්නේ නම්, අන් අය මුළාවට පත් නො වන බව කරුණාවෙන් සලකන්න.



ධර්ම දානය සමාන දානයක් නො මැන

පුණ්‍යානුමෝදනාව යි.

නිවන් සුව ලබා ගැනීමේ අභිප්‍රායයෙන් සහ මිය පරලොව ගිය සිය මව ඇතුළු ඤාතීන්ට පිං පැමිණවීම සඳහා, මෙම පොත මුද්‍රණය කොට නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිස අනුග්‍රහය දැක් වූ

ඕස්ට්‍රේලියාවේ දීප්ති ජයසිංහ මහත්මියටත්
ශ්‍රීනාත් ජයසිංහ මහතා සහ පියංක ජයසිංහ මහතා
යන ඇගේ සොහොයුරන් දෙදෙනාටත්,
මෙහි ප්‍රකාශක ඇගේ පියා වන
බුද්ධදාස ජයසිංහ මහතාටත්

මෙම ධර්ම දානමය පුණ්‍ය ශක්තියේ බලයෙන් නිවන් සුව ම අත් වේවා!

එම අයගේ මිය ගිය ඤාතීන්ට ද මෙම පින් අත් වේවා! මෙම පුණ්‍ය ශක්තියේ බලයෙන් එම ඤාතීන්ට ද ලෞකික සුගතිගාමී සැප සම්පත් ලැබීමටත්, නිවන් සුව ලැබීමටත් මේ පින් හේතු වාසනා වේවා!!

තමාගේ ම පංචස්කන්ධ ධර්ම පමණක් ම වූ බාහිර අරමුණු පිළිබඳ සිතුවිලි පහළවීම තුළින් ඇති කර ගනු ලබන කුශලාකුශල කායික වාචසික මානසික ක්‍රියා දාමයන් “අවිජ්ජා පච්චයා සඛබාරා” අවිද්‍යාව නිසා ඇති වන විත්ත සංස්කාර ධර්ම ජනිත වීමකි. එය තමන් නැවත නැවත සසර දුකෙහි නිමග්න කරවනු ලබන දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයේ ගලා යාමකි. ඒ විත්ත සංස්කාර ගලා යාම දුකක් ද වේ.

විත්ත සංස්කාර ඇතිවීමක් හැර, බාහිර ලෝකයක් නැතැයි දක්නා කෙනකුට ලෝකයේ කිසිම දෙයක් කෙරෙහි කිසිම අගයක් ඇති නො වේ. කිසිදු අගයක් නැති කල, කිසිදු උපාදානයක් ද නැත. සිතුවිලි ඇති වේ, නැති වේ, ඒවා නැති වූ පසු ඉතිරි වූ දෙයක් නො මැත. එපමණය!

මේ ආදී දේ නො දත් අවිද්‍යාව තිබෙන තාක් කල්, සාමාන්‍ය ලෝක සත්වයා ලෝකය සමග නිශ්‍රිතව සිටින්නෙකි. නිශ්‍රිතව සිටින තාක් කල් සසර දුකේ නිමාවක් දක්නට නැත.

නාම රූප සංඛ්‍යාත පංචස්කන්ධ ධර්ම පිළිබඳව පවත්නා අවිද්‍යාව දුරු කර ගැනීමට මෙම පොත ඔබට බෙහෙවින් උපකාර වනු ඇතැයි විශ්වාස කරමි. එබැවින් මේ පොතේ කරුණු හොඳින් අවබෝධ කර ගෙන, භාවනාවක නිරත වන්න. සසර දුකින් මිදීමට උත්සුක වන්න.

මෙය අප කළ දේශනා දෙකක් සුළු සුළු වෙනස්කම් සහ එකතුකිරීම් කිහිපයක් පමණක් කරමින් ලියන ලද්දකි. මෙම දේශන අසා අත් පිටපත ලියා, මුද්‍රණය කිරීම සඳහා අනුග්‍රහය දැක්වූ ඕස්ට්‍රේලියාවේ ඉංජිනේරුවරියක වන දීප්ති ජයසිංහ මහත්මියට නිවන් සුවම අත් වේවා!

ආරම්භය

ඔබ ප්‍රාර්ථනය කරන නිවන අවබෝධ කිරීමට නම්, නාම රූප ධර්මයන්ගේ හෙවත් මෙම ශරීරයේ සහ සිතේ පවත්නා යථා තත්ත්වය ඔබ විසින් ම අවබෝධ කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙම ශරීරයේ සහ සිතේ යථා තත්ත්වය දැකීමට නො හැකි අය ‘මෙහි සත්වයෙක් ඇත ය, ආත්මයක් ඇත ය, මේ මම ය, මේ මගේ ය’, ආදී වැරැදි දෘෂ්ටිවල පැටලී සිටිති.

මීට අමතරව, රූප - ශබ්ද - ගන්ධ - රස - ඵොට්ඨබ්බ (කයට ස්පර්ශ වන අජීවී හෝ සජීවී දේවල්) යන බාහිර අරමුණු කෙරෙහි ද තණ්හා දිට්ඨි මාන ආදියෙන් බැඳෙමින් ඒවා ද උපාදාන කර ගෙන සිටිති. ඒ බාහිර අරමුණු තමන්ගේ ම නාම රූප සංඛ්‍යාත පංචස්කන්ධ ධර්ම පමණක් බව දැකීමට ද ඒ අයට පහසු නො වේ. ලෝකයේ ජීවී අජීවී කවර දෙයක් පිළිබඳව හෝ තමාගේ සිත තුළ සිතුවිලි ධර්ම ජනිත නො වූයේ නම්, ඒ කිසිවක් තමාගේ සන්තානය තුළ විද්‍යමාන වන ධර්ම නො වේ. ඒ අනුව බලන විට මුළු ලෝකයම තමාගේ සිතුවිලි පමණි. අන් දෙයක් නො වේ. එබැවින් බාහිර අරමුණු යනු තමන්ගේ ම පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ පැවැත්ම ම ය.

විත්තේන නීයතී ලෝකෝ - විත්තේන පරිකස්සති

විත්තස්ස ඒක ධම්මස්ස - සබ්බේව වසමන්වගු

ලෝකයක් පමුණුවනු ලබන්නේ සිත තුළිනි. ලෝකය ඇදගෙන යනු ලබන්නේ ද සිත මගිනි. සිත නැමැති මෙම එකම ධර්මයට ලෝකයාම වසගයට පත්ව ඇත.

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

2008 අගෝස්තු

දුරකථනය: 060 2 140 837

වෙබ් අඩවිය: www.damruwana.org

නාම රූප

මේ සෑම පුණ්‍ය ක්‍රියාවක්ම මේ අය සිදු කරන්නේ නිර්වාණ ධාතුව අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා. ඒ නිර්වාණ ධාතුව අවබෝධ කර ගැනීමට නම්, අනිවාර්යයෙන් ම මේ පංචස්කන්ධ ලෝකයේ යථා තත්ත්වය යථා පරිදි තේරුම් ගත යුතු යි, අවබෝධ කර ගත යුතු යි. ඒ අවබෝධ කර ගැනීම කළ යුතු වන්නේ අදියර තුනකින්.

1. මේ පංචස්කන්ධ ධර්මයන් පිළිබඳව නියම තත්ත්වය, යථා තත්ත්වය ගැන කියන කරුණු අඩංගු පොත් පත් කියවලා, සාකච්ඡා කරලා, ධර්ම දේශනා අසලා පළමුවෙන් ම අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතු යි.
2. එසේ අසා, කියවා, සාකච්ඡා කර ඇති කර ගත් දැනුම තමන්ගේ ම අවබෝධයක් බවට දෙවනුව පත් කර ගත යුතු යි.
3. ඊට පසුව එය භාවනාවෙන් අත් දැකිය යුතු යි.

මේ අදියර තුන අනුගමනය කිරීමෙන් තමයි පංචස්කන්ධ ලෝකයේ නියම තත්ත්වය කෙනකුට අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන් වන්නේ.

මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම යථා පරිදි අවබෝධ කළ පසු, කෙනකුට මේවා නාම-රූප වශයෙන් දැකීමෙන් පමණක් වුවත් නිවන් දැකීමට හැකි ශක්තිය ලැබෙනවා. එසේ කළ හැක්කේ තියුණු ප්‍රඥාවක් තිබෙන, ඒ වගේම අතීත පෙර භව වල දී නැත්නම් මේ භවයේ දී සති - සමාධි - ප්‍රඥා ධර්මයන් පූර්ණය කරලා තිබෙන කෙනකුට පමණයි. තවත් කෙනකුට පංචස්කන්ධ ධර්මයන් අනුව බැලීමෙනුත් නිවන් අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන්. තව කෙනකුට පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ම ධාතු 6 ක් වශයෙන්

බැලීමෙන් නිවන් දැකිය හැකි යි. තවත් කෙනකුට ආයතන 6 ක් වශයෙන් භාවනා කර නිවන් දකින්නට පුළුවන්. තවත් කෙනකුට ආයතන 12 ක් වශයෙන් බැලීම අවශ්‍ය වන්නට පුළුවන්. තවත් කෙනකුට ධාතු 18 ක් වශයෙන් අවබෝධ කර ගෙන පංචස්කන්ධයේ යථා තත්ත්වය දකින්නට සිදු වෙනවා. හේතු ඵල වශයෙන්, පටිච්ච සමුප්පාද ධර්ම වශයෙන්, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම වශයෙන් ආදී විවිධාකාර ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් තවත් සමහර අයට නිවන් අවබෝධ කිරීමේ හැකියාව තිබෙනවා.

පංචස්කන්ධයේ නියම තත්ත්වය කියන එකින් අදහස් කරන්නේ, මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම අනිත්‍යය යි කියලා දකින එක, මේ පංචස්කන්ධ ඒකාන්ත වශයෙන් ම දුකක් කියලා අවබෝධ කර ගන්න එක, ඒ වගේම විශේෂයෙන් ම පංචස්කන්ධ ධර්ම “මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි, මගේ ආත්මයක් නොවෙයි, මේවා ඒකාන්තයෙන් ම අනාත්මයි” කියන කරුණු අවබෝධ කර ගැනීම. මීට අමතරව තව දක යුතු කරුණු තිබෙනවා. මේවා අශුභ වශයෙන් දකින එක, ශුන්‍ය වශයෙන් දකින එක, මේවා කෙරෙහි කලකිරෙන එක, විරාගය ඇති කර ගන්න එක, මේවා සිතින් අතහැරීම ආදී තව කරුණු තිබෙනවා.

ඒ විධියට ඒ කරුණු අවබෝධ කර ගත්තේ නැත්නම් අපගේ සම්මා දිට්ඨිය සම්පූර්ණ වන්නේ නැහැ. සම්මා දිට්ඨිය තුළින් තමයි නිවන් අවබෝධ වන්නේ. එම නිසා මේ ධර්ම දේශනා සෑම එකක් ම වගේ යොමු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ මේ අයගේ සම්මා දිට්ඨිය දියුණු කර ගැනීමට උපකාර වන කරුණු දැක්වීම සඳහා. මොකද, නිවන් ලැබීමට නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කළ යුතු ම යි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීමේ දී සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත සහ සම්මා ආජීව කියන කොටස් හතර තමාගේ ජීවිතයට එකතු කර ගෙන, ඒ වගේම සම්මා වායාමයේ ජීවිතයට එකතු කර ගත යුතු කොටසක් තිබෙනවා, ඒකත් ජීවිතයට එකතු කර ගෙන, සම්මා සතිය, සම්මා සමාධිය, සම්මා දිට්ඨිය දියුණු කර ගත යුතු යි. එසේ කරන විට සම්මා වායාමයේ සෙසු කොටසුත් වැඩෙනවා. සම්මා සතිය තමා විසින් ම දියුණු කර ගත යුතු යි, සම්මා සමාධියත් තමා

විසින්ම වැඩිය යුතු යි. සම්මා දිට්ඨිය දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය කරුණු අපට පෙන්නලා දෙන්නට පුළුවන්. එම නිසා සම්මා දිට්ඨිය දියුණු කර ගැනීමට උපකාර වන ධර්ම කරුණු යි මේ දේශනා මාලාවෙන් පළමුවෙන්ම ඉදිරිපත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ. (සම්මා දිට්ඨිය පිළිබඳ පොත් පෙළක් ඉදිරියේ දී පළ කෙරෙනු ඇත).

නාම රූප - අර්ථ නිරූපණය

පංචස්කන්ධ ධර්මයන් නාම රූප වශයෙන් දැකීමෙන් පමණක් වුවත් නිවන් දැකිය හැකි බව මා කලින් කීවා. “නාම” කියන වචනය යි, “රූප” කියන වචනය යි යන වචන දෙක එකතු වුනාම යි “නාම - රූප” කියන්නේ. රූප කියන්නේ තමන්ගේ ශරීරය - රූප ස්කන්ධය. නාම කියන්නේ තමන්ගේ සිත කියලා සරල වශයෙන් තේරුම් ගන්නට පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ නාම රූප විස්තර කරපු අවස්ථා තිබෙනවා. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයන් විස්තර කරන විට “කතමඤ්ච භික්ඛවේ නාමරූපං” මොකක් ද මහණෙනි නාම රූප කියන්නේ කියලා උන්වහන්සේ ඒක විස්තර කළේ “වේදනා සඤ්ඤා චේතනා එස්සො මනසිකාරෝ, ඉදං චූච්චති නාමං, චත්තාරෝ ච මහා භූතා, චතුන්නං ච මහා භූතානං උපාදාය රූපං, ඉදං චූච්චති රූපං, ඉති ඉදඤ්ච නාමං, ඉදඤ්ච රූපං, ඉදං චූච්චති භික්ඛවේ නාමරූපං” කියලා.

කුමක් ද මහණෙනි රූප කියන්නේ? සතර මහා භූත සහ සතර මහා භූත නිසා ඇති වූ යම්කිසි උපාදාය රූප සමූහයක් තිබෙනවා නම් ඒකට රූපය කියලා කියනවා. නාමය කියන්නේ කුමක් ද මහණෙනි? වේදනාව, සංඥාව, චේතනාව, එස්සය, මනසිකාර කියන කොටස් වලට නාමය කියා කියනවා. එතකොට මේ රූපයයි, මේ නාමයයි මේ දෙකම එකට එකතු වුනාට පස්සේ නාම රූප යැයි කියලා ප්‍රකාශ කරනවා.

රූප - මූල ධාතු 4

මේ අයට රූපස්කන්ධය පිළිබඳව කලින් කරුණු කියල දීලා තිබෙනවා. කෙසේ වෙතත් ඒ කරුණු ගැන ඉතාම කෙටියෙන් නැවත මතක් කර දීමක් වශයෙන්, ඉතා සරල කරුණු කිහිපයක් පමණක් සඳහන් කරන්නේ මේ අවස්ථාවේ.

රූපයක් කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නේ සතර මහා භූත සහ සතර මහා භූත නිසා ඇතිවුන උපාදාය රූප වශයෙන්. සතර මහා භූත කියන්නේ අජීවී සජීවී සෑම රූප ධර්මයක් ම සෑදී ඇති මූල ධාතු හතරට. ඒ තමයි පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු.

පඨවි ධාතු කියන්නේ යම් රූප ධාතු කොටසක පස් වගේ ස්වරූපයට පත් වන යම් දෙයක් තිබෙනවා නම් අන්න ඒකට. ධාතු කියන එකේ අදහස “සත්වයෙක් නො වෙයි, පුද්ගලයෙක් නො වෙයි, ආත්මයක් නො වෙයි” කියන එකයි. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි ගහක කොළයක් ගත්තොත්, ඒ කොළය වේලිල වේලිලා කරවෙලා පොළවට පස් වී යනවා. මේ පස් වී යන ගතිය අමු කොළයෙන් තිබෙනවා, ඒ පස් වගේ ස්වරූපයට පත් වන කොටසට තමයි අපි පඨවි ධාතුව කියලා කීවේ.

ආපෝ කියන්නේ යම්කිසි තෙතමනයක්, වතුර ගතියක් තිබෙනව නම් ඒකට. ගහක අමු කොළයක් අපි උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තේ. ඒකේ තිබෙනවා වතුර ගතියක්. අපිට ඒ කොළය තළලා මිරිකලා ඒකේ තිබෙන යුෂ ගතිය, වතුර ගතිය දකින්නට පුළුවන්. ඒක තමයි එහි තිබෙන ආපෝ ධාතුව.

එහි රශ්නයක් හෝ ශීතලක් තිබෙනවා. තේජෝ ධාතුව කියන්නේ ඒකට. කොළය අල්ලන විට අපට දැනෙනවා යම්කිසි ඉතා සුළු හෝ රශ්නයක් නැත්නම් ශීතල ගතියක්. රශ්නය, ශීතල කියන දෙකටම තමයි තේජෝ ධාතුව කියන්නේ.

වායෝ ධාතුව කියන්නේ පිම්බිවිටි ස්වරූපයට. ගහේ තිබෙන කොළය කඩලා පැත්තකට දැම්මහම මැලවිලා හැකිලිලා යනවා. මේ හැකිලිවිටි කොළයයි, ඒ වගේම ගහේ තිබෙන කොළයයි දෙස බැලුවහම, ගහේ තිබෙන කොළයේ යම්කිසි පිම්බුණු ස්වරූපයක් තිබෙනවා, යම්කිසි ප්‍රබෝධමත් භාවයක් දක්නට ලැබෙනවා. මේ පිම්බුණ ස්වරූපය ඇතිවෙලා තිබෙන්නේ වායෝ ධාතුව නිසා.

එතකොට කොළයක වුනත් පඨවි ධාතුවක්, ආපෝ ධාතුවක්, තේජෝ ධාතුවක්, වායෝ ධාතුවක් තිබෙනවා. මේ විධියට තමයි පණ ඇති පණ නැති සෑම රූපයක් ම සෑදිලා තිබෙන්නේ.

තමන්ගේ ශරීරයෙන් ඒ වගේම මූල ධාතු හතරක් තිබෙනවා. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ මූල ධාතු හතරෙන් තමයි මේ අපගේ ශරීරය හැදිලා තිබෙන්නේ. මේ ශරීරය මුලදීම හැදුනේ අම්මාගේ සහ තාත්තාගේ එකතු වීම නිසා ඒ එකතු වීමේ දී පහළ වූ ධාතු සංයෝගයෙන්. ඒ අම්මාගේ සහ තාත්තාගේ ධාතු කොටස් වල තිබුණේ මූල ධාතු හතර යි, අන් කිසිවක් නො වෙයි. එතකොට අපගේ ශරීරය හැදීමට පාදක වූ මූලික වූ කරුණ පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ ධාතු. ඒ කියන්නේ බීජයම පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ. ඒවා අනුන්ගේ. තමන්ගේ නො වේ. ඊට පසුව මව ගන්නා ආහාර පාන කලල රූපයට ලැබීම නිසා ඒක වැඩෙන්නට පටන් ගන්නවා. මව ගන්නා ආහාර පාන වල තිබුණේ මේ පඨවි ආදී මූල ධාතු හතර යි. එතකොට මූල ධාතු හතර නැමැති බීජයෙන් හට ගත්තු ඒ කලල රූපය වැඩෙන්නේ බාහිර වශයෙන් ශරීරයට ඇතුළු වන මූල ධාතු හතරෙන්. මවගෙන් ලැබෙන ආහාර පාන බාහිර දේවල්.

බිහි වුනාට පසුවත් ශරීරයට කෑම බීම, පලතුරු, එළවලු, බෙහෙත් ආදී දේවල් ඇතුළු කරන්නට ඕනෑ. ඒ සෑම එකක් ම මූල ධාතු හතරෙන් හැදිලා තිබෙන්නේ. එතකොට මේ ශරීරය මේ දක්වා නිර්මිත වී තිබෙන්නේ බාහිර මූල ධාතු හතරෙන්. ඒක පැහැදිලිව ම තේරුම් ගත යුතු යි. මගේ මේ ශරීරය මුලදීම මව් කුසයේ දී පටන් ගත්තේ බාහිර මූල ධාතු හතරක එකතු වීමක් තුළින්, ඊට පසුව මව් කුස තුළ වැඩුනේ බාහිර මූල ධාතු නිසා ම යි, ඊට පසුව මේ දක්වාම මේ ශරීරය මේ තත්වයෙන් පවතින්නේ මේ මූල ධාතු හතර බාහිර වශයෙන් මේ ශරීරයට ඇතුළු කරපු නිසා. මේක හොඳින් තේරුම් ගන්න. එතකොට තමන්ට තේරෙන්නට ඕනෑ මේ ශරීරයේ අයිතිකාරයා එහෙනම් කවුද කියලා. මේ ශරීරයේ අයිතිකාරයා විය යුත්තේ මූල ධාතු හතර යි. තමා හෝ තමාට අයත් දෙයක් කියලා හිතනවා නම් ඒක මුළාවක්. ඒකේ අයිතිය ගැන යම් කෙනකු ආදේශයක් ඉදිරිපත් කරනවා නම්, ඒ ආදේශය ඉදිරිපත් කළ යුතු වන්නේ බාහිර පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ ධාතු යි.

මෙම නිසාම මෙම ශරීරය මැරුනාට පස්සේ ආපසු මූල ධාතු හතරට ම පරිවර්තනය කර දෙන්නට ඕනෑ. මොකද අපි මේක ලබා ගත්තේ බාහිර වශයෙන්, ඒ නිසා බාහිර මූල ධාතු හතරට ම මෙය භාර

දෙන්නට සිදු වෙනවා. අපි මැරුනාට පස්සේ මෙම ශරීරය ඉදිමිලා, නිල් වෙලා, කුණු වෙලා, ඕෂස් ගලලා, පොළවට ම පස් වෙලා යනවා. මෙම ශරීරය පුපුරන කොට මේක ඇතුළේ තිබෙන හුළඟ බාහිර හුළඟට පරිවර්තනය වෙලා යනවා. ශරීරයේ තිබෙන වතුර ගතිය ශරීරය කුණු වෙලා, ඕෂස් ගලලා යන විට සමහර කොටස් වාෂ්ප වෙලා යනවා; සමහර කොටස් පොළවට උරා ගන්නවා. පොළවට උරා ගත්තු, ඒ වගේම වාෂ්ප වී ගිය ආපෝ කොටස් වැස්ස බවට පරිවර්තනය වෙලා නැවත ආපෝ ධාතුවට ම එකතු වෙනවා. එතකොට දැන් ශරීරය කුණු වී කුණු වී, පස් වෙව් පස් වෙව් යනවා. ඇට කටු ගොඩක් පමණක් ඉතිරි වෙනවා. ඒ ඇට කටුක් දිර දිරා ගොස් පොළවට ම පස් වෙනවා. පයවි ධාතුව පයවි ධාතුවට ම පරිවර්තනය වී යනවා.

එතකොට අර හුළඟ ගතිය ගියේ යම්කිසි තේජෝ ගතියකුත් සමග. ඒ කියන්නේ හුළඟේ තිබෙනවා රශ්නයක්, ශීතලක්. ඒක එහි තිබෙන තේජෝ ගතිය.

වතුර ගතියත් ගියේ යම්කිසි තේජෝ ගතියක් සමගම. පයවි ධාතුව ගියෙන් යම්කිසි තේජෝ ගතියක් සමගම. මේ විධියට අපේ ශරීරය හැදිලා තිබෙන මූල ධාතූ හතර බාහිර මූල ධාතූ හතරට පරිවර්තනය වෙලා යනවා. මෙය සිදු වන හැටි සිතට පෙනී පෙනී දැක්කොත්, අන්තිමට ම ඉතිරි වූ ඇට කටු කොටස් පොළවට ම පස් වී යන හැටි පෙනී යන විට, තමන්ගේ ශරීරය සිතට නො පෙනී ගොස් ශුන්‍යතාවයක් අත් දකින්නට පුළුවන්.

දැන් තමන්ට තේරෙන්නට ඕනෑ තමන්ගේ ශරීරයේ තිබෙන මූල ධාතූ හා බාහිර මූල ධාතූ අතර වෙනසක් නැති බව. “යා වේව බෝ පන අජ්ඣන්තිකා පයවිධාතූ යාව බාහිරා පයවිධාතූ පයවිධාතූරේවේසා. තං නේතං මම, නේසෝභමස්මි, න මේසෝ අත්තා’ති ඒවමේතං යථාභූතං සම්මප්පඤ්ඤාය දට්ඨබ්බං” තමාගේ ශරීරය තුළ යම් පයවි ධාතුවක් ඇත් ද, බාහිර වශයෙන් යම් පයවි ධාතුවක් ඇත් ද, ඒ දෙක ම පයවි ධාතූ ම යි, ඒවා මගේ නො වෙයි, මම නො වෙයි, මගේ ආත්මයක් නො වෙයි කියා මනා ප්‍රඥාවකින් දත යුතු යි කියා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා තිබෙනවා. සෙසු ධාතූ ගැනත් එලෙසින් ම වදාරා තිබෙනවා.

මේ දක්වා කියපු කරුණු හොඳින් තේරුම් ගන්න කොට තමන්ට ම පෙනී යනවා, පෙනී අවබෝධ වී යා යුතු යි, ඒකාන්තයෙන් ම මේ ශරීරය මට අයත් දෙයක් නො වෙයි, මේක මූල ධාතූ හතරෙන් හැදිවිච මූල ධාතූ හතරට ම අයත් ධර්මයක් ය කියන කරුණ.

උපාදාය රූප

එතකොට මේ පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ මූල ධාතූ හතරට අමතරව, බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා “වතුන්තංව මහා භූතානං උපාදාය රූපං” සතර මහා භූත නිසා හටගත් උපාදාය රූප කියලා. උපාදාය රූප කියන්නේ මහා භූත නිසා හටගත් රූප කොටස් කියන එක යි.

අපේ ඇසේ තිබෙනවා ප්‍රසාද ගතියක්, යම්කිසි ඔපමට්ටම් ගතියක්. ඇසේ තිබෙන ප්‍රසාද ගතියට කියනවා වක්ඛු ප්‍රසාද රූපය කියලා. මේක මූල ධාතූ හතර නිසා හැදිවිච උපාදාය රූපයක්.

කණෙන් තිබෙනවා ශබ්ද තරංග ගිහිල්ලා වැදෙන ස්ථානයේ යම්කිසි ප්‍රසාද ගතියක්. ඒකට කියන්නේ සෝත ප්‍රසාද රූපය කියලා. ඒකත් උපාදාය රූපයක්.

නාසයෙන් තිබෙනවා ගඳ සුවඳ දැන ගැනීමට හැකි වන සේ හැදුණු ප්‍රසාද ගතියක්. ඒ ඝාන ප්‍රසාද රූපයත් උපාදාය රූපයක්.

දිවෙත් තිබෙනවා ප්‍රසාද ගතියක්; ජිහ්වා ප්‍රසාද රූපය. ඒ වගේම මුළු කය පුරාමත්, වියලිවිචි හම, නියපොතු, කෙස් වගේ තැන් හැර අනෙක් තැන් වල තිබෙනවා ප්‍රසාද ගතියක්. ශරීරය ඇතුළේ තිබෙන මස් ආදී කොටස් වලත් ප්‍රසාද රූප ගතියක් තිබෙනවා. ඒවාට කියන්නේ කාය ප්‍රසාද රූප කියලා. මේවා සතර මහා භූත නිසා ඇති වෙව්චි උපාදාය රූප.

බොහෝ දෙනෙක් බොහෝ විට රැවටෙන්නේ මේ සමේ තිබෙන ප්‍රසාද ගතියට, ඔපමට්ටම් ගතියට. හරියට තැඹිලි ගෙඩියක මතුපිට පොත්ත වගේ, නැත්නම් කොසෙල් ගසක ඉහළ ඉහළ පතුරු ගැලව්වාට පසුව ඇති ඇතුළතින් තිබෙන සිනිඳු ඒවා වගේ මේ සමේ තිබෙන ප්‍රසාද ගතියට බොහෝ අය රැවටෙනවා. මේක මොකක් ද කියලා තේරුම් ගන්න. මූල ධාතූ හතරක් තිබෙනවා, මූල ධාතූ හතරේ ස්වරූපය තමයි බොහෝ විට මතුපිට පෘෂ්ඨය ඒ විධියට ඔපමට්ටම් වෙලා පැවතීම, මලක්,

ගෙඩියක් වගේ බොහෝ දේවල මතුපිට පෘෂ්ඨය සිනිඳු යි, ඔපමට්ටම්. අපේ හමේ ඇති සිනිඳු භාවයක් ප්‍රසාද රූපයක් හැර වෙන දෙයක් නො වෙයි. ඇත්තෙන් ම මෙතන තිබෙන්නේ මූල ධාතු හතරක එකතුවක් නිසා ඇතිවෙව්වි උපාදාය රූපයක්. මේකට තමයි මේ රුවටෙන්නේ කියන අවබෝධය ඇති කර ගන්න.

මෙම ප්‍රසාද රූප වලට අමතරව, මේ ශරීරය පුරා ම තිබෙනවා ස්ත්‍රියක් නම් ස්ත්‍රී භාව රූප, පුරුෂයෙක් නම් පුරුෂ භාව රූප. නපුංසක වැනි අයගේ ශරීරවල මේවායේ වෙනස්කම් තිබෙන්නට පුළුවන්. ස්ත්‍රියක් ය, පුරුෂයෙක් ය කියලා රුවටුනේ සතර මහා භූත නිසා හටගත් මේ ස්ත්‍රී භාව, පුරුෂ භාව උපාදාය රූප වලට නේ ද කියා අවබෝධ කර ගන්නට බලන්න.

මේ ශරීරයේ තිබෙනවා වර්ණයක්. අපි සුදු පාට යි, කළු පාට යි, ලස්සන යි, කැත යි ආදී වශයෙන් කියන වර්ණයක් තිබෙනවා. මේ වර්ණය සතර මහා භූත සංයෝගයෙන් හැදිවි උපාදාය රූපයක්. කවර කවර ආකාරයෙන් සංයෝග වීම තුළින් ඒ ඒ වර්ණ සෑදෙනවා ද කියන කරුණ අපට විෂය නො වන එකක්. ඒක ඉතාමත් ම පැහැදිලිව නිවැරදිව දැන ගත හැක්කේ බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණයි. අපි යම්කිසි වර්ණයක් දකිනවා නම්, මේක සතර මහා භූත නිසා ඇතිවෙව්වි උපාදාය රූපයක් කියලා අවබෝධ කර ගත යුතු යි. ඒ හැර වෙන දෙයක් එහි නැහැ. අපි මේ වර්ණයට රුවටුනා කියන්නේ මූල ධාතු හතරට රුවටුනා කියන එකයි.

මේ ශරීරයේ දුගඳක් තිබෙනවා. මේ ගන්ධය කියන්නෙන් උපාදාය රූපයක්. මූල ධාතු වලින් හැදිවි එකක්.

මේ වගේම මේ ශරීරයේ යම්කිසි රසයක් තිබෙනවා. ඕජාවක් තිබෙනවා. සමහර විට මේ ශරීරය ඕළාරික වෙලා යන ස්වරූපයක්, සමහර විට සියුම් වෙලා ප්‍රබෝධමත් වෙලා යන ස්වරූපයක් මේ ශරීරයේ තිබෙනවා. තරභ ගිය වෙලාවක මුහුණ රළුවන ගතියයි, සතුටින් මෙමුත්‍රී සහගත සිතින් සිටින අවස්ථා වල දී ඇති වන ප්‍රබෝධමත් පැහැපත් ස්වරූපයයි අතර ලොකු වෙනසක් තිබෙන්නේ. මෙලෙසින් මේ ශරීරයේ ඇති මාදු භාවය, එලෙසින්ම මෙම ශරීරය ක්‍රියාත්මක කරන්නට පුළුවන් කර්මණ්‍ය භාවය ආදී මේ ඔක්කොම, මූල ධාතු හතර නිසා හටගත් උපාදාය රූප.

මේ උපාදාය රූපයන් අවබෝධ කර ගැනීම ඉතාමත් අවශ්‍ය යි. මොකද මේ රූපයට තමයි බොහෝ දෙනෙක් ආශා කරන්නේ, මේ රූපය තමයි බොහෝ දෙනෙක් උපාදාන කරන්නේ, මේ රූපයම යි බොහෝ දෙනෙක් සංසාර ගමන දිග්ගස්සා ගැනීමට හේතු කර ගන්නේ. මේ නිසා මේ රූපයේ යථා තත්ත්වය හොඳින් අවබෝධ කර ගත යුතු යි.

දෙතිස් කුණප

රූපයේ තවත් ස්වරූපයක් තමයි ඒක කුණප කොටස් 32කින් සමන්තාගත වීම. මතුපිට සමේ ඔපමට්ටම් ගතියක් තිබෙන බව මා කලින් කීවා. සම ඇතුළේ තිබෙන කොටස් එකක් වත් ඔපමට්ටම් වුවත්, පිරිසිදු දෙයක් වත්, දකින්නට ප්‍රිය දෙයක් වත්, සිප ගන්නට සුවඳවත් දෙයක් වත් නො වෙයි. සෑම කොටසක් ම අපිරිසිදු යි, සෑම කොටසක් ම දකින්නටත් අප්‍රිය යි, සෑම කොටසක් ම දුගඳ හමනවා. වෙන දෙයක් තබා මුළු ශරීරය පුරා ම ලේ තිබෙනවා, ඒ ලේ පවා ඉතා දුගඳ යි. මුළු ශරීරයේ ම විශේෂයෙන් ම මහත තැන් වල මේද තට්ටු තිබෙනවා, ඒ සෑම මේද කොටසක් ම බිත්තර දුගඳ සේ පිළි ගඳ හමන ස්වරූපයෙන් යුක්ත යි. උදර කුහරයේ ඉසිලිය නො හැකි තරම් දුගඳ හමන දේවල් තිබෙනවා. මේ විධියට ශරීරයේ පිළිකුල් කොටස් 32ක් තිබෙනවා, ඒවා තමන් අවබෝධ කර ගන්නට ඕනෑ. මේ ශරීරය මහා දුගඳ දෙයක්, අපවිත්‍ර දෙයක්, ඒ වගේම දකින්නට අප්‍රිය වූ ප්‍රභූප්පාජනක වූ දේවල් කියලා අවබෝධ කර ගත යුතු යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කරලා තිබෙනවා.

“ගණ්ඨෝති බො භික්ඛවේ ඉමස්සේව වාතුම්මහාභූතිකස්ස කායස්ස අධිවචනං මාතාපෙත්තික-සම්භවස්ස ඕදකකුම්මාසුපවයස්ස අනිච්චුවිඡාදන පරිමද්දන හේදන විද්ධංසන ධම්මස්ස.

තස්ස නව මුඛානි, නව අහේදන මුඛානි.

තතෝ යං කිඤ්චි පග්ඝරති අසුචිඤ්ඤේව පග්ඝරති, දුග්ගන්ධඤ්ඤේව පග්ඝරති, ජේගුච්ඡියඤ්ඤේව පග්ඝරති.

යං කිඤ්චි පසවති අසුචිඤ්ඤේව පසවති, දුග්ගන්ධඤ්ඤේව පසවති, ජේගුච්ඡියඤ්ඤේව පසවති.”

මහණෙනි, කුණු වූ තුවාලයක් (ගඩුවක්) කියන්නේ මවිපිය සම්භවයෙන් ජනිත වූ, සතර මහා භ්‍යාසයන්ගෙන් සැදුණු, බත් ඵලවලු, ආදිය නිසා පවතින, ආලේප කිරීම් පිරිමැදීම් ආදිය කළ යුතු, අනිත්‍යයට යන, කැඩී බිඳී විනාශ වන මේ කයට කියන වෙනත් වචනයක්.

එහි තිබෙනවා මහණෙනි තුවාල මුඛ 9 ක්, කවුරුන් විසින් වත් නො කරන ලද අනේදන මුඛ 9 ක්.

මෙම ශරීරයෙන් යම්කිසි දෙයක් වැගිරෙනවා නම් වැගිරෙන්නේ ම ජරාවක්, වැගිරෙන්නේ ම දුගඳ හමන දෙයක්, වැගිරෙන්නේ ම පිළිකුල් සහගත අපවිත්‍ර දෙයක්.

මේකෙන් යම්කිසි දෙයක් ගලනවා නම්, ගලන්නේ ම ජරාවක්, ගලන්නේ ම දුගඳ හමන දෙයක්, ගලන්නේ ම පිළිකුල් සහගත අපවිත්‍ර දෙයක්.

මේක තේරුම් ගන්නට ඕනෑ, මේ ශරීරයෙන් මේ මේ කුණප කොටස් වැගිරෙනවා ගලනවා නේද කියලා තමන්ගේ හිතට පේන්නට ඕනෑ. මෙහෙම අසුවී වැගිරෙනවා, මෙහෙම මූත්‍රා ගලනවා, මුළු ශරීරය පුරා ම දහඩිය ගලනවා, දුගඳ හමන කෙල වැගිරෙනවා, මෙහෙම සොටු දියර ගලනවා, මෙහෙම කබ කඳුළු ගලනවා, දහඩියත් නො වන තෙල් වැනි ජරාවක් මෙහෙම සමෙන් වැගිරෙනවා කියලා මුළු ශරීරයෙන් ම මේවා වැගිරෙන ආකාරය දකින්න. මේ ඔක්කොම එකවර වැගිරෙන හැටි දකින්නට පුළුවන් නම් බොහොම හොඳයි. මේවා සෝදන්නේ පවිත්‍ර කරන්නේ නැතිව ඒවා පිට වෙන්නට ඇරලා එහෙම ම හිටියොත් එහෙම, මැස්සන්ට හැර වෙන කෙනකුට කීට්ටු වෙන්නට වත් බැරි තරම් පරම දුර්ගඬ තත්ත්වයකට මේක පත් වන හැටි දකින්න. මේකෙන් පිට වෙන කොටස් යම් සේ දුගඳ ද, ඊටත් වඩා ඒවා මේ ශරීරය ඇතුළේ තිබෙන විට දුගඳ යි.

මේ පිළිබඳව කැල ගහක උපමාවක් පොත්වල දක්වලා තිබෙනවා. කැල කියලා ගස් ජාතියක් තිබෙනවා. රතු පාට මල් ගහ පිරෙන්ට ම පිරිලා තිබෙනවා. ඉතිං නරියො ගිහිල්ලා බලාගෙන ඉන්නවලු මේ ගස උඩ තිබෙන්නේ මස් කියලා. මස් වගේ තමයි නරියා දකින්නේ. ඔන්න මල් ටිකක් වැටෙනවා. නරියා දුටුගෙන යනවා. එතනට ගියහම “ආ මේ මල් නේ. මේ වැටුනේ නම් මල්, ඒත් උඩ තිබෙන්නේ මස්.” කියන සංඥාවෙන් ඒ නරියෝ දිගටම බලා ගෙන ඉන්නවා.

මේ වගේ මේ ශරීරය ඇතුළතින් පිට වෙනවා පරම දුර්ගන්ධ අසුවී, මූත්‍රා, කුණු කෙළ, දහඩිය ආදිය. “වැටුනේ නම් මේ වගේ දුගඳ හමන දේවල් තමයි, නමුත් ඇතුළේ තිබෙන්නේ ආශා කරන, ප්‍රිය කරන, ලස්සන හොඳ දේවල්.” මෙහෙම තමයි සාමාන්‍ය ලෝකයා සිතන්නේ. ඒ නිසා ඒ තත්ත්වයට පත් වන්නේ නැතිව, මේ කරුණු අවබෝධ කර ගන්න. කය කෙරෙහි තිබෙන රාගය නැති කර ගැනීම සඳහා, විරාගය ඇති කර ගන්නට ඕනෑ. නැත්නම් නිවන් ලැබීමට අපහසු වෙනවා. එම නිසා ශරීරය පිළිකුල් වශයෙන් දකින්නට ඕනෑ.

කුණප කොටස් නුවණින් දැකීම

මෙලෙසින් ශරීරය පිළිකුල් වශයෙන් දැක්කාට පසුව, මේ පිළිකුල් කොටස් ධාතු වශයෙන් නැවත නැවත විමර්ශනය කරන්නට ඕනෑ. කෙනකුට පිළිකුල තුළින් සමහර විට දොම්නස පටිසය ඇති වන්නටත් පුළුවන් ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත නො වූවොත්. එහෙම ඇති වුනොත් එහෙම ඒක නැති කර ගැනීම සඳහාත්, ඒ වගේම පිළිකුලට වඩා වැඩි අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීම සඳහාත් ඒ දෙකිස් කුණප කොටස්, ධාතු වශයෙන් නැවත සම්මර්ශනය කරලා බලන්නට ඕනෑ තමාගේ ශරීරයේ නියම තත්ත්වය තේරුම් ගැනීමට.

කෙස් ගත්තොත් එහෙම, සත්‍ය වශයෙන් කෙස් කියලා දෙයක් නැහැ. කෙස් ගසක් අපි පිච්චුවොත් එහෙම මහා දුගඳක් හමන්නේ. ඒක වෙනම දෙයක්. ඒ පුච්චපු කෙස් ගස් කුඩු කළොත් ඒකේ තිබෙනවා පඨවි ධාතු වශයෙන් පොළවට පස් වෙලා යන ස්වරූපයෙන් යුතු කොටසක්. කෙස් කියන්නේ පඨවි ධාතු රාශියක්. නැතුව කෙස් කියලා දෙයක් සත්‍ය වශයෙන් නැහැ. මේ කෙස් ගසට කෙස් ගස කියලා හිතන්නේ අපේ සිතින්. එය අපේ සිතේ තිබෙන සංඥාවක්. කෙස් ගස පඨවි ධාතු කොටසක් කියලා අපි හිතනවා. ඒකත් අපේ සිතේ තිබෙන සංඥාවක්.

කෙස් ගස දන්නේ නැහැ අපි කෙස් වලට කෙස් කියලා කියනවා කියලා. කෙස් ගස දන්නේ නැහැ කෙස් ගස පිහිටලා තිබෙන්නේ හිස මත ය කියලා. හිසේ තිබෙන සම දන්නේ නැහැ සම මත මේ කෙස් ගස් පිහිටලා තිබෙන බව. එකිනෙකක් දන්නේ නැතිව ඒවා පවතින්නේ. ඒවාට දැන ගන්නට හැකි කමකුත් නැහැ. මේ කෙස් ගස් කවදාවත් “මම

මගේ ” කියලා කියන්නේ නැහැ. අපි හිතමු කොණ්ඩේ කපන තැනක තමන්ගේ කෙස් කපලා පැත්තකට දානව කියලා. ඒ කපපු කෙස් ටික දිහා බලලා මේ මගේ කෙස් කියලා ඒවාට ආශා කරන්නේ නැහැ. ඒවා පිළිකුල් කොටස් වශයෙන් විසි කරනවා. ශරීරයේ තිබෙන විට පමණක් ඒ කෙස් “මගේ”! ඒවාට ආශා කරනවා. මෙතන තිබෙන මෝඩකම තේරුම් ගන්න.

එතකොට මේවා “මම මගේ ” කියන එක තමන්ගේ හිතේ තිබෙන හැඟීමක් පමණක් බව තේරුම් ගත යුතු යි. කෙස් ගස් වල “මම” කියන එකක් වත්, “මගේ ” කියන එකක් වත් නැහැ. කෙස්, කෙස් පාඩුවේ ඔහේ තිබෙනවා. කෙස් ගස් වලට කථා කරන්නට පුළුවන් නම්, නැත්නම් හිතහ වෙන්නට පුළුවන් නම්, කෙස් ගස් සමච්චලයෙන් යුතුව උපහාසාත්මකව හිතා වෙයි, නැත්නම් කථා කරයි “අනේ මේ මෝඩ මිනිස්සු කෙස් ගස් වලට ‘මගේ, මගේ ’ කියලා මේකට කරන දේවල්, මේක සකසන්න සරසන්න කරන දේවල් ” කියලා. මේ විධියට කරුණු අවබෝධ වීම තුළින් අපේ සිතේ තිබෙන මෝඩකම අප ම තේරුම් ගන්නට ඕනෑ.

මේ කෙස් ගස් වල ස්වරූපය මොකක් ද? ඒවා අනිත්‍යය යි, නිත්‍ය නො වෙයි. මේ කෙස් ගස් අපට අනන්තවත් දුක් ලබා දෙනවා. කෙස් තිබෙන අයට කොච්චර දුක් ලැබෙනවා ද කියලා මේ අයට තේරෙනවා. මේ කෙස් සකසන්න, පිරන්න, සරසන්න කරන්නට සිදු වන දේ ඔක්කෝම දුක්, සැප නො වෙයි. ඒ වගේම මේ කෙස් තමා හෝ තමාට අයත් දෙයක් නො වෙයි, අනාත්ම යි. මේ කෙස් ගැන ඒ ආකාරයෙන් මේවා අනිත්‍ය යි, මේවා දුක්, මේවා අනාත්ම යි කියලා අවබෝධයක් ඇති කර ගන්නට ඕනෑ. අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීම යි ඉතා ම අවශ්‍ය. අනිත්‍යය යි අනිත්‍යය යි කියලා හිතන එක නො වෙයි, දුකක් දුකක් කියලා හිතන එක නො වෙයි, අනාත්මයි අනාත්මයි කියලා හිතන එක නො වෙයි, තමන් ම අවබෝධ කර ගන්නට ඕනෑ “මේවා අනිත්‍යය යි, මේවා දුක්, මේවා අනාත්ම යි, කෙස් ගස් කියලා දෙයක් නැහැ, මේකේ තිබෙන්නේ ධාතු කොටස් හතරක් පමණයි, ඒවායේ පාඩුවේ ඒවා ඔහේ පැත්තක තිබෙන දේවල්, අපේ තිබෙන මෝඩකමට අපි මේවා සිහින් අල්ලා ගන්නවා, මම මගේ කියලා හිතනවා, හරියට පැත්තක තිබෙන වැලක් කොහේවත්

තිබෙන ගහක එතෙතවා වාගේ, පැත්තක තිබෙන සිත කොහේවත් තිබෙන රූප කොටසක් අල්ලා ගෙන පැටලෙනවා” ආදී වශයෙන්.

මේ විධියට ලොම් ගැනත් සිතනවා, නිය ගැනත් සිතනවා, දත් ආදී සෙසු කොටස් ගැනත් සිතනවා. මේ කෙස් ලොම් නිය දත් ආදියේ තිබෙන මූල ධාතු 4 ම තමන්ට තේරුම් ගන්නට බැරි නම්, තේරෙන්නේ පයවි ධාතු කොටස පමණක් නම්, මේවා පයවි ධාතු කොටසක් කියා පමණක් තේරුම් ගත්තත් ඇති.

ඊළඟට සම ගැන සිතනවා. සමේ තිබෙන මූල ධාතු 4 ම තමන්ට තේරුම් ගන්නට පුළුවන්. සමේ තිබෙනවා රශ්නයක්, සිසිලසක්. ඒ එහි තිබෙන තේජෝ ධාතුව. සමේ තිබෙනවා තෙතමනයක්. වේලී ගිය සමකුයි, වේලුනු නැති සමකුයි ගත්තම තමන්ට තේරෙනවා සමේ තෙතමනයක් තිබෙනවා කියලා. ඒක තමයි එහි තිබෙන ආපෝ ධාතුව. හැකිලිලා ගිය සමකුයි, පිම්බුන සමකුයි අතර වෙනසක් තිබෙනවා. ඒ පිම්බුන ස්වරූපය තමයි සමේ ඇති වායෝ ධාතුව. සම වේලිලා, කරවෙලා පොළවට පස් වෙලා යන්නට පුළුවන්. නැත්නම් කුණු වෙලා පොළවට පස් වෙලා යන්නට පුළුවන්. මේ පස් වන ගතිය සමේ තිබෙන පයවි ධාතුව. එතකොට තමන්ට තේරුම් ගන්නට පුළුවන් වෙන්නට ඕනෑ මේ සමේ තිබෙන්නේ පයවි ආපෝ තේජෝ වායෝ කියන මූල ධාතු 4 ක්, ඒ හැර සම කියලා දෙයක් නැහැ කියලා.

සමේ මතුපිට පෘෂ්ඨය, අර කලින් කී විධියට, කාය ප්‍රසාද රූපයෙන් වැහිලා තිබෙනවා. ඒක උපාදාය රූපයක්. සමේ වර්ණයක් තිබෙනවා, එහි දුගඳක් තිබෙනවා. මේ දෙකම උපාදාය රූප. පයවි ආදී මූල ධාතු 4 ක්, මේ ධාතු නිසා හැදුණු උපාදාය රූපත් හැර සත්‍ය වශයෙන් සම කියලා දෙයක් නැති බවත් දකින්න. ඒ සම අනිත්‍ය යි කියා දකින්න, දුක යි කියලා දකින්න, අනාත්ම යි කියලා දකින්න.

මේ සම නිසා තමන්ට කොයි තරම් නම් දුක් ලැබෙනවා ද කියා අවබෝධ කර ගන්න. යමෙක් සම වෙනුවත් යම්තාක් දුරට වෙහෙසෙනවා නම්, ඒ තාක් දුරට ඔහු අත් දකින්නේ දුකක්. සමහර අය තමන්ගේ සම වෙනුවෙන් නොයෙක් ආලේප, බෙහෙත් ආදිය වෙනුවෙන් කොයි තරම් නම් මුදල් වියදම් කරනවා ද කියලා සිතලා බලන්න. ඒවා කරන එක

දුකක් මිස සැපක් නො වෙයි. ඒවාට මුදල් සොයන එකත් දුකක්. කොතෙක් සැරසුවත් ඒ විධියටම පවතින්නෙන් නැහැ. තිබුණටත් වැඩිය සමහර විට නරක් වනවා. මේ තුළින් සිතට ඇති වන්නේ දුකක්.

මේ හැර සමේ නොයෙක් රෝග සෑදීමෙනුත් දුක් ලැබෙනවා. සමහරවිට සම කුණු වී යන රෝග සෑදෙනවා. මැසි මදුරු පීඩා, ශීතල උෂ්ණය ආදී පීඩා නිසාත් ලැබෙන්නේ දුක්. ඇසිඩ් වැනි රසායනික දෙයක් වැදුනොත් එහෙම සම විකෘති වෙලා නැති වෙලා යන්නට පුළුවන්. ගින්නෙන් පිවිඩුනොත් සම පිච්චිලා විකෘති වෙලා විරූප වෙලා යනවා. මේ විධියට නොයෙක් ආකාරයෙන් සම නිසා දුක් විඳින්නට සිදු වන හැටි අවබෝධ කර ගන්න.

ඊට අමතරව, මේ සමට “මම” ය “මගේ” ය කියලා රැවටුනාට, මෙතන තිබෙන්නේ හුදු ධාතු මාත්‍රයක් විනා, මම මගේ කියලා ගන්නට කිසි දෙයක් මේකේ නැති බවත් අවබෝධ කර ගත යුතු යි. අපේ අතක් පයක් වැනි දෙයක් කොහේ හරි තැනක වැදුනහම ඔය උඩ තිබෙන සියුම් සම ගැළවිලා යනවා. එයට කුණු හම, කුඩු හම ආදී වශයෙන් එක එක පළාත් වල ව්‍යවහාර කරනවා. ඒ සම ගැළවිලා ගියාට පස්සේ, එතැන තිබෙන්නේ රතු පාටට හුරු, දුගඳ හමන, අල්ලන්නට බැරි තරම් පිළිකුල් ස්වරූපයක්. කලින් තිබුණු ප්‍රිය ස්වරූපයක් දක්වන ගතිය එහි නැහැ. දුගඳ හමනවා. මේ සමේ මතුපිට තිබෙන සියුම් ස්වරූපයට තමයි මේ ඔක්කොම රැවටෙන්නේ. මේක හොඳින් තේරුම් ගන්න. මේ මතුපිට ඇති කුඩු හමත් ධාතු මාත්‍රයක් විතරයි.

මේ විධියට සම අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් දකිනවා, ධාතු වශයෙන් දකිනවා, සම කියලා අපි කිව්වට සත්‍ය වශයෙන් සම කියලා දෙයක් නැති බව දකිනවා. ඊට අමතරව මේ සම දන්නේ නැහැ අපි මේකට මම මගේ කියලා කියනවා කියලා. මේ සම දන්නේ නැහැ අපි සමට ආශා කරනවා, ඇලුම් කරනවා, සම වෙනුවෙන් වෙනෙසෙනවා කියලා. මේ සම ඒකේ පාඩුවේ පැත්තක තිබෙන රූප කොටසක් පමණයි. සම දන්නේ නැහැ මේ ශරීරයේ මේ මේ කොටස් සම ආවරණය කර

ගෙන වසා ගෙන සිටිනවා ය කියලා. ශරීරය ඇතුළේ තිබෙන කොටස් දන්නේ නැහැ ඒ කොටස් වටේ සම එතිලා තිබෙනවා ය කියලා. මේවා එකිනෙකට වෙන් වෙන් වූ හුදු රූප කොටස් පමණයි. හරියට ගහක පොත්තක් වගේ. ගහ දන්නේ නැහැ ගහ වටේ පොත්ත එතිලා තිබෙනවා ය කියලා. පොත්ත දන්නේ නැහැ පොත්ත එතිලා තිබෙන්නේ ගහ වටේ කියලා. ගහේ පොත්තේ මතුපිට සියුම් සිවිය ඔය මොකක්වත් දන්නේ නැහැ. ඒ වගේ තමයි අපේ සමත්, අපේ ශරීරයත්.

මේ විධියට මස් නහර ආදී එක එක කොටසක් අරගෙන අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන්, අශුභ වශයෙන් ඒ වගේම කලින් කියපු විවිධ ආකාරයෙන් දකින්නට ඕනෑ. එතකොට තමයි මේ ශරීරයේ තිබෙන නියම තත්ත්වය මොකක් ද කියලා තේරෙන්නේ. පංචස්කන්ධයේ නියම තත්ත්වය තේරුම් ගන්නේ නැතිව නිවන් දකින්නට බැහැ.

පිළිකුල්, ධාතු ආදී සංඥා

ශරීරය පිළිකුල් වශයෙන් බලපු තමන්ට තේරෙනවා මේ ශරීරය ඇතුළේ තිබෙන්නේ ඔක්කොම පිළිකුල් කොටස් කියලා. උදාහරණ වශයෙන් මේ උදර කුහරය ඇතුළේ අසුවි රාත්තල් ගණන් ගොඩ ගැහිලා දැන් තිබෙනවා. මුත්‍රා බෝතල් ගණන්, වමනේ රාත්තල් ගණන් තිබෙනවා. ඒ වගේම පිත සෙම බඩවැල් ආදී විවිධ කුණප කොටස් තිබෙනවා. මේ දුගඳ හමන දේවල් පුරවා ගෙන මහත් ආඩම්බරයෙන් යුතුව යන සමහර අය දන්නේ නැහැ මේක ඇතුළේ තිබෙන්නේ මොනවද කියලාවත්. මේවා ඔක්කොම පිළිකුල් පිළිකුල් කියලා අපි හිතුවා. ඒ පිළිකුල් කියන එක අපේ සිත තුළ ඇතිවූන සංඥාවක්. දැන් ඒ කුණප කොටස් වල තිබෙන ධාතු කොටස් 4 පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වශයෙන් බලනවා. කුණප කියන සංඥාව තමන්ගේ සිත තුළ කලින් තිබුණා. ඒ පිළිකුල් සංඥාව අයිත් වූනා, පඨවි සංඥාව, ආපෝ සංඥාව, තේජෝ සංඥාව, වායෝ සංඥාව ඇති වූනා. එක ම කුණප කොටස් ගැන යි මේ විධියට

දෙවිධියක සංඥා ඇති වුනේ. තමන් හිතන්නේ යම් ආකාරයෙන් ද ඒ ආකාරයට අනුව යි වැටහීම. ලස්සනයි ලස්සනයි කියා හිතුවොත් ලස්සනට වැටහේවි. පිළිකුල් පිළිකුල් කියා හිතුවොත් පිළිකුල් ලෙසින් වැටහේවි. ධාතු වශයෙන් හිතුවොත් ධාතු වශයෙන් වැටහේවි. මේවා අනිත්‍යයි. මේවා දුක්, මේවා අනාත්මයි ආදී වශයෙන් හිතුවොත් ඒ විධියට වැටහේවි. සිතේ තමයි මේ ඔක්කොම ස්වරූපයන් පවතින්නේ. සිත තමයි මේ ඔක්කොම සත්වයන් මුළාවට පත් කරවනු ලබන්නේ. මේක දැන ගන්නටත් බැහැ සිත තුළම තිබෙන අවිද්‍යාව නිසා. මේ අවිද්‍යාව තිබෙන තාක් කල් මේ තත්ත්වය දකින්නට බැහැ.

ප්‍රඥාව තුළින් මේවා දකින කොට තමන්ට තේරෙනවා මේ රූපය (ශරීරය) රූපයේ පාඩුවේ පැත්තක ඔහේ තිබෙනවා, අපේ සිතින් නොයෙක් ආකාර සිතුවිලි ධර්ම ගලා ගෙන යනවා කියලා. හොඳයි කියන්නට පුළුවන්, නරකයි කියන්නට පුළුවන්, ලස්සනයි, කැතයි, තරුණයි, මහළුයි මේ ආදී ඕනෑ එකක් කියන්නට පුළුවන්. පිළිකුල් කියා හිතන්නට පුළුවන්, අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියලා හිතන්නට පුළුවන්. මේ සෑම එකක් ම තමා ගේ සිත තුළ විත්ත සංස්කාර ධර්ම, සිතුවිලි ධර්ම ජනිත වීමක් පමණයි. මේක හොඳට තේරුම් ගන්න. මේ අවබෝධය මතු මතු අවබෝධයන් ලබා ගැනීම සඳහා බෙහෙවින් ම උපකාර වෙනවා. මූලික වශයෙන් අපි ඇති කර ගත යුතු අවබෝධයන්ගේ අඩුපාඩු තිබෙන කොට, අනාගතයේ දී ඇති කර ගත යුතු ගැඹුරු අවබෝධයන් ඇති කර ගැනීම බෙහෙවින් ම අපහසු යි. ඒ නිසා මූල ඉඳලම නිසි පරිදි කටයුතු කිරීම ඉතාමත්ම ප්‍රඥාගෝචර යි.

එතකොට මේ ආකාරයෙන් මේ මූල ධාතු 4 මූල ධාතු වශයෙන් අවබෝධ කර ගන්නා විට දැන් තමන්ට තේරෙනවා මේවා ඔක්කොම තමන්ගේ සිත තුළ සංඥා පහළවීමක් කියලා. ඒතකොට තමන්ට තේරෙනවා, “මෙතන රූපයක් තිබෙනවා, ඒ වගේම ඒ රූපය හා සම්බන්ධව පහළවන සිතුවිලි සමූහයක් ඇති වෙනවා” කියලා. මේ රූපය රූප කොටස් වශයෙන් හඳුනා ගන්නවා. සිතුවිලි සමූහය නාම වශයෙන් හඳුනා ගන්නවා. පඨවි ධාතුව කියන එක රූපයක්. පඨවි ධාතුව කියලා හඳුනා ගන්නා එක සිතේ තිබෙන ස්වරූපයක්. ඒක නාමයක්. ඒවගේම

මේක “කුණප කොටසක්, අපවිත්‍ර වූ දුගඳ හමන කොටසක්” කියලා අපි ඒ කොටස දෙස බලන විට, ඒ අපි දකින රූප කොටස රූපයක්. එලෙසින් එය හඳුනා ගත්තු එක නාමයක්. මේ විධියට මෙතන නාම රූප දෙකක් මේ ක්‍රියාත්මක වන්නේ. භාවනා කරන විටත් එහෙමයි. කිසිවක් නො කර නිකන් ඉන්නා විටත් එහෙමයි. කොයි දේ කළත් ඔය නාම රූප ධර්මයන්ගේ ක්‍රියා දාමය තමයි සිදු වන්නේ.

මුළු ශරීරයම ධාතු වශයෙන් දැක හිචනට

දැන් මේ විධියට ධාතු කොටස් 4 හරියට අවබෝධ වුනාට පස්සේ, එලෙසින්ම මූල ධාතු 4 නිසා සෑදුණු උපාදාය රූප තත්ත්වයන් අවබෝධ වුනාට පස්සේ, තමන්ගේ මුළු ශරීරය දෙසම සිතින් බලන්න. කලින් වෙන් වෙන් වශයෙන්, කොටස් කොටස් වශයෙන් අවබෝධ කළේ. දැන් මුළු ශරීරයම තමන්ගේ සිතට පෙනෙන්නට ඕනෑ හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වාම.

අපි හිතමු මැටි ගොඩක් අනලා විවිධ හැඩ වලට හදනවා කියලා. මිනිහෙක් හැඩයට, ගැහැණියෙක් හැඩයට, ගහක් හැඩයට, තිරිසන් සතෙක් හැඩයට, නැත්නම් දෙවියෙක්, දෙවඟනක්, යකෙක් ආදී විවිධ හැඩ වලට මේ මැටි ටික අඹලා උඩින් පාට ගානවා. ඕනෑ නම් බුදු රුවක් හැටියටත් හදන්න පුළුවන්. මේවා කොයි හැඩට කොයි ආකාරයෙන් තිබුණත්, ඒ ඔක්කොගේ ම තිබෙන්නේ වතුරෙන් අනා ගත්තු පස්. හදල තිබෙන හැඩයට අනුව, මේ ස්ත්‍රී රූපයක් ය, මේ දෙවඟනක් ය, මේ ගසක් ය, මේ කොටියෙක් ය ආදී ආකාරයෙන් අපි ඒවා හඳුනා ගන්නවා. කොහොම හඳුනා ගත්තත් ඒ ඔක්කොම පස්. තමන්ගේ ශරීරයත් මෙන්ම මේ වගෙයි. මූල ධාතු 4 අත පය ආදී විවිධ හැඩයට හැදිලා තිබෙනවා. මේ කොයි කොටසක් පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ හැර වෙන දෙයක් නො වෙයි. මුළු ශරීරය පුරා ම පස් වන ගතියෙන් යුතු කොටසක් - පඨවි ධාතුව - තිබෙනවා. මුළු ශරීරය පුරා ම ආපෝ ගතියක් තිබෙනවා. මේ ආපෝ ගතිය එතරම් ප්‍රකටව නො පෙනෙන කොටසක් තිබෙනවා. මේ මුළු ශරීරය පුරා ම තිබෙනවා රශ්නයක් හා ශීතලක් - තේජෝ කොටසක්. මුළු ශරීරයේ ම තිබෙනවා පිම්බුන ස්වරූපයක් - වායෝ ධාතුවක්. මේ හතර දෙස සිතින් බලන්න.

දැන් මේ තමාගේ ශරීරයේ තිබෙන මූල ධාතු හතර, බාහිර දේවල් වල තිබෙන මූල ධාතු හතර හා සම කර බලන්නට ඕනෑ. මා කලින් කීවා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ඒ බව දක්වා වදාරා තිබුණ පාඨයක්. ධාතු වශයෙන් බලන විට මේවා අතර කිසිම වෙනසක් නැති බව තමන්ට ම පෙනී යා යුතු යි, අවබෝධ වී යා යුතු යි. බාහිර මූල ධාතුව, අභ්‍යන්තර මූල ධාතුව අතර වෙනසක් නැතැ කියලා හිතන එක නො වෙයි, අවබෝධ වී යාමයි ඉතාමත් ම අවශ්‍ය.

අපේ ශරීරයේ තිබෙන මූල ධාතු හතරේ විවිධ ප්‍රභේද පොත් වල දක්වා තිබෙනවා. ඒවා දැන සිටීමත් සුදුසු යි. දෙතිස් තුණප දක්වා ඇති පාඨයේ කේසා ලෝමා නබා සිට මත්ඵලඛණං කියන කොටස දක්වා ඇති කොටස 20, පඨවි ධාතුව අධික නිසා පඨවි ධාතු කොටස වශයෙන් පොත් වල දැක්වෙනවා. පිත්තං සෙම්භං පුබ්බෝ..... සිට මුත්තං දක්වා තිබෙන කොටස 12, ආපෝ ධාතුව අධික නිසා ආපෝ ධාතු වශයෙනු යි දැක්වෙන්නේ.

ධාතු විභංග සූත්‍රය වැනි සූත්‍ර වල තේජෝ ධාතු කොටස 4 ක් හා වායෝ ධාතු කොටස 6 ක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වුම් කරලා තිබෙනවා. අපගේ ශරීරයේ තිබෙන සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වයට, ඒ කියන්නේ උණ ගැනෙන වෙලාවට වැඩි වන, අනෙක් වේලාවට සාමාන්‍ය තත්ත්වයේ උෂ්ණත්වයට 98.4 ටර් පමණ පවතින උෂ්ණත්වයට කියන්නේ සන්තාපන තේජෝ ධාතුව කියලා. අප අත පය දනවා, බඩ දනවා, පපුව දනවා, ඇස් දනවා ආදී වශයෙන් කියන විට පවතින තේජෝ ධාතුව හඳුන්වන්නේ පරිදහන තේජෝ ධාතුව නමින්. අප ගන්නා ආහාර පාන දිරවීමට උපකාර වන දේවල පවත්නා උෂ්ණත්වය හඳුන්වන්නේ පාවක තේජෝ ධාතුව වශයෙන්. අප මෝරන තත්ත්වයට, ජරා ජීර්ණ තත්ත්වයට පත් කරවනු ලබන තේජෝ ධාතුව ජීරාපන තේජෝ ධාතුව වශයෙනු යි හැඳින්වෙන්නේ.

අපි කථා කරන විට, සිනහ වන විට, ඉක්කා පිට කරන විට වැනි අවස්ථා වල දී ශරීරයේ උඩ බලා ගමන් කරන වායෝ ධාතුවක් තිබෙනවා. ඒකට කියන්නේ උද්ධංගම වායෝ ධාතුව කියලා. මල මුත්‍රා පහ කිරීම

වැනි අවස්ථා වලදී ශරීරය පහළ බලා ගමන් කරන වායෝ ධාතුව හැඳින්වෙන්නේ අධෝගම වායෝ ධාතුව වශයෙන්. අපේ ශරීරයේ අඟ පසඟ හරවන විට, දිග හරින විට, නමන විට ඒවා සිදු වන්නේ වායෝ ධාතුවක් ක්‍රියාත්මක වීම තුළින්. අංගමංගානුසාරී වායෝ ධාතුව කියන්නේ ඒකට. උදරය තුළ ඇති වායෝ ධාතුව කුච්ඡිසය වායෝ ධාතුව වශයෙනුත්, බඩවැල් තුළ ඇති වායෝ ධාතුව කොට්ඨශය වායෝ ධාතුව වශයෙනුත් හැඳින්වෙනවා. හුස්ම ගන්නා විට, පිට කරන විට ඇති වායෝ ධාතුව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වායෝ ධාතුව නම්නුයි හැඳින්වෙන්නේ.

මුළු ශරීරයේ ම ඇති ධාතු කොටස 4 දෙස බලන විට මේ බෙදීම් අපට අවශ්‍ය නැතැ, මුළු ශරීරයේ තිබෙන ධාතු කොටස 4 දෙස සිතීන් බලලා, මෙන්න පඨවි ධාතුව, මෙන්න ආපෝ ධාතුව, මෙන්න තේජෝ ධාතුව, මෙන්න වායෝ ධාතුව කියලා ධාතු 4 වෙන් වෙන් වශයෙන් දකින්නට පුළුවන් වෙන්නට ඕනෑ. එහෙම ධාතු 4 සිතට හොඳින් පෙනෙන කොට, සිතීන්ම ඒ 4, හතර පැත්තකට වෙන් කරන්න. මේ පඨවි ධාතුව අනිත්‍ය යි, දුක්ඛ යි, අනාත්ම යි, මේ පඨවි ධාතුව මම හෝ මගේ ධර්මයක් නො වෙයි, අනාත්ම වූ ධාතු මාත්‍රයක් පමණයි කියන අවබෝධයෙන් යුතුව පඨවි ධාතුව සිතීන් පැත්තකට අයිත් කරන්න. ආපෝ ධාතුවත් එලෙසින්ම සිතීන් පැත්තකට අයිත් කරන්න. වායෝ ධාතුවත්, තේජෝ ධාතුවත් ඒ ආකාරයෙන් ම පැත්තකට අයිත් කළ යුතු යි. සමාධිමත් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතු සිතකින් මේක හරියට කළොත්, තමන්ගේ ශරීරය සිතට නො පෙනී යනවා, හිස් ස්වරූපයකට සිත පත් වෙනවා. මේක ඕළාරික තත්ත්වයේ පවතින ශුන්‍යතාවයක්. තමන්ගේ ශරීරය දෙස සිතීන් බැලුවොත් තමන්ගේ ශරීරය සිතට දර්ශනය වන්නේ නැතැ. ශරීරය තිබෙනවා ද කියලා තේරෙන්නෙත් නැතැ.

සිතට හරිම සුවයක් පහසුවක් මෙහි දී දැනෙන්නේ. ශරීරය සිතට පෙනෙන විට ඒක දුකක්. මේ නිසා දැන් මෙතැන දී තේරුම් ගන්නට ඕනෑ මේ ශරීරය දුක්ඛ සත්‍යයක් ය කියලා. ශරීරය ස්වභාවයෙන්ම දුක්ඛ සත්‍යයක්. මොකද ජරාවට පත් වනවා, ව්‍යාධි එනවා, මරණ දුක් ගෙන දෙනවා, සා පිපාසා දුක් ඇති වෙනවා, මැසි මදුරු උවදුරු, අමනුෂ්‍ය උවදුරු ආදී විවිධ දුක් ඇති වෙනවා. ශරීරය මොන ඉරියව්වෙන් තබා

ගෙන හිටියත් ටික වේලාවක් යන විට ඇති වන්නේ දුකක්. අපි හිතමු ශරීරය නිසලව සන්සුන්ව විවේකයෙන් සැහැල්ලුවෙන් කිසිම ආකාරයකින් දුකක් නැතිව සුවසේ නිදා ගෙන මෙන් තබා ගෙන සිටිනවා කියලා. එහෙම ඉන්න කොට තමන්ට සිතෙනවා දැන් හොඳ සුව පහසු විධියට නිදා ගෙන සිටින්නේ, දැන් කිසිම දුකක් ශරීරයෙන් ලැබෙන්නේ නැහැ කියලා. ඒ ශරීරය පවා දුකක් කියලා දකින්නට ඕනෑ. මොකද තමන්ගේ රූපය සිතට පෙනී පෙනී තිබෙන විට දැනුන තත්වය යි, සිතට ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් ම නො පෙනී ගියාට පසුව තිබෙන නිවුනු ශාන්ත ස්වරූපයයි අතර විශාල වෙනසක් තිබෙනවා. ඒ වෙනස අත් දැකපු කෙනකුට වැටහෙනවා, මේ ශරීරයේ පැවැත්ම ම දුකක් ය කියලා. මේ ආකාරයෙන් ශරීරය දුක්ඛ සත්‍යයක් වශයෙන් දකින්න.

මේ වගේම මේ ශරීරය නිසා විවිධාකාර දුක් ලබා දෙනවා. ඒක නිසා මේ ශරීරය දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක් කියලා දකින්න.

දැන් අපි මේ ශරීරය දුක්ඛ සත්‍යය කියලා දැක්කා, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය කියලා දැක්කා, මේවා පට්ඨ ආපෝ තේජෝ වායෝ ධාතු කියලා, මේවා අනිත්‍ය යි දුක්ඛ යි අනාත්ම යි කියලා අවබෝධ කළා. මේ ඔක්කොම මාර්ග සත්‍යය. මේ මාර්ග සත්‍යය ක්‍රියාත්මක වන විට තමන්ගේ පංචස්කන්ධ ධර්ම යි ක්‍රියාත්මක වුනේ. සිතේ ක්‍රියා දාමයක් තිබුණා, කයේ පැවැත්මක් තිබුණා. මේ නාම රූප ධර්ම තිබෙන එකම දුකක්. ඒක නිසා මාර්ග සත්‍යයන් දුක්ඛ සත්‍යයක්ම වෙනවා.

මෙන්ම මේ සත්‍ය 3 තේරුම් ගන්න. රූපස්කන්ධය තුළ පවත්නා වූ දුක්ඛ සත්‍යය යි, සමුදය සත්‍යය යි, ඒක දක්නා මාර්ග සත්‍යය යි, ඒ මාර්ග සත්‍යය ම දුක්ඛ සත්‍යයක් බවට පත් වන ආකාරය යි දකින්න. එතකොට රූපස්කන්ධය පිළිබඳව පවත්නා දුක්ඛ සත්‍යය තරමක් දුරට හෝ අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන් වේවි.

මේ අවබෝධය ඇති කර ගෙන, නැවත රූපස්කන්ධයේ ධාතු 4 සිතින් අයිත් කොට අත් දැකිය හැකි ශුන්‍යතාවයට සිත පත් කර ගන්න. මෙහි දී රූපය සිතට නො පෙනී නිවී ගොස් තිබෙන නිසා, තමාගේ ආත්මය යැයි ගැනීමට කිසි දෙයක් රූපය තුළ නැති බව අත් දකින්න. රූපය ආත්මයක් නො වෙයි.

දැන් අත් දකිනා හිස් භාවයක් හා එය දැනෙන දැනීමක් හැර වෙන කිසිවක් ආත්මයක් කියා ගැනීමට ඉතිරි වී නැහැ. මේකත් නිත්‍ය නො වෙයි, අනිත්‍යය යි, අනිත්‍යයට ගියාට පස්සේ ඒකෙන් ආත්මයක් කියලා ගන්නට මොනවත් ඉතිරි වන්නේ නැහැ. මේ අවබෝධය ඇති කර ගෙන, ඒ හිස් භාවයේ සිටිනදී ම මෙයත් අනිත්‍ය වූ සංස්කාරයක්, අනාත්ම වූ සංස්කාර ධර්මයක්, මෙයත් මම හෝ මගේ ආත්මයක් නො වෙයි කියා දකින්න. එවිට ඇති වන ඊට වඩා සියුම් නිව්යාම පවා අනිත්‍ය හා අනාත්ම බව අවබෝධ වුවහොත්, ඒ නාම ධර්මයත් ඝෂණයක දී නිව්යාමයනවා දැකීමට සමහර විට හැකි වේවි. කලින් දුටු රූපයේ නිව්යාමත්, මේ නාමයේ නිව්යාමත්, මේ නාම රූප ධර්මයන්ගේ නිව්යාමත් දකින විට ආත්මය කියා ගැනීමට කිසිවක් නැති බව අවබෝධ වී, නාම රූප නිරෝධයක් අත් දැක නිවනට සිත පත් කර ගැනීමට පාරම් ශක්තියක් ඇති කෙනකුට මෙහි දී සමහර විට පුළුවන් වේවි.

සාරාංශය

මේ දක්වා කියන ලද කරුණු වල කෙටි සාරාංශය මේකයි. නිවන් දැකීමට නම් අනාත්ම ලක්‍ෂණය අවබෝධ කර ගත යුතු ම යි. සම්මා දිට්ඨිය තුළින් අනාත්ම ලක්‍ෂණය දැකීමෙන් නිවන් ලැබෙන්නේ. අනාත්ම ලක්‍ෂණය දැකිය හැකි ආකාර රාශියක් තිබෙනවා, ඉන් එකක් තමයි මේ නාම රූප වශයෙන් දැකීම. නාම රූප දෙකෙන් රූපය ගැන යි අපි මේ දක්වා කථා කළේ.

රූපය කියන්නේ සතර මහා භූත සහ ඒ සතර මහා භූත නිසා ඇති වූ උපාදාය රූප කොටස්. පට්ඨ ආපෝ තේජෝ වායෝ කියන මූල ධාතු 4 ට යි සතර මහා භූත කියන්නේ. ඒවා නිසා ඇතිවෙවිච්චි උපාදාය රූප රාශියක් තිබෙනවා. ඒවායින් කිහිපයක් අප පෙන්නුම් කළා. මේවාට මූලා වන්නේ නැතිව, මේ ශරීරය කියන්නේ මේ ධාතු 4 සහ ඒවා නිසා ඇති වූන උපාදාය රූප පමණක් බව අවබෝධ කර ගත යුතු යි.

ඊට පසුව මේ ශරීරය කුණප කොටස් 32 ක් බව තේරුම් ගෙන, මේ එක එක කුණප කොටසක් ධාතු හතරට වෙන් කරන්නට පුළුවන් නම්, ධාතු හතරට වෙන් කර කරා බලන්න. ධාතු හතරක් වශයෙන් සමහර

කොටස් දැකින්නට නො හැකි නම්, ඒ කොටස් වල තමන්ට තේරෙන ධාතු පමණක් පදවී ධාතු, ආපෝ ධාතු ආදී වශයෙන් අවබෝධ කර ගන්න.

මේ ආකාරයෙන් ධාතු වශයෙන් දැකීමත්, ඒ වගේම පිළිකුල් වශයෙන් දැකීමත් යන දෙකම තමාගේ සිත තුළ ඇති වන සංඥා මාත්‍ර පමණයි. මේවා මම මගේ කියන එකත් සංඥා මාත්‍රයක් පමණයි. මේවා ලස්සනයි, සුභයි, සුඛයි, හොඳයි ආදී වශයෙන් සිතන එකත් සිතුවිලි පමණයි. මේ ඔක්කොම සිතේ ක්‍රියා දාමයක් හැර වෙන දෙයක් නො වෙයි කියන අවබෝධය ඇති කර ගන්න.

මේවා, අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි කියන ඒ අවබෝධය හොඳින් ඇති කර ගත යුතු යි. ඒ අවබෝධය ඇති වුනාට පස්සේ, රූපස්කන්ධය අරමුණට ගනිමින් භාවනා කරන විට තමන්ට තේරෙන්නට ඕනෑ මුළු ශරීරයේ ම තිබෙන මූල ධාතු 4 වෙන් වෙන් වශයෙන්. මේ ධාතු 4, සතර පැත්තකට සිතින් අයිත් කළාට පසුව, තමන්ට අත් දැකින්නට පුළුවන් රූපස්කන්ධයේ නිවී යාමක්. එය ඕලාරික ශුන්‍යතා දර්ශනයක්.

මෙන්න මේ අවස්ථාවේදී රූපස්කන්ධය දුක්ඛ සත්‍යයක් වශයෙන් දැකින්න; සමුදය සත්‍යයක් වශයෙන් දැකින්න; ඒක දැකීම මාර්ග සත්‍යයක් වශයෙන් දැකින්න. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය, මාර්ග සත්‍යය ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය දැකින විට, මේ හැම විටම පැවතියේ දුක්ඛ සත්‍යය බව අවබෝධ කර ගන්න.

ඊට පසුව නැවත මුළු ශරීරයේ ම ඇති ධාතු 4 වෙන් කර ශුන්‍යතාවයට සිත පත් කර ගෙන, ඒ ශුන්‍යතාවය පවා අනිත්‍ය අනාත්ම සංස්කාර ධර්මයක් බව දැක, ඊට පස්සේ ඇතිවන සියුම් නිවී යාම පවා අනිත්‍ය අනාත්ම බව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් අත් දැකිය හැකි නාම රූප නිරෝධයට සිත පත් කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. මේ දක්වා කිව්ව කාරණාවල කෙටි සාරාංශය ඕකයි.

නාම

නාමස්කන්ධය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් නිවන් ලැබීමට බලාපොරොත්තු වන සෑම කෙනෙකු විසින් ම ඇති කර ගත යුතු යි. මොකද, මේ නාමස්කන්ධය පිළිබඳව හරි අවබෝධයක් නැති කමින්, ඒ නාමස්කන්ධය තුළ පවත්නා වූ අවිද්‍යාව ක්‍රියාත්මක වීම නිසා තමයි සංසාරය පුරාම මෙතෙක් කල් මැරී මැරී, ඉපැදී ඉපැදී මේ සංසාරයේ අපි දිගින් දිගට දුක් අනුභව කරමින් පැමිණියේ. ඉදිරියටත් එහෙම යන්නට වෙනවා මේ නාමස්කන්ධයේ නියම තත්ත්වය අවබෝධ කර ගෙන, මේ නාමස්කන්ධය තුළ පවත්නා වූ අවිද්‍යා ආදී ක්ලේශ ධර්මයන් ප්‍රභිණ කළේ නැත්නම්. එම නිසා සෑම කෙනෙකු විසින්ම නාමස්කන්ධය ගැන පැහැදිලි ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතු යි.

මීට කලින් නාමය කියන්නේ සිතට කියලා කීවා සමහර විට මේ අයට මතක ඇති. සිතේ ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් 4 ක් තිබෙනවා වේදනා-සංඥා-සංස්කාර-විඥාන කියලා. වේදනාස්කන්ධයත්, සංඥාස්කන්ධයත්, සංස්කාරස්කන්ධයත්, විඥානස්කන්ධයත් කියන මේ ස්කන්ධ හතර ම නාමස්කන්ධයට යි අයත් වන්නේ. රූපස්කන්ධය අයත් වන්නේ නාම රූප දෙකේ රූප කියන කොටසට.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පටිච්ච සමුප්පාද ධර්ම විස්තර කරන විට නාමය කියන්නේ වේදනා සංඥා චේතනා එස්ස මනසිකාර කියන කොටස් 5 ට බව වදාරා තිබෙනවා. මෙහි වේදනා කියන්නේ වේදනාස්කන්ධයට. සංඥා කියන්නේ සංඥාස්කන්ධයට. චේතනා මනසිකාර (මෙනෙහි කිරීම්) දෙකම අයත් වන්නේ සංස්කාරස්කන්ධයට.

එස්සය අයත් වන්නේ විඥානස්කන්ධයට. “වක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපේව උප්පජ්ජති වක්ඛු විඤ්ඤාණං, තිණ්ණං සඛාති වක්ඛු සම්ඵස්සෝ” ඇසයි රූපයයි නිසා වක්ඛු විඥානය ඇති වෙනවා, ඇසයි, රූපයයි, වක්ඛු විඥානයයි කියන කොටස් තුනේ එකතුවට වක්ඛු සම්ඵස්සය කියා කියන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා තිබෙනවා. මෙහි ඇසයි රූපයයි අයත් වන්නේ රූප කොටසට. වක්ඛු විඥානය අයත් වන්නේ නාම කොටසට. එම නිසා එස්සය වශයෙන් දැක්වෙන නාම ධර්මය අයත් වන්නේ විඥාන ස්කන්ධයට. අභිධර්ම පොත් වල සෑම සිතක ම යෙදෙන සබ්බ චිත්ත සාධාරණ වෛතසික ධර්ම 7 න් එකක් වශයෙන් දක්වන්නේ එස්සය. එස්ස වේදනා සංඥා චේතනා ඒකගතා ජීවිතේන්ද්‍රිය මනසිකාර කියන්නේ ඒ වෛතසික ධර්ම 7 ට. එම නිසා, මනස යම් අරමුණක් ස්පර්ශ කරන විට ඇති වන විඥානයේ යෙදෙන එස්ස වෛතසිකය මේ “නාම” කියන වචනය විස්තර කිරීමේ දී යෙදෙන එස්සය කියා තේරුම් ගැනීමක් නිවැරදි යි.

එතකොට වේදනා සංඥා චේතනා එස්ස මනසිකාර කියන්නෙන් වේදනා සංඥා සංස්කාර විඥාන කියන ස්කන්ධ හතරට ම යි. මේ ස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය ස්වරූපය , දුක්ඛ ස්වභාවය, අනාත්ම ස්වභාවය නිවන් ලැබීමට බලාපොරොත්තු වන සෑම කෙනකු විසින් ම පැහැදිලිව ම අවබෝධ කර ගත යුතු යි.

වේදනා ස්කන්ධය

වේදනා ස්කන්ධය කියන්නේ සැප වේදනා, දුක් වේදනා, මැදහත් වේදනා කියන වේදනා තුනට ම යි. විවිධාකාරයෙන් ඒ වේදනාවන් ඇති වන්නට පුළුවන්. ඇසට රූපයක් හමු වුනාට පස්සේ වක්ඛු විඥානය ඇති වන බවත්, ඒ නිසා වක්ඛු සම්ඵස්සය ඇති වන බවත් කලින් කීවා. එස්ස පච්චයා වේදනා මේ එස්සය නිසා කවර හරි වේදනාවක් ඇති වෙනවා. වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාව කියලා ඒකට කියන්නේ. ඒ කියන්නේ වක්ඛු සම්ඵස්සය නිසා ඇති වන වේදනාව කියන එකයි. එය සැප වේදනාවක් හරි, දුක් වේදනාවක් හරි, මැදහත් වේදනාවක් හරි වෙන්නට පුළුවන්.

කණට ශබ්දයක් ඇසුනාට පස්සේ සැප හෝ දුක් හෝ මැදහත් වේදනා අතුරෙන් කවරක් හරි ඇති වෙන්නට පුළුවන්. ඒකට කියන්නේ සෝත සම්ඵස්සජා වේදනාව කියලා.

මේ විධියට නාසයට ගඳ සුවඳක් දැනුනාට පස්සේත් වේදනාවක් ඇති වෙනවා, සැප දුක් මැදහත් වේදනාවන් අතුරින් කවරක් හෝ. ඒක සාන සම්ඵස්සජා වේදනාවක්.

මේ වගේම තමයි දිවට රසයක් හමු වුනාට පසුව ඇතිවන ජීවිතා සම්ඵස්සජා වේදනාව.

කයටත් විවිධ ස්පර්ශ හමු වුනාට පස්සේ මේ වේදනාවන් කවරක් හෝ අත් දකින්නට සිදු වෙනවා. ඒක කාය සම්ඵස්සජා වේදනාවක්.

මනසට විවිධ අරමුණු හමු වුනාට පස්සේ මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනාවක් ජනිත වෙනවා. ඒකට සෝමනස්ස වේදනා, දෝමනස්ස වේදනා, උපේක්ඛා වේදනා කියලා සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ.

වේදනා විවිධාකාරයෙන් විග්‍රහ කරලා දක්වන්නට පුළුවන්. ඒ පිළිබඳව මේ අයට කලින් කරුණු කියා දී තිබෙන නිසා මේ යම්තම් මතක් කිරීමක් පමණයි කළේ. මේ වේදනා ස්කන්ධය නාමස්කන්ධයට අයත් ධර්මයක්.

සංඥා ස්කන්ධය

ඊළඟට සංඥා ස්කන්ධය. සංඥාව කියන්නේ හඳුනා ගන්නවා කියන එකයි. මේ හඳුනා ගැනීමේ කොටස් හයක් තිබෙනවා. ඇහැට පෙනෙන රූප හඳුනා ගන්නවා, කණට ඇහෙන ශබ්ද හඳුනා ගන්නවා, නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ, දිවට දැනෙන රස, කයට හමුවන විවිධ ස්පර්ශ, මනසට හමුවන විවිධ අරමුණු අපි හඳුනා ගන්නවා. මේවාට පිළිවෙලින් කියන්නේ රූප සංඥා, ශබ්ද සංඥා, ගන්ධ සංඥා, රස සංඥා, ඵොට්ඨබ්බ සංඥා සහ ධම්ම සංඥා කියලා. ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියයන්ට ඒ ඒ අරමුණු හමු වුනාට පස්සේ අපි ඒ අරමුණු විවිධ විවිධ ආකාරයෙන් හඳුනා ගන්නවා.

සංස්කාර ස්කන්ධය

ඊළඟට සංස්කාර ස්කන්ධය. සංස්කාර කියලා මෙහි දී කියන්නේ සිතුවිලි ධර්ම. තමාගේ සිත තුළ පහළ වන කුශල් හෝ අකුශල් හෝ කුශල් අකුශල් දෙකම නො වන හෝ සිතුවිලි පහළ වනවා නම්, ඒ සිතුවිලි වලට තමයි “සංචේතනා” කියන වචනය පාවිච්චි කරන්නේ. මේකෙන් කොටස් හයක් තිබෙනවා රූප සංචේතනා, ශබ්ද සංචේතනා, ගන්ධ සංචේතනා, රස සංචේතනා, ඵොට්ඨබ්බ සංචේතනා සහ ධම්ම සංචේතනා කියලා.

ඇහැට රූපයක් පෙනුනාට පස්සේ ඒ දැකපු රූපය පිළිබඳව සිතුවිලි ඇති වන්නට පුළුවන්. කලින් දැකපු රූපයක් ගැන හෝ, දැන් දකින රූපයක් ගැන හෝ, එහෙම නැත්නම් අනාගතයේ දී දකින්නට යන රූපයක් ගැන සිතුවිලි පහළ වන්නට පුළුවන්. ඒවාට කියන්නේ රූප සංචේතනා කියලා.

ඒ වගේම දැන් අසන ශබ්ද පිළිබඳව හෝ, කලින් ඇසූ ශබ්දයක් පිළිබඳව හෝ, එහෙමත් නැත්නම් අනාගතයේ අසන්නට යන ශබ්දයක් පිළිබඳව හෝ සිතුවිලි ඇති වන්නට පුළුවන්. ඒ සිතුවිලි වලට තමයි ශබ්ද සංචේතනා කියලා කියන්නේ.

මෙලෙසින් ම ගඳ සුවඳ පිළිබඳ සිතුවිලි වලට ගන්ධ සංචේතනා කියනවා, දිවට දැනෙන රස පිළිබඳව ඇති වන සිතුවිලි වලට රස සංචේතනා කියන්නේ. කයට දැනෙන ස්පර්ශ පිළිබඳ සිතුවිලි වලට කියන්නේ ඵොට්ඨබ්බ සංචේතනා කියලා. ඒ වගේම මනසට දැනෙන අරමුණු පිළිබඳව ඇති වන සිතුවිලි වලට කියන්නේ ධම්ම සංචේතනා කියලා.

මේ විධියට සංස්කාර ස්කන්ධය ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් හයකට බෙදලා දක්වන්නට පුළුවන්. අපි හිතන සිතුවිලි ඔක්කොම ඔය කොටස් හයට අන්තර්ගත වනවා. සෑම සිතුවිල්ලක් ම මේ කොටස් හයට යි ඇතුළත් වන්නේ.

විඥාන ස්කන්ධය

විඥානය කියන්නේ දැනීම කියන එකයි. මේ විඥානයෙන් කොටස් හයක් තිබෙනවා වක්ඛු විඥාන, සෝත විඥාන, ඝාන විඥාන, ජිත්චා විඥාන, කාය විඥාන සහ මනෝ විඥාන කියලා.

වක්ඛු විඥානය කියන්නේ ඇහැට රූපයක් දැක්කාට පස්සේ ඇති වන දැනීමට. සෝත විඥානය කියන්නේ කණට ශබ්දයක් ඇසුනාට පස්සේ ඇති වන දැනීම. මේ විධියට අනෙක් ඉඤ්ජියයන්ටත් හිතා ගන්න. නාසයට ගඳ සුවඳ දැනුනාට පස්සේ දැනීමක් ඇති වෙනවා. ඒකට කියන්නේ ඝාන විඥානය කියලා. දිවට රසයක් දැනුනාට පස්සේ ඇතිවන විඥානයට ජිත්චා විඥානය කියලා ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ වගේම කයට හමුවන ස්පර්ශ නිසා පහළ වන විඥානය කාය විඥානය යි. මනසට විවිධ අරමුණු හමු වුනාට පසුව ඇති වන විඥානයට කියන්නේ මනෝ විඥානය කියලා.

වේදනා ස්කන්ධයටත්, සංඥා ස්කන්ධයටත්, සංස්කාර ස්කන්ධයටත්, විඥාන ස්කන්ධයටත් පොදුවේ අප කියනවා නාමස්කන්ධය කියලා.

නාමස්කන්ධය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය

මේ නාම ස්කන්ධ හතර ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය තේරුම් ගැනීම ඉතා ම වැදගත්. මේ දක්වා කියපු කරුණු පොත් පත් වලින් කියවලා, අහලා දැන ගන්නට පුළුවන්. මේවා ප්‍රායෝගික වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය බොහෝ විට එහෙම කියවන්නට අසන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. එම නිසා එම කරුණු පැහැදිලිව ම අවබෝධ කර ගත යුතු යි.

අපි දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් ගනිමු තමා ඉතාම ප්‍රිය කරන ලස්සන රූපයක් දැක්කය කියලා. වේදනා සංඥා සංස්කාර විඥාන කියන අනුපිළිවෙලට ස්කන්ධ හතර දක්වා තිබුණත්, ඇහැට රූපයක් දැක්කාට පසුව පළමුවෙන්ම ඇති වන්නේ විඥාන ස්කන්ධය. වක්ඛු විඥානය යි පළමුවෙන් ම ඇති වන්නේ. ඒ රූපය දැක්කාට පසුව ඊළඟට ඒ රූපය හඳුනා ගන්නවා. නොයෙක් ආකාරයෙන් හඳුනා ගන්නට පුළුවන්. මෙයා හොඳ කෙනෙක්, නරක කෙනෙක්, ලස්සන කෙනෙක්, කැත

කෙනෙක්, තරුණයෙක් තරුණියක්, හතරෙක්, මිතුරෙක්, ආදී විවිධ විධියට අපිට ඒ දැකපු රූපය හඳුනා ගන්නට පුළුවන්. එක එක්කෙනා බලන දෘෂ්ටි කෝණයට අනුව ඒ හඳුනා ගැනීම වෙනස් වෙනවා. කෙනකුට ප්‍රිය මිතුරු කෙනෙක් තවත් කෙනකුගේ අප්‍රිය සතුරු කෙනෙක් වෙන්නට පුළුවන්. කෙනකුට ලස්සන කෙනෙක් තවත් කෙනකුට කැත කෙනෙක් වන්නට පුළුවන්. මේ විධියට එකිනෙකාගේ අදහස් මත හඳුනා ගැනීම වෙනස් වනවා. මේ හඳුනා ගැනීම සංඥා ස්කන්ධයේ පහළ වීමක්.

මේ හඳුනා ගත් ආකාරයට අනුව යි ඊළඟට වේදනාවක් ජනිත වන්නේ. මේ ඇහැට පෙනුන රූපය හොඳ එකක්, ප්‍රිය එකක්, ඉෂ්ට කාන්ත මනාප එකක් ආදී ලෙසින් හඳුනා ගත්තා නම් සුඛ වේදනාවක් දැනෙනවා. ඒ රූපය ඉතාම ප්‍රිය එකක් වුවත්, තවත් කෙනකුට ඉතාම අප්‍රිය පෙන්නන්නට බැරි දෙයක් වන්නට පුළුවන්. මේ ප්‍රිය අප්‍රිය ස්වරූප දෙක තිබෙන්නේ ඒ ඒ අයගේ සිත තුළ විනා, ඒ දැකපු රූපය තුළ නො වෙයි. අප්‍රිය ලෙසින් හඳුනා ගත් කෙනාට ඇති වන්නේ දුක් වේදනාවක්, සුඛ වේදනාවක් නො වෙයි. තවත් කෙනකුට ඒ රූපයම දැකලා, ඔහු තරමක් දුරට භාවනාව දියුණු කරලා තිබෙනවා නම්, මේවා අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි කියලා, නැත්නම් මෙතන තිබෙන්නේ පංචස්කන්ධ ධර්ම කියලා, එහෙමත් නැත්නම් මෙතන තිබෙන්නේ නාම රූප කියලා, නැත්නම් දෙතිස් කුණප කියලා, නැත්නම් ධාතු කොටස් ආදී විවිධ වශයෙන් දකිනවා නම්, ඔහුට ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂා වේදනාවක් ඇති වෙනවා.

තවත් කෙනකුට ඒ රූපය දැකලා ප්‍රිය භාවයකුත් නැහැ, අප්‍රිය භාවයකුත් නැහැ, ඔහේ නිකන් දැක්කා, එලෙසින් දැකීම තුළින් ඔහේ මැදහත් වේදනාවක් ඇති වෙන්නට පුළුවන්. ඒක අඥාන උපේක්ෂාවක්. ඒක ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂාවක් නො වෙයි.

එතකොට එක එක් කෙනාට එක එක වේදනා ඇති වුනේ ඒ රූපය හඳුනා ගත්තු ආකාරයට අනුකූලව යි. එහෙම නැතිව මේ වේදනාව ස්වාභාවික වශයෙන් ම ඇහැට දැකපු රූපය තුළින් ඇති කර දෙනවා නො වෙයි. මේක හොඳින් තේරුම් ගන්න. එලෙසින් වේදනාවක් ඇති වුනාට පස්සේ, විශේෂයෙන් ම සැප හෝ දුක් වේදනාවක් ඇති වුනාට පස්සේ, "මට ඇති

වුනේ සැප වේදනාවක්, මට ඇති වුනේ දුක් වේදනාවක්" කියා ඒ ඇති වුන වේදනාවක් හඳුනා ගන්නවා. ඒ නිසා වේදනාවට පසුව නැවත සංඥා ඇති වනවා.

ඊට අමතරව සුඛ වේදනාවක් ඇති වුනා නම් ඒ සුඛ වේදනාවට ආශා කරන නිසාත්, ඒ දකින ලද රූපය තුළින් සුඛ වේදනාවක් ලැබුණු නිසාත්, සුඛ වේදනාවක් ලැබුණට පස්සේ, ඒ දකින ලද රූපය පිළිබඳව නැවත සංඥා ඇති වෙනවා "මේ ලස්සන රූපයක්, හොඳ රූපයක්, අතන හොඳයි, මෙතන හොඳයි " ආදී වශයෙන්. අර කලින් ඇති වෙච්චි සංඥාව තව තවත් වැඩි වැඩියෙන් ඇති වන්නට පටන් ගන්නවා. මොකද යම්කිසි රූපයක් පිළිබඳව සුඛ වේදනාවක් පහළ වුනේ නැත්නම් අපි ඒ රූපය ආශ්වාද කරන්නේ නැහැ; ඒකට ආශා කරන්නේ නැහැ; ඒ කෙරෙහි තණ්හාවෙන් බැඳෙන්නේ නැහැ. නමුත් ඒ දකින ලද රූපය පිළිබඳව සුඛ වේදනාවක් ඇති වුනාට පස්සේ තවත් සංඥා ඇති වෙනවා "අනේ හොඳයි, හරි ලස්සනයි" ආදී වශයෙන්. පළමුවෙන් සංඥාව නිසා වේදනාව ඇති වුනා. ඊළඟට වේදනාව නිසා නැවත සංඥා ඇති වෙනවා.

සුඛ වේදනාවක් ඇති වුනාට පස්සේ ඒ සුඛ වේදනාවට බොහෝ දෙනා ආශා කරනවා, දුක්ඛ වේදනාවක් ඇති වුනා නම් ඒකට ගැටෙනවා. ඒතකොට විවිධ සිතුවිලි සිත තුළින් ගලන්නට පටන් ගන්නවා. ඒ ඔක්කොම සංස්කාර ස්කන්ධයට අයත් ධර්ම.

එතකොට ඇහැට රූපයක් දැක්කාට පස්සේ, නාම ස්කන්ධය ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඔය ආකාරයට. පළමුවෙන්ම විඥාන ස්කන්ධය, ඊට පසුව සංඥා ස්කන්ධය, ඊට පසුව වේදනා ස්කන්ධය, නැවත සංඥා ස්කන්ධය, ඒ සමගම අත්වැල් බැඳගෙනම වගේ සංස්කාර ස්කන්ධය ජනිත වෙනවා. මේ විධියට තමයි නාම ධර්ම, සිතුවිලි ධර්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ.

අපි තවත් එක ඉඤ්ජියක් පමණක් අරගෙන මේ නාම ධර්ම ක්‍රියාත්මක වන හැටි බලමු. එතකොට අනෙක් ඉඤ්ජියන් ගැන කථා කරන්නට අවශ්‍ය නැහැ. ඉඤ්ජියන් දෙකක් ගැන කථා කලාට පස්සේ, අනෙක් ඉඤ්ජියන් සම්බන්ධයෙනුත් මේ නාම ධර්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ මෙලෙසින්ම යි කියන කරුණ මේ අයට අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන්.

කණට ශබ්දයක් ඇසුනාට පස්සේ, පළමුවෙන්ම පහළ වන්නේ දැනීමක්. සෝක විශ්වානස කියලා ඒකට කියන්නේ. සෝක විශ්වානස ඇති වුනාට පස්සේ, ඒ ඇහෙන ශබ්දය අපි හඳුනා ගන්නවා. ඒකට කියන්නේ ශබ්ද සංඥා කියලා. ඒ ශබ්දය හඳුනා ගත් ආකාරයට අනුකූලව තමයි ඊට පසුව වේදනාව ජනිත වන්නේ. කෙනකුට ප්‍රිය ශබ්දයක් තවත් කෙනකුට අප්‍රිය ශබ්දයක් වන්නට පුළුවන්. අපි හිතමු ලස්සනයි කියලා හිතන සිංදුවක් ඇහෙනවය කියලා. කෙනකුට ඒ සිංදුව ප්‍රිය වන්නට පුළුවන්, තව කෙනකුට ඒ සිංදුව ම අප්‍රිය එකක් වන්නට පුළුවන්. ඒ ගායකයා හෝ ගායිකාව තමන් ප්‍රිය නො කරන, තමන් කැමති නැති කෙනෙක් වන්නට පුළුවන්. එතකොට ඒ එකම ශබ්දය දෙදෙනා හඳුනා ගන්නේ දෙවිධියකට. ඒක නිසා “හොඳයි, ලස්සනයි ” ආදී ලෙසින් හඳුනා ගත් තැනැත්තාට සුඛ වේදනාවක් ඇති වෙනවා. “ජරාවක්, පෙන්නන්නට බැහැ” ආදී ලෙසින් එය හඳුනා ගත් කෙනාට බොහෝ විට දුක්ඛ වේදනාවක් ඇති වන්නට පුළුවන්, නැත්නම් සමහර විට උපේක්ෂා වේදනාවක් ඇති වන්නටත් පුළුවන්.

භාවනාව දියුණු කළ කෙනෙක් නම්, ඒ සිංදුවම ඇහෙන විට “මෙතන මේ ශබ්ද මානු ඇති වී ඇති වී නැති වී නැතිවී යනවා, දැනීම ඇති වී ඇති වී නැති වී නැතිවී යනවා, මේවා මම අසනවා නො වෙයි, මගේ ඇසීමක් නො වෙයි, මේවා අනිත්‍යයි, මේවා ඒකාන්තයෙන් ම අනාත්මයි” ආදී වශයෙන් සිතුවොත්, ඔහුට ඇති වන්නේ ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂාවක්.

මේ ශබ්දය කෙරෙහි ඇලීමක්වත් ගැටීමක්වත් මොකක්වත් නැති, ශබ්දය තේරුම් ගන්නටවත් නො හැකි කෙනකුට ඒ ශබ්දය ඇසුනොත් ඔහේ නිකන් මැදහත් වේදනාවක් ඇති වනවා. ඒකේ ඥානය යෙදිලා නැහැ. ඒක නිසා ඒක අඥාන උපේක්ෂාවක්.

මේ විධියට ඒ ශබ්දය හඳුනා ගත් ආකාරයට අනුකූල වන ආකාරයෙන් සැප දුක් මැදහත් කියන වේදනා අතුරෙන් කවරක් හෝ ඇති වන්නට පුළුවන්.

මෙලෙසින් ඇති වුන සුඛ හෝ දුක්ඛ වේදනාවන් ඊළඟට හඳුනා ගන්නවා “මට ඇති වුනේ සැප වේදනාවක්, මට ඇති වුනේ දුක් වේදනාවක් ” කියලා. “යං වේදේති, තං සඤ්ජානාති” කියන්නේ ඒකයි.

වේදනාව මෙලෙසින් හඳුනා ගත්තාට පස්සේ නැවත සංඥා ඇති වෙනවා “මේ ශබ්දය හොඳයි, හරි රසවත්, හරි මිහිරියි” ආදී වශයෙන්.

මේ ශබ්දය පිළිබඳ සුඛ වේදනාවක් ඇති වුනොත්, ඒකට ආශා කරනවා. දුක් වේදනාවක් ඇති වුනොත් ඒකට ගැටෙනවා. එතකොට විවිධ සිතුවිලි ධර්ම ගලන්නට පටන් ගන්නවා. මේ ඔක්කොම සංස්කාර ස්කන්ධයට අයත් ධර්ම.

එතකොට කණට ශබ්දයක් ඇසුනාට පස්සේ නාම ධර්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ පළමුවෙන්ම විශ්වාන ස්කන්ධය, ඊට පසුව සංඥා ස්කන්ධය, ඊළඟට වේදනා ස්කන්ධය, වේදනා ස්කන්ධය නිසා ආපසු සංඥා ස්කන්ධය, මේ සමගම වාගේ සංස්කාර ස්කන්ධය.

අනෙක් ඉඤ්ජියයන්ට අරමුණු හමුවුනාට පසුව, නාසයට ගඳ සුවඳ, දිවට රස, කයට විවිධ ස්පර්ශ සහ මනසට නොයෙක් අරමුණු හමු වුනාට පසුව නාම ධර්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ මෙලෙසින්ම යි කියලා අවබෝධ කර ගන්න.

මූළාව

නාමස්කන්ධය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය අවබෝධ කර ගත්තාට පසුව, මේ අය තේරුම් ගන්නට ඕනෑ මේ ඔක්කොම නාම ධර්මයන් ඇති වුනේ තමන්ගේ සිත තුළ විනා බාහිර අරමුණු තුළ නො වෙයි කියන කරුණ. බොහෝ දෙනෙක් ඒ කරුණ දන්නේ නැහැ. දැන් ඇහැට ප්‍රිය රූපයක් දැක්කා කියන උදාහරණය නැවත ගත්තොත්, ඒ රූපය දැකලා සුඛ වේදනාවක් ඇති වුනාට පස්සේ, බොහෝ දෙනෙක් ආශා කරන්නේ ඒ ඇහැට පෙනුන රූපයට. ඒ අය කල්පනා කරන්නේ තමන් ආශා කරන්නේ ඇහැට පෙනුන රූපයට ය කියලා. නමුත් සත්‍යතාවය ඒක නො වෙයි. සත්‍යතාවය තමන්ගේම වේදනාවට ඇලුම් කිරීමක් මෙහි දී සිදු වන්නේ. එම නිසා නාමස්කන්ධය තුළ තිබෙන මූළාව අවබෝධ කර ගත යුතු යි. නාමස්කන්ධය ගැන අවබෝධයක් ලබා ගන්නට නම්, නාමස්කන්ධය තුළ ක්‍රියාත්මක වන මූළාව පැහැදිලිව ම තේරුම් ගැනීම අවශ්‍ය වෙනවා.

විඥාන මූලාව:

දැන් ඇහැට රූපයක් දැක්කා කියන උදාහරණය නැවත ගත්තොත්, රූපය දැක්කාට පසුව මූලිකම දැනීමක් පහළ වෙනවා, වක්ඛු විඥානය. මේක කාටත් පොදු යි. ඒ කියන්නේ නුවණ තිබුණත් නැති වුනත්, භාවනා කළත් නො කළත්, මාර්ග ඵල ලබා තිබුණත් නැති වුනත්, බුදු වුනත්, පසේ බුදු වුනත්, රහත් වුනත් කාට වුනත් ඇහැට රූපයක් දැක්කාට පස්සේ ආලෝකය, මනසිකාර, සිතේ ක්‍රියාත්මක භාවය ආදී ඒ විඥානය පහළ වීමට හේතු වූ කරුණු ඔක්කොම තිබෙනවා නම් වක්ඛු විඥාන සිත පහළ වෙනවා. තමන්ගේ කැමැත්තට හෝ අකමැත්තට අනුව නො වෙයි ඒක සිදු වන්නේ. හේතූන් නිසා හටගත් ඵල ධර්මයක් වශයෙන්. එතකොට ඒ වක්ඛු විඥානය ඒකාන්තයෙන් ම තමා හෝ තමාට අයත් ධර්මයක් නො වෙයි, හේතූන් නිසා හටගත් ඵල ධර්මයක්, අනාත්ම ධර්මයක්. ඒ වක්ඛු විඥානය ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. අනිත්‍ය වූ ධර්මයක්. මේ විඥානය “මම” ය, “මගේ” ය කියලා කවුරු හරි හිතනවා නම් ඒක මූලාවක්. නමුත් ඒ මූලාව වක්ඛු විඥානය ඇතිවීම සඳහා බලපාන කරුණක් නො වෙයි.

සංඥා මූලාව:

වක්ඛු විඥානය ඇති වුනාට පසුව, ඒ දැකපු රූපය හඳුනා ගන්නා සංඥාව ඇති වෙනවා. සංඥාව ඇති වන්නේ අවිද්‍යාව නිසා. රහත් වූ කෙනෙක් ඇහැට රූපයක් පෙනුනාට පස්සේ ඒ රූපය “හොඳයි, ලස්සනයි, කැතයි” ආදී වශයෙන් කොයි අකාරයෙන්වත් හඳුනා ගන්නේ නැහැ. “දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති” කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ දක්වලා තිබෙනවා. දැකීම දැකීම් මාත්‍රයෙන් ම නතර වෙනවා. වක්ඛු විඥාන මාත්‍රයෙන්ම නතර වෙනවා. ඒ කියන්නේ ඒ පිළිබඳ සංඥා ඇති වන්නේ නැහැ. මෙයා හොඳයි නරකයි, කැතයි, ලස්සනයි, ගැහැණියෙක්, මිනිහෙක් ආදී විවිධ සංඥා නිරායාසයෙන් ඇති වන්නේ නැහැ. ආයාසයකින්, ඕනෑකමකින් ඇති කර ගන්නට පුළුවන්. රහත් නො වූ කෙනකුට නිරායාසයෙන් මේ සංඥා පහළ වෙනවා. රහත් වූ අයට ඒ සංඥා ඇති නො වන්නේ අවිද්‍යාව නිරුද්ධ කරලා තිබෙන නිසා. “අවිජ්ජා නිරෝධා, සඛාර නිරෝධෝ” කියන තත්ත්වයට සිත පත් වෙලා තිබෙන නිසා.

අනෙක් අය අවිද්‍යාව නිරුද්ධ කරලා නැහැ. ඒ නිසා සංඥා ඇති වෙනවා. ඒක නිසා සංඥාව ඇති වීමේ මූලිකම හේතුවක් වන්නේ සිතේ තිබෙන මේ නො දත්කම, මේ මූලාව. සංඥාව ඇති වීමට එස්සය අනිවාර්යයෙන්ම තිබිය යුතු යි. මෙහි දී අදහස් කරන්නේ වක්ඛු සම්ඵස්සය කියන එකයි. වක්ඛු සම්ඵස්සය තිබුණත්, අවිද්‍යාව නිරුද්ධ කරලා නම්, ඔහුට සංඥා නිරායාසයෙන් ජනිත වන්නේ නැහැ. ඒ නිසා සංඥාව පහළ වීමට හේතු පාදක වන ප්‍රධානතම කරුණ තමයි අවිද්‍යාව. එස්සය ඒකට ළඟින්ම හේතු වන උපකාර වන ධර්මය.

මේ ඇහැට පෙනෙන රූපය හමු වුනාට පසුව, අපේ තිබුණ මූලාවට මේ සංසාරය පුරා නොයෙක් ආකාරයෙන් මේවා හඳුනා ගත්තා. මේක ලස්සනයි කියලා, හොඳයි කියලා, කැතයි කියලා, ගැහැණියෙක් කියලා, මිනිහෙක් කියලා, හතුරෙක් කියලා, මිතුරෙක් කියලා, දරුවෙක් කියලා, නැත්නම් තමන්ගේම රූපය දිහා බලලා මම කියලා, මගේ කියලා, මගේ ආත්මය කියලා, මේ දෙවියෙක් ය, බ්‍රහ්මයෙක් ය, මාරයෙක් ය, අමනුෂ්‍යයෙක් ය, තිරිසනෙක් ය කියලා මේ ආදී විවිධ ආකාරයෙන් ඇහැට පෙනෙන රූප හඳුනා ගත්තා.

මෙලෙසින් රූප හඳුනා ගැනීම නිසා සංඥා විපල්ලාසයකට සිත පත් වුනා. සංඥාවෙන් මූලා වුනා. සංඥාව “මර්චිකුපමා සංඥා” මිරිඟුවක් වගේ කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ දක්වන්නේ. ඇත්ත වශයෙන් වතුරක් නැති වුනත්, වතුර පිරිලා තිබෙනවා වගේ දර්ශනය වෙන එකයි මිරිඟුව කියන්නේ. මේ වගේ තමයි සංඥාවෙන් හඳුනා ගන්නා දේවල් සත්‍ය වශයෙන්ම නැහැ. මේ සංඥාවට මෙතෙක් කල් මේ සංසාරය පුරා අපි රැවටුනා. මෙලෙසින් සංඥාවෙන් මූලා වෙච්ච නිසා අති දීර්ඝ සංසාරයේ කොයි තරම් නම් ජාති දුක්, ජරා දුක්, ව්‍යාධි දුක්, මරණාදී දුක් වලට පත් වුනා ද, සතර අපා දුක් වලට, ප්‍රේත ලෝක දුක් වලට පත් වුනා ද කියන කරුණ තමන්ටම පෙනෙන්නට ඕනෑ. “අනමතග්ගෝයං හික්ඛවේ සංසාරෝ, පුබ්බාකෝටි න පඤ්ඤායති” සංසාරයේ මූල දක්නට බැරි තරම් අති දීර්ඝයි. මූලක් පටන් ගැන්මක් කියන්නට බැහැ. ඒ තරම් දීර්ඝ කාලයක් පුරා අපි මේ සංසාරයේ ඉපදී, ඉපදී මැරී මැරී එන්නේ, මේ තරම් සංසාරික දුක් අනුභව කළේ මේ සංඥාවෙන් අපි මූලා වුන නිසා.

තමන්ගේ ම හිතේ තිබෙන මුළාවට සංඥාවෙන් අපි විවිධාකාරයෙන් හඳුනා ගත්තා. මනුෂ්‍ය ශරීරයක් ගන්නොත් එහෙම බඩවැල් ඇතුළේ අසුවී පිරිලා, දුගඳ හමන මුත්‍රා පිරිලා, වමනේ පිරිලා, සමහර විට පණුවො ගහලා, පිත සෙම ආදිය පිරිලා, දුගඳ හමන මේද පිරිලා, යාන්තම් මතුපිට හමකින් වැහිලා තිබෙන අසුවී මුත්‍රා පිට වෙන මුඛවල් සහිත දේවල් මහා වටිනා දේවල් කියලා සංඥාවෙන් මුළා වෙලා හඳුනා ගෙන, ඒවා උපාදාන කර ගෙන, අල්ලා ගෙන, ආශා කර ගෙන, බදා ගෙන, තණ්හාවෙන් හරිත වෙලා සංසාරය පුරා දැගලුවා. එසේ තණ්හාවෙන් හරිත වෙලා සංසාරය පුරා දිගින් දිගට, දිගින් දිගට ඉපදී ඉපදී මැරී මැරී ආවා. මේක සිතේ තිබෙන මුළාවක්. මේ සිතේ තිබෙන මුළාව හරියට තේරෙන කොට තමන්ටම අවබෝධ විය යුතු යි, මේ සිතේ තිබෙන මුළාව කොයි තරම් නම් නිග්‍රහ කළ යුතු එකක් ද කියලා. මේ මතුපිට සමට යටින් ඇති දුගඳ හමන මස් ලේ මේද තට්ටු ආදිය අරගෙන මෙතන ලස්සන ගැහැණියක් සිටිනවය, ලස්සන පිරිමියෙක් සිටිනවය, තරුණයෙක් සිටිනවය, තරුණියක් සිටිනවය කියලා හිතා ගෙන, මේවා උපාදාන කර ගෙන, මේවාට ආශා කර ගෙන කටයුතු කළේ, එසේ කටයුතු කිරීම නිසා නැවත නැවත සංසාරයේ ඉපදී ඉපදී සසර දුක් අනුභව කළේ එලෙසින් සංඥාවෙන් මුළා වූන නිසා.

ඒ වගේම “මේක අපවිත්‍ර දෙයක්, පිළිකුල් දෙයක්, මෙයා හතුරෙක්” ආදී ලෙසින් හිතලත් මුළා වෙනවා. ඇත්ත වශයෙන්ම හතුරන් කියන අය සිටින්නේ බාහිර ලේකයේ නො වෙයි, තමන්ගේ සිත තුළ. අපිට යම් කිසි කෙනෙක් හතුරුකම් කළා නම්, ඒ පුද්ගලයා වෙත පැත්තක සිටින එක වෙනම දෙයක්. ඒ ගැන සිතුවිලි ඇතිවීම තමයි මෙතන තමන්ගේ හතුරෙක් කියලා කියන්නේ. තමන්ට හතුරුකම් කළ පුද්ගලයා පිළිබඳ දැනීමක්, සිතුවිල්ලක් ඇති වන්නේ නැත්නම් ඒ හතුරා තමන්ගේ සන්තානය තුළ විද්‍යමාන වන කෙනෙක් නො වෙයි. හතුරන් ගැන සිතුවිලි ඇති වීම යි මෙතන තිබෙන්නේ.

සතුරන් ගැන සිතුවිලි ඇති වූනාට පස්සේ දුක්බ වේදනාවක් ඇති වන්නේ. මේ දුක්බ වේදනාව තමන්ගේ සිතේ තිබෙන මෝඩකමට තමන් ම ඇති කර ගෙන තමන් ම දුක් විඳිනවා. සමහරවිට ක්‍රෝධයෙන්

පිපිරෙනවා, පිච්චෙනවා, වෙච්චෙනවා, හතුරුකම් වලට පෙළඹෙනවා, පළිගැනීම් වලට පෙළඹෙනවා, සමහරවිට ජාතියෙන් ජාතියටත් මේ හතුරුකම් අරගෙන යනවා. මේ ඔක්කොම දුක් තමන්ගේ මෝඩකමට තමන් ම ඇති කර ගත්තු ඒවා. සිතේ තිබෙන මෝඩකමට තමන් විසින් හඳුනා ගත්තා “මේ හතුරෙක් කියලා” ඒ නිසාම තව තවත් දුක් ඇති කර ගත්තා. ඒ දුකම තව තවත්, තව තවත් විඳි විඳි, ඒ දුක තේරුම් ගන්නටවත් නො හැකිව තවත් ඒ දුකම උපාදාන කර ගෙන දඟලනවා.

මේ විධියට මේවා තේරෙන කොට, තමන්ට ම තේරෙනවා සිතේ කොයි තරම් නම් මුළාවක් තිබෙනවා ද කියා. ඒ මුළාව නිසා සමහර විට දුගඳ හමන මස් මේද මහා වටිනා වස්තූන් වශයෙන්, අගයවත් දේවල් ලෙසින් සැලකුවා. සමහර විට රත්තරං කියන වචනයක් පාවිච්චි කරනවා. එහෙම මුළාවට පත් වෙලා ඒකෙන්ම නතර වූනා නම් කමක් නැහැ. සංසාරික දුකට නැවත නැවත ඇදල දාලා, ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ ප්‍රපාත වලට ඇදල දාලා සංසාරයේ ගිල්ලෙව්වා, සසර දුකේ නිමග්න කළා. මේ මහා සසර දුකට ඇදල දාපු, මේ ආකාරයෙන් මුළා කළ සිතේ තිබෙන මේ සංඥා මුළාව කොයි තරම් නම් බැහැර කළ යුතු එකක් ද, මෙය ඇති වන එක සිතේ තිබෙන කොයි කරම් නම් මෝඩකමක් ද කියලා තමන්ට අවබෝධ විය යුතු යි. මේවා කියන කොට තේරෙන එක නො වෙයි, තමන්ට ම අවබෝධ වෙලා පෙනී යන්නට ඕනෑ මේ කරුණු. එතකොට යි මේ කියන්නේ මොනවද කියලා මේ අයට තේරෙන්නේ. නැත්නම් මේවා හුදු සංඥා වලට පමණක් සීමා වෙනවා. ඒක නිසා මේ කරුණු අවබෝධ කර ගන්න බලන්න.

වේදනා මුළාව:

සංඥාව ඇති වූනාට පස්සේ වේදනාවන් ජනිත වන බව කලින් කීවා. මේ වේදනාවට මුළා වූන නිසා තමයි සෑම කෙනෙක්ම වගේ සෑම දෙයක්ම කරන්නේ. ඒ කියන්නේ සුබ වේදනාව විඳින්නට තිබෙන ආශාව නිසා, ලොකික දේවල් සෑම දෙයක්ම වගේ කරන්නේ. ඉගෙන ගන්නෙන් ඒක නිසා, රැකී රකෂා කරන්නෙන් ඒක නිසා, විවාහ ආදී කටයුතු කරන්නෙන් ඒක නිසා, දු දරුවන් හදන්නෙන් ඒක නිසා, ගෙවල්

දොරවල්, ඉඩකඩම්, ව්‍යාපාර ආදිය සඳහා කටයුතු කරන්නෙන් ඒක නිසා. මේ වගේ දේවල් ඔක්කොම කරන්නේ සුඛ වේදනාව ලබා ගැනීමට. වෙන දෙයකට නො වෙයි. සැපක් සොයා ගෙන මේවා කරන්නේ. මෙහෙම කරන කොට යම්කම් සුළු සුඛ වේදනාවක් ලැබෙනවා. ඒක සුඛයි කියලා හිතා ගෙන සිටින නිසා, සුඛ වේදනාවක් වශයෙන් ඒ අයට ඒක තේරෙනවා. නමුත් මේ සුඛ වේදනාව නිසා තමන් සසර දුකට වැටුණු ආකාරය, සුඛ වේදනාවට ආශා කරනවා කියන්නේ තනිකරම දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය සිත තුළ ක්‍රියාත්මක වීම බව තේරුම් ගන්නට බොහෝ දෙනෙකුට හැකි කමක් නැහැ.

මා කලින් කීවා ඇහැට පෙනුන රූපය තුළින් සුඛ වේදනාවක් ගෙන දුන්නේ නැහැ, ඒ රූපය හඳුනා ගත් ආකාරයට අනුව යි ඒ සුඛ වේදනාව ඇති වුනේ කියලා. කලින් කියපු උදාහරණයම ගත්තොත් දැන් ප්‍රිය රූපයක් අපි දකින්නේ. ඒ ප්‍රිය රූපය කෙරෙහි ඉතාමත් ම අප්‍රිය භාවයක් ඇති කෙනෙකුත් ඒ රූපය දකිනවා නම්, ඔහුට අපිට වගේ සුඛ වේදනාවක් ඇති වන්නේ නැහැ. ඇති වන්නේ දුක් වේදනාවක්. එතකොට මේ සුඛ දුක්ඛ වේදනා දෙකම තමන්ම ඇතිකර ගත්තේ. ඒක තමන්ගේම සිතේ පහළ වන ධර්මයක්. තමන්ගේම සංඥාව මත ඇති වුන දෙයක්. මේ ඇතිවුන වේදනාව ඇති වෙලා, පැවතීලා, නැති වෙලා යනවා. ඒ වේදනාව පැවතීමට හේතු වූ කරුණු තිබෙන තාක් කල් පවතිනවා, ඒ හේතු නිරුද්ධ වී ගියාට පසුව, වේදනාවක් සිතින් එතනම ගිලිහී යනවා. වේදනාව එහෙම නිරුද්ධ වී ගියාට පසුව, එහි අල්ලන්නට දෙයක් නැහැ. උපාදාන කරන්නට දෙයක් නැහැ. මේ වේදනාව මම විඳිනවා කියලා මුළාවට පත් වුනා සිතේ තිබෙන මෝඩකම නිසාම. සුඛ වේදනාවක් ඇති වෙන කොට ඒක සැපක් කියලා මුළාවට පත් වුනා ඒ මෝඩකම නිසාම.

ඇත්ත වශයෙන්ම සුඛ වේදනාව කියන්නේ මහා දැවීමක්, තැවීමක්, පරිලාභයක්. මේ අයට ඵ්ඳිනෙදා ජීවිතයේ දී ඕනෑ තරම් අත් දකින්නට ලැබීලා ඇති, බලවත් රාගික සිතුවිල්ලක් ඇති වුනොත් එහෙම, තමන්ගේ සිත කොයි තරම් දැවුනා ද, තැවුනා ද, පිවිවුනා ද කියලා. ඒ වගේම කායික වශයෙන් කොයිතරම් දැවීමකට වෙහෙසකට පත් වුනා ද කියන කරුණත් සමහර විට මේ අයට තේරුම් ගන්නට පුළුවන් වෙවි.

නමුත් ලෝක සත්වයා හිතන්නේ මේවා සැප දේවල් කියලා. බුදුහාමුදුරුවෝ දක්වපු උපමාවක් මං කියන්නම්. තුවාලයක් තිබෙන මිනිහෙක් තුවාලය කසන විට, එය රත් කරන එක, කසන එක සැපක් වශයෙන් දකින්නේ. තුවාලයක් නැති මිනිහෙක් එහෙම රත් කරන එක කසන එක දකින්නේ දුකක් වශයෙන්. තුවාලය නැති මිනිහා කසනවා නම් රත් කරනවා නම් ඔහු අත් දකින්නේ දුකක්. නමුත් තුවාලය ඇති මිනිහා ඒ කැසීම තිබෙන නිසා, රත් කරන එක, කසන එක දුකක් වුවත් දකින්නේ සැපක් වශයෙන්. කාම පරිලාභයෙන් දැවෙන පුද්ගලයාට කාමය සැපක් වශයෙන් පෙනෙන්නේ ඔන්න ඔය වගෙයි. ඔහුට කාමය සැපක් වශයෙන් තේරෙන්නේ.

නමුත් තමාගේ සිත තුළ යම්කිසි සමාධියක් තිබෙනවා නම්, ඒ සමාධිමත් සිතින් සිත නිසල වෙලා, ශාන්ත වෙලා, ශීතල වෙලා පවතිනවා නම්, එසේ පවතින අවස්ථාවේ දී තමන් අත් දකින ලද ඉහළම කාමාශ්වාදයක් ගැන සිතලා බලන්න. එතකොටම තමාගේ සිත ඕලාරික වෙලා, බර වෙලා, දුකකට පත් වෙන ආකාරය දකින්නට පුළුවන්. එතකොට කාමය ඇත්ත වශයෙන්ම මහා දැවිල්ලක් කියලා තේරෙනවා. “කාමේන පරිධය්හාමි” රාගයෙන් දැවෙනවා කියලා ඒ නිසා කියන්නේ. හරියට රත් වෙවිච් යකඩයක් අරගෙන තමන්ගේ හම මත තියලා පුච්චන කොට “චිරි චිරි”ගගා පිච්චි පිච්චි යනවා වගේ, රාග සිතුවිලි ආවාට පස්සේ සිත දැවී දැවී, දැවී දැවී යනවා. නමුත් ලෝක සත්වයාට මේක තේරුම් ගන්නට බැහැ. ඒක නිසාම මේක සැපක් සැපක් කියලා හිතනවා. සිතේ තිබෙන මුළාව නිසාම දුකක් සැපක් වශයෙන් ගන්නවා, ඒ වගේම මම විඳිනවා මගේ වේදනාව කියලා අල්ලා ගන්නවා. ඇත්ත වශයෙන්ම කාමාශ්වාදයක් විඳින විට තිබෙන්නේ වේදනාවක්, ඒකට ඇති ආශාවත් ආදී සිතුවිලි ඇති වි ඇති වී, නැති වී නැති වී යාමක් පමණෙයි. වේදනාව ඇති වෙලා ගියත්, නැති වෙලා ගියත් තමන් කියලා කෙනෙක් එතන නැති නිසා ඒකෙන් ඇති වැඩක් නැහැ.

දැන් අපි හිතමු විනාඩි කිහිපයක් තුළ සුඛ වේදනාවක් විඳි විඳි ඉඳලා, දැන් ඒක නැත්තටම නැතිවෙලා ගියා කියලා. ඉතින් ඕක ඇති වුනාය කියලා, නැති වුනාය කියලා තමන්ට ඇති වැඩේ මොකක් ද?

ඊයේ අපි විනාඩියක් දෙකක් සුබ වේදනාවක් වින්දා කියා හිතමු. ඒකට ආශා වෙලා ඒ වේලාවේ කටයුතු කළා. දැන් ඒ මොකක්වත් නැහැ. ඉතිං ඒ සුබ වේදනාව විනාඩි දෙක තුනක් තුළ ඇති වුනත් එකයි, නැති වුනත් එකයි. මොකක් ද ඕකේ ඇති හරය? කිසිම සාරයක් නැති, නැති වී ගිය නිස්සාර වූ ධර්මයක්. "අසාරේ සාර මනිනෝ" අසාර වූ ධර්ම සාර වශයෙන් අරගෙන මේවායින් පැටලිවී ආකාරය, පැටලිලා එතැනින්ම නතර වුනේ නැහැ, අති දීර්ඝ සංසාරය පුරා ඇවිද ඇවිද, ඇවිද ඇවිද එමින් සසර දුකටම බසින්න සිදු වුන ආකාරය අවබෝධ කර ගන්න. මේ ධර්මයන් හරියට දැකලා නිවන් අවබෝධ කර ගන්නට නො හැකි වුනොත්, ඉදිරියටත් සංසාරය පුරාම යන්නට සිදු වෙනවා. මේක නිසා මේ සුබ වේදනාව කෙරෙහි පවත්නා සිතේ තිබෙන මූලාව තරම් භයානක දෙයක් තවත් ලෝකයේ තිබෙනවාද කියා තමන්ටම තේරෙන්නට ඕනෑ. ප්‍රායෝගික වශයෙන් මේ කියන කරුණු, ප්‍රායෝගිකව අත් දකින කෙනකුට පමණයි අවබෝධ වන්නේ. නැති කෙනකුට ඕවා තේරෙන්නේ නැහැ.

සුබ වේදනාව ගැන පමණක් නො වෙයි, දුක්ඛ වේදනාව ගැනත් ලෝක සත්වයා මූලා වෙනවා. තමන්ගේ ශරීරයට හරි, හිතට හරි දුක්ඛ වේදනාවක් දැනෙන විටම, සමහර අය ඒ දුක්ඛ වේදනාව හා ගැටෙනවා. දුක්ඛ වේදනාව යම්කිසි දෙයක් නිසා ලැබුණා නම්, ඒකටත් ගැටෙනවා. සමහර විට කිසිම හේතුවක් නැතුව, කකුල කොහේ හෝ තැනක වැදුනා වගේ අවස්ථා වලදී අස්ථානයේ පවා ගැටෙනවා. ඒ ගැටීම නිසා තමන්ට සිතට දුකක් ඇති වන්නේ. තමන් විසින් ම ඒ දුක ඇති කර ගෙන, තමන්ම ඒ දුකින් දැවෙනවා. සතුරන් ගැන හිතලා තමන්ගේ සිතින් ම දුක් ඇති කර ගෙන සිතම දුක් විඳින හැටි කලින් පෙන්නුම් කළා. සිතේ තිබෙන මෝඩකම කොයි තරම් දුරට තිබෙනවාද කියලා කල්පනා කරලා බලන්න. ඇත්තෙන්ම මේ නාම ධර්ම තරම් තමා මූලා කළ, මූලාවට පත් කරන, සසරට ඇදල දමන තවත් ධර්මයක් නැහැ. මේ නාම ධර්ම සම්පූර්ණයෙන් ම දවලා, පුච්චලා අලු කරලා දැමීමක් මඳිසි නේද කියන කරුණ තමන්ට ම අවබෝධ විය යුතු යි. එහෙම නැතිව මේ නාමය කියන්නේ සිත යි කියලා, නැත්නම් වේදනා සංඥා සංස්කාර විඥාන යි කියලා, එවැනි කරුණු ටිකක් පොත් වල තිබිලා කියවලා,

එහෙම බැහැ. ප්‍රායෝගික වශයෙන් කියන මේ කරුණු ප්‍රායෝගිකව ම අවබෝධ වී යා යුතු යි.

සංස්කාර මූලාව:

සුබ වේදනාවක් ඇති වුනාට පස්සේ, ඇහට පෙනුන ඒ රූපයට ආශා කරන බව මා කලින් කීවා. මේකත් තමාගේ සිතේ තිබෙන මෝඩකම නිසා සිදු වන ක්‍රියා දාමයක්. අපි ඇහැට පෙනුනේ ප්‍රිය රූපයක් කියලයි උදාහරණයට ගත්තේ. මේ රූපයට තමන් ඇලෙනවා. මේ පෙනුන රූපය බැලීම නිසා පහළ වූ සුබ වේදනාව නිරෝධ වෙලා නැති වෙලා ගියා නම් එහෙම ඒ රූපයට තමන් ඇලෙන්නේ නැහැ. නැත්නම් කලින් තමන් ඇලුණු සුබ වේදනාවක් ගෙන දුන්න රූපයටම දැන් ඒ පිළිබඳව මොනවා හරි හේතුවක් නිසා අප්‍රිය භාවයක්, අමනාප භාවයක් ඇති වුනා නම්, කලින් ඇලුණු ඒ රූපයට දැන් අපි ඇලෙන්නේ නැහැ, බැඳෙන්නේ නැහැ. තමන්ගේ ම වේදනාවට මේ ඇලෙන්නේ. මේක බොහෝ දෙනෙක් දන්නේ නැහැ. මේක දැන ගන්න හිතේ තිබෙන මූලාවට හැකි කමක් නැහැ. මේ මූලාවට පත් වෙච්ච නිසාම බාහිර ලෝකයේ තිබෙන රූපාරම්මණ උපාදාන කර ගත්තා. බාහිර වශයෙන් තිබෙන අජීවී වේවා, සජීවී වේවා, තමා සතු හෝ බාහිර අයගේ කවර රූපයක් හරි උපාදාන කර ගෙන කටයුතු කරනවා. මොකද අර වේදනාවට ඇලුණු නිසා. දුක්ඛ වේදනාවට ගැටීම නිසාත් දුක්ඛ වේදනාව ගෙන දෙන අරමුණු උපාදාන කර ගන්නවා. ඒ බාහිර අරමුණු කෙරෙහි පහළවන සිතුවිලි, තණ්හාව, ගැටීම, උපාදාන මේ ආදී සියල්ලම සංස්කාර ස්කන්ධයට අයත් ධර්ම.

බාහිර අරමුණු පැත්තක තිබෙන අරමුණු පමණයි. තමන්ගේ සිත තුළ ක්‍රියාත්මක වන නාම ධර්මයන්ගේ ක්‍රියා දාමයක් හැර මෙතන වෙන කිසි දෙයක් සිදු වන්නේ නැහැ. මේක පැහැදිලිව ම තේරෙනවා නම්, "මං මේ තරම් කල් කොයි තරම් මෝඩකමකට ද මේ බාහිර රූප වලට ඇලුණේ, මගේ ම සිතේ තිබෙන වේදනාවට නේද මං මේ ඇලුණේ, මේ වේදනාව ඇතිවුනා, පැවතුනා, නැතිවුනා, මේ වේදනාවට ඇලිය යුතු ධර්මයක් ද, සංසාර දුක ඇති කර දීමට හේතු වූ, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක් වූ මේකට ඇලී ඇලී කටයුතු කළේ කොයි තරම් නම් මෝඩකමක්

නිසා ද, මේ මෝඩකම සංසාරය පුරාම තිබුණා නේද, මේක ඇත්ත වශයෙන්ම පහකළ යුතු ධර්මයක් නේද” කියන අවබෝධය තමාගේ සිතට පැහැදිලිවම පෙනී යන විට මේ මුළාව තරම් බිය විය යුතු ධර්මයක් තවත් නැහැ කියන අවබෝධය තමාට ඇති වෙනවා.

මේ විධියට සංඥාවට, වේදනාවට, සංස්කාර වලට අප මුළා වෙලා කටයුතු කළ ආකාරය තමන්ට තේරෙනවා නම් තමන්ගේ මෝඩකම තමන්ටම අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන්. ඒ මෝඩකමට කියන්නේ අවිද්‍යාව කියලා. අවිද්‍යාව සංස්කාර ස්කන්ධයට අයත් ධර්මයක්. මේ අවිද්‍යාව තිබෙන්නේ පොත පතක නො වෙයි. තමන්ගේ ම සිත තුළ. මේවා දකින්නේ ප්‍රඥාවෙන්. ඒ ප්‍රඥාවත් සංස්කාර ස්කන්ධයට යි අයත් වන්නේ. ප්‍රඥාව තිබෙන්නෙන් බාහිර පොත පතක, බාහිර ලෝකයක නො වෙයි, තමන්ගේම සන්තානය තුළ.

මේ කරුණු පැහැදිලිව ම අවබෝධ වන කොට තමන්ටම තේරුම් ගන්නට පුළුවන්, මේ රූප වේදනා සංඥා සංස්කාර විඥාන ආදී ස්කන්ධ ධර්මයන් “මම” කියලා හිතුවේ “මගේ ” කියලා හිතුවේ, “මගේ ආත්මයක් ” කියලා හිතුවේ, මෙතන “මමෙක් ” ඉන්නව ය, ඒ නිසා මේ ඔක්කොම දේවල් සිදු වෙනව ය කියලා හිතුවේ තමන් කොයි තරම් නම් මුළාවකට පත් වෙලා සිටිය නිසා ද කියලා. මුළාවත් සහිත මේ ඔක්කොම, සංස්කාර ස්කන්ධයට අයත් චිත්ත සංස්කාර ධර්ම. මේ මුළාව තිබුණ නිසා සංසාරය පුරා ගමන් කරන්නට සිදු වුණා, ඉදිරියටත් ගමන් කරන්නට සිදු වෙනවා. මේ තත්ත්වයන් තමන් පැහැදිලිව ම අවබෝධ කර ගත යුතු යි.

ත්‍රිලක්ෂණාවබෝධය

අභිතෘය:

ඊළඟට මේ නාම ස්කන්ධ ධර්මයන් ගේ අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම ස්වභාවය පැහැදිලි ලෙස තේරුම් ගත යුතු යි. මෙයින් අනිත්‍යය ගැන මේ අයට එතරම් කරුණු කියන්නට අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. ඉතා පහසුවෙන් එය මේ අයට අවබෝධ කර ගත හැකි යි. විඥානය ඇති වෙනවා, පැවතෙනවා, නැති වෙනවා. වේදනාව ඇති වෙනවා, පැවතෙනවා, නැති වෙනවා. සංඥා ඇති වී, පැවතී, නැති වී යනවා. චිත්ත සංස්කාර ධර්ම සියල්ලම ඇති වී පැවතී නැති වී යනවා.

මේක මේ විධියට කියන කොට මේ අයට දැන් තේරෙනවා. නමුත් මේවා නිත්‍ය ධර්ම වශයෙන් වැරදි දෘෂ්ටියක ඵල බ ගෙන කටයුතු කළ නිසා තමයි සංසාරය පුරා මෙතෙක් කල් පැමිණියේ. අනිත්‍ය ධර්ම නිත්‍ය වශයෙන් ගත්තේ කොච්චර මෝඩකමකින් ද කියලා අවබෝධ කර ගන්න. අනිත්‍ය නාම ස්කන්ධ ධර්ම ඒකාන්ත වශයෙන්ම අනිත්‍ය බව දකින්න.

දුක්ඛ:

මේ නාම ස්කන්ධ ධර්ම සෑම එකක් ම ඇතිවීම ම දුක්ක. සංඥාවෙන් අපි පටන් ගත්තොත් සංඥාව ඇතිවීම ම දුක්ක. අපට සංඥා විරහිත සමාධියකට සිත පත් කර ගෙන ඉන්න පුළුවන්. සංඥා නිරෝධයකට සිත පත් කර ගන්නට පුළුවන්. සංඥා වේදයින නිරෝධයකට සිත පත් කර ගත්තොත් සංඥා එකක්වත් නැහැ. නැත්නම් ඉහළ ධ්‍යාන මට්ටමකට සිත පත් කර ගත්තොත්, ඒ ධ්‍යාන මට්ටමේ පවත්නා සියුම් සංඥාවක් හැර වෙනත් සංඥා කිසිවක් නැහැ. එහෙමත් නැත්නම් ඵල සමවතකට සිත පත් කර ගත්තහම, ඒ ඵල සමවත සම්බන්ධව පවත්නා ඉතා සියුම් සංඥාවක් හැර වෙන සංඥා නැහැ. එවැනි කෙනකුට සිතේ තිබෙන ශාන්ත ප්‍රණීත නිවුන ස්වරූපය අත් දකින්නට පුළුවන්. එසේ සිටින්නේදී ම, නොයෙක් අකාර සංඥා ඇති කර ගන්නට ගියොත් එහෙම අර කලින් තිබුණ කයේ සැහැල්ලු භාවය නැතිව ගිහිල්ලා කය ඕලාරික භාවයකට පත් වෙනවා. ඒ වගේම සිතේ තිබුණ ශාන්ත ශීතල සැහැල්ලු නිවුන ස්වරූපය නැති වෙලා සිත ඕලාරික බර භාවයකට පත් වෙනවා. මෙයින්ම තේරුම් ගන්නට පුළුවන් සංඥා ඇති වීම ම මහා දුක්ක බව.

කිසිම සංඥාවක් නැතිව සංඥා විරහිතව සිත පවත්වා ගෙන යන්නට පුළුවන් නම් ඉතාම හොඳයි. අපි හිතමු කෙනකු සිහි නැති කළා කියලා. සිහිය නැතිව සිටින කාලය තුළ දී ඒ පුද්ගලයාට කිසිම ආකාරයකින් සංඥා එන්නෙන් නැහැ, වේදනා එන්නෙන් නැහැ, සිතුවිලි එන්නෙන් නැහැ. ඔහේ නිසලව ඉන්නවා. ඒ නිසා කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. සිහිය තිබෙන තත්ත්වයේ ඔහු සිටියා නම්, විවිධ සංඥා ඇති වෙලා, විවිධ වේදනා ඇති වෙලා, විවිධ සංස්කාර ඇති වෙලා, සංසාරය දිග්ගැසෙන ආකාරයේ අවිද්‍යාව පාදක වූ සංස්කාර ජනිත වෙලා, සමහර විට ලෝභය, ද්වේෂය, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය වැනි දේවල් ජනිත වෙලා දැවී දැවී සිටින්නට

ඉඩ තිබුණා. ඇත්තෙන් ම සිතේ නිව් යාම ම යි ශාන්ත, සිතේ නිව් යාම ම යි ප්‍රණීත. ඒක නිසා මේ සංඥා ස්කන්ධය මහා දුකක් කියලා අවබෝධ කර ගත යුතු යි. සංඥාව ඇති වීම තුළින්, සංඥාවෙන් මුළා වීම නිසා අනන්ත අප්‍රමාණ සසර දුක් විඳින්නට සිදු වුන නිසාත් සංඥාව දුකක් කියලා දැකිය යුතු යි. ඒ දුක, දුකක් වශයෙන් තේරුම් ගැනීමට නො හැකිකම නිසා, සංඥාව උපාදාන කළා. උපාදාන කරන්නේ සිතේ තිබෙන මෝඩකමින්. උපාදාන තිබෙන තාක් කල් නැවත නැවත, ඉපදි ඉපදි, මැරී මැරී යනවා.

ඊළඟට වේදනාව. දුක්ඛ වේදනාව දුකක් බව මේ අය ඉතා හොඳින් දන්නවා. එසේ දැන ගත්තත් දුක්ඛ වේදනාව පවා සිතේ තිබෙන මෝඩකම නිසා උපාදාන කර ගෙන කටයුතු කරන අවස්ථා තිබෙනවා. උදාහරණයකට කෙනෙක් තරහ සිත්, වෛර සිත්, ක්‍රෝධ සිත් ඇති කර ගත්තොත් සිතට දැනෙන්නේ දුකක්. මේ තරහ ආදි සිත් තමන් ම ඇති කර ගෙන, තමන් ම ඒකෙන් දැවෙනවා. මේක දුකක් කියලා දන්නවා. සිතේ තිබෙන මෝඩකමට තව තවත් ඒ සිත් ඇති කර ගෙන තව තවත් දැවී දැවී දුක් විඳිනවා. ඒකෙන් අනාගත හව වලඳිත් දුක් විඳින්නට සිදු වෙනවා. මෙවැනි අවස්ථාත් තිබෙනවා.

බොහෝ දෙනා සුඛ වේදනාවට ඇලෙනවා. මං කලින් කීව්වනේ සුඛ වේදනාව කියන්නේ දුකක් ය, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක් ය කියලා. සිතේ තිබෙන මෝඩකමට මේක දන්නෙත් නැහැ. දුක සැපක් වශයෙන් අරගෙන මුළා වුන නිසා මේ විධියට සංසාරයේ මං ගමන් කළා නේද කියන අවබෝධය ඇති වෙන කොට සුඛ වේදනාව කෙරෙහි පවා පුදුම කලකිරීමක් ඇති වන්නේ.

මේ වගේම තමයි මේ සිත තුළ ඇති වන සංස්කාර ඇති වීමමත් දුකක්. සංස්කාර විරහිත තත්වයකට සිත පත් වූ විට නිවනට සිත පත් වුනා කියලා කියනවා. “විසංඛාරගතං චිත්තං” නිවන අරමුණු වෙමින් පවත්නා සියුම් දැනීමක් හැර අනෙක් සංස්කාර ඔක්කොම නැති වී නිව් යාමට යි නිවන කියන්නේ. එසේ නිවනට සිත පත් කර ගත්තු කෙනකුට නිවනේ සුවයත්, අනෙක් වේලාවේ නිකං ලෞකික දේවල් කල්පනා කර කර සිටින කොට ඇතිවන සිතේ ස්වරූපයත් සංසන්දනය කරලා බැලුවොත් තමන්ටම තේරෙනවා සංස්කාර ඇති වීම කොයි තරම් දුකක්

ද කියලා. සිත නිව්ලා සැනසිලා සංස්කාර විරහිතව පවතිනවා නම්, කිසිම සිතිවිල්ලක් එන්නේ නැතිව තිබෙනවා නම් සිතට කිසිම බරක් නැහැ, දුකක් නැහැ, පීඩාවක් නැහැ, වෙහෙසක් කරදරයක් නැහැ. සිත ඔහේ ශාන්තව ප්‍රණීතව පැත්තක තිබෙන දැනීමක් බවට පරිවර්තනය වෙලා එහෙමම පවතිනවා. මේක විශාල සැනසීමක්, නිවීමක්. නමුත් සාමාන්‍ය ලෝක සත්වයාට තේරුම් ගන්නට බැහැ මේ සංස්කාර ජනිත වීම ම දුකක් කියලා. මේ දුක සැපක් කියලා හිතලා, සංස්කාරම ගොඩ ගසා ගන්නවා. මේකත් සිතේ තිබෙන මුළාව නිසා සිදුවන දෙයක්. ඒක හරියට තේරෙනවා නම්, මේ සංස්කාර නිසා පහළ වූ සසර දුක හරියට අවබෝධ වනවා නම්, මේ සංස්කාර කෙරෙහිත් ඇති වන්නේ මහත් කලකිරීමක්.

විඥාන ස්කන්ධයේ පැවැත්මමත් දුකක්. මං කලින් කීවා සිහි නැති කළා නම් එවැනි කෙනකුට මේ කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ කියලා. ඔහුට කිසිම දුකකුත් නැහැ, සැපකුත් නැහැ, මොකක්වත් නැහැ, ඔහේ ඉන්නවා. එව්වරයි. විඥානය පවතින නිසා තමයි මේ ඔක්කොම දේවල් අපි කරන්නේ. කායික ක්‍රියා, වාචසික ක්‍රියා, මානසික ක්‍රියා කරන්නේ, සැප විඳින්නේ, දුක් විඳින්නේ, සිතුවිලි ඇති කර ගන්නේ, සංඥා ඇති කර ගන්නේ, වේදනා අත් දකින්නේ, සංසාරය දිග්ගස්සා ගන්නේ, මේ ආදී ඔක්කොම කරන්නේ විඥානය පවතින නිසා. ඇති වී ඇති වී නැති වී නැති වී යන හවාංග සිතේ පැවැත්ම අඛණ්ඩ ලෙස හවයෙන් හවයට සම්බන්ධ වෙමින් දිව යන නිසයි සසර දුකට කෙනකු ඇද වැටෙන්නේ. මේ විඥානයේ නො පැවැත්මක් තිබෙනවා නම් එතනයි ශාන්ත, එතනයි ප්‍රණීත, එතනයි සැපය. නමුත් ලෝක සත්වයාට ඒක තේරුම් ගන්නට බැහැ. ඒක නිසා දුකක් වූ විඥානයේ පැවැත්ම සැපවත් දෙයක් ලෙසින් ගන්නවා.

අනාත්ම:

ඊළඟට සිතේ තිබෙන මුළාවට මේ නාමස්කන්ධ ධර්මයන් “මම”ය කියලා ගන්නවා, “මගේ” ය කියලා ගන්නවා, “මගේ ආත්මයක්” ය කියලා ගන්නවා. මේක තමයි සිතේ තිබෙන බරපතලම මුළාව.

විඥානය ඇති වන්නේ විඥානය ඇති වීමට හේතු වූ කරුණු ඇති විට. ඒ හේතුවට අනුව විඥානය ඇති වෙනවා, හේතුව නැති වී ගිය විට නැති වී යනවා, නැවත ඇති වෙනවා, නැවත නැති වෙනවා. දැන් මේ අය මේ කියන ධර්මය අසනවා. ශබ්ද තරංග ගොස් කණේ වදිනවා. ඒක නිසා මේ අයට ඒ පිළිබඳ දැනීමක් ඇති වෙනවා. ශබ්දය නැති වෙලා යන කොට ඒ දැනීම නැති වෙලා යනවා. තවත් ශබ්දයක් එනවා. ඒ පිළිබඳ දැනීමක් ඇති වෙනවා. ඒකත් නැති වෙලා යනවා. ඉතින් මේ විඥානය ඒ කියන හේතුව නිසා හටගත්තු ඵල ධර්මයක්. “මම අසනවා මගේ ඇසීම” ඔය විධියට හිතන්නේ ඔය විධියට කියන්නේ මේ හේතු ඵල ක්‍රියා දාමය දකින්නට නො හැකි නිසා. මට බැන්නා, මාව විචේතය කළා, මට ප්‍රශංසා කළා, මට නින්දා කළා ආදී වශයෙන් විඥානයේ නියම තත්ත්වය තේරුම් ගැනීමට නො හැකිකම නිසා මුළා වනවා. හිතේ තිබෙන ඒ මෝඩකම තමන්ටම තේරෙනවා නම්, “කොයි තරම් නම් කාලයක් පුරා, සංසාරය පුරා මං මේවට රැවටුණා ද මුළා වුණා ද, අනේ හිතේ තිබෙන මෝඩකමේ මහත” කියලා තමන්ට ම තේරේවි.

මේ වගේම තමයි ඇස, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන අනෙක් ඉඤ්ඤියන්ටත්. ඒ ඉඤ්ඤියන්ට රූප ආදී අරමුණු හමු වුණාට පස්සේ, ඒ හේතුව නිසා ඒ විඥාන ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. ඒවා ආත්ම මම මගේ ධර්ම නො වෙයි, අනාත්මයි. දැනීමක් ඇති වීමක් හැර දැන ගන්නා කෙනෙක් නැහැ.

සංඥාවත් හේතුව නිසයි හට ගන්නේ. ප්‍රධාන වශයෙන් එස්සය තිබෙන්න ඕනෑ, අවිද්‍යාව තිබෙන්න ඕනෑ කියලා කලින් මං කීවා. හේතුව නිසා පහළවන සංඥාව ඇති වුණාට පස්සේ “මම හඳුනා ගත්තා, මගේ හඳුනා ගැනීම” කියලා හිතනවා. හඳුනා ගැනීමක් ඇති වීමම හැර හඳුනා ගන්නා කෙනෙක් නැහැ. හඳුනා ගැනීමේ පැවැත්මට ම තමයි මම හඳුනා ගන්නවා කියලා කියන්නේ, නැත්නම් මගේ හඳුනා ගැනීම කියලා කියන්නේ. මේක නො දත්කම නිසයි මෙහි දී මම මගේ කියන ආත්මීය සංකල්පය ජනිත වන්නේ. ඒ සිතුවිලි තමාගේ සිත තුළ පහළවන කොට, සක්කාය දිට්ඨිය තමන්ගේ සන්තානය තුළ ඇති වෙනවා. එතකොට මානයත් ජනිත වෙනවා. මේ හේතු ඵල නිසා පහළවන

හුදු නාම ධර්ම, නාම ධර්ම වශයෙන් දැන ගැනීමට නො හැකි වෙලා මේවා ආත්මීය හැඟීමකින් යුතුව ග්‍රාහණය කළේ කොයි තරම් නම් මුළාවකින් ද කියන කරුණ හොඳින් අවබෝධ විය යුතු යි.

වේදනාව ගැනත් මෙලෙසින්ම තේරුම් ගත යුතු යි. මම විඳිනවා නො වෙයි, මගේ වේදනාවක් නො වෙයි, වේදනාවක් තිබෙනවා, විඳින පුද්ගලයෙක් නැහැ, වේදනාවේ පැවතීම ම තමයි මම වේදනා විඳිනවා කියලා කියන්නේ. ඇත්ත වශයෙන්ම වේදනාවේ පැවතීම විතරයි තිබෙන්නේ. මම විඳිනවා කියන එක සිතේ තිබෙන හැඟීමක්. ඒ හැර වෙන දෙයක් නැහැ. ප්‍රඥාවෙන් දැකිය යුතු මේ ධර්ම, ප්‍රඥාව නැති අයට කොහෙත්ම දකින්නට බැහැ. ඒක නිසා මම වේදනාව විඳිනවා කියලා වේදනාව උපාදාන කර අල්ලා ගන්නවා. අනාත්ම ධර්ම ආත්ම වශයෙන් ග්‍රාහණය කරනවා.

ඒ වගේම තමයි සංස්කාරත්. “මගේ සිතුවිලි, මම හිතනවා, මට හිතන්න පුළුවන්, මට කල්පනා කරන්න පුළුවන්, මගේ දැනුම, මගේ ප්‍රඥාව, මම උගත් කෙනෙක්” ආදී වශයෙන් විවිධාකාරයෙන් මේ ආදී සිතුවිලි ජනිත වෙනවා. මෙතනත් මේ මේ හේතුව නිසා හට ගත් හේතු ඵල ක්‍රියා දාමයක් හැර වෙන දෙයක් මෙතන නැහැ කියන කරුණ තේරෙනවා නම්, තමන්ට ම තේරෙන්නට ඕනෑ තමන් මෙතෙක් කල් මුළාවට පත් වී සිටිය ආකාරය. කිසිම කෙනකුට කල්පනා කරන්නට බැහැ මොලයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසි පරිදි සිදු වන්නේ නැත්නම්. අපි හිතමු සිහි නැති කරන්න එන්නතක් දුන්නය කියලා. තමන් හිතනවා මට හිතන්න පුළුවන්, මගේ සිතුවිලි කියලා. ඒ ගහපු බෙහෙත තුළින් මොලයේ ක්‍රියාකාරීත්වය තාවකාලිකව අකර්මණ්‍ය භාවයකට පත් වීම නිසා සිහිය නැති කළ පුද්ගලයාට හිතන්නට බැහැ. නමුත් සාමාන්‍ය ලෝකයා හිතන්නේ “මම හිතනවා, මගේ සිතුවිල්ල” කියලා. තමන්ට ම තේරෙන්නට ඕනෑ මෙතන මොලයේ රූප කොටස් වල ක්‍රියා දාමය නො තිබුණා නම්, තමන්ට හිතන්නට බැහැ නේද කියන කරුණ. සිතනවා කියන එක මේ රූපයයි, නාමයයි දෙකේ ක්‍රියා දාමය තුළින් සිදුවන ප්‍රතිඵලයක්. මේවා තේරුම් ගන්නට බැරි නිසා, සාමාන්‍ය ලෝක සත්වයා, මම හිතනවා, මගේ සිතුවිලි, මගේ සංස්කාර, මං කුශල් කරනවා, මං

අකුශල් කරනවා ආදී වශයෙන් හිතනවා. කුශල් රැස්වීමක් තිබෙනවා, නැතිවා නො වෙයි, එහෙත් කුශල් රැස් කරන කෙනෙක් නැහැ. අකුශල් රැස්වීමක් තිබෙනවා, අකුශල් රැස් කරන කෙනෙක් නැහැ. සිතීමක් තිබෙනවා, සිතන කෙනෙක් නැහැ. කල්පනා කිරීමක් තිබෙනවා, කල්පනා කරන කෙනෙක් නැහැ. මතක් වීමක් තිබෙනවා, මතක් කරන කෙනෙක් නැහැ. මේවා හරියට තේරුම් ගන්නට නො හැකි මූලාව තිබෙන නිසා මේ නාම ධර්ම තුළ ආත්මයක් ඇත ය, ඒවා මම ය, මගේ ය ආදී වශයෙන් වැරැදි දෘෂ්ටියක එල්ල ගෙන කටයුතු කරනවා.

මේ ආකාරයෙන් මේ නාම ස්කන්ධ හතරේ තිබෙන අනිත්‍ය භාවය, දුක්ඛ ස්වරූපය සහ අනාත්ම ස්වරූපය තේරුම් ගත යුතු යි. ඒ වගේම මේ නාම ස්කන්ධ නිසා තමා කොයි තරම් නම් මූලාවකට පත් වී සිටියා ද කියා අවබෝධ කර ගත යුතු යි. මේවා තමාගේ ම අවබෝධය තුළින් ඇති කර ගත යුතු ධර්ම විනා, සිතට බලෙන් ඇතුළු කරන්නට පුළුවන් දේවල් නො වෙයි. ඒක නිසා තමාගේ ම සිත තුළ ඇති වන අවබෝධය යි ඉතාමත් ම අවශ්‍ය. සිතීම නො වෙයි.

බාහිර අරමුණු තමාගේ ම නාම ධර්ම පමණයි

මේ විධියට අවබෝධයක් ඇති වුනා නම්, තමන්ට ම තේරෙනවා අනිත්‍ය වූ, දුක්ඛ වූ, අනාත්ම වූ, නාම සංස්කාර ධර්ම නිත්‍ය වශයෙන්, සුඛ වශයෙන්, සුභ වශයෙන් තමා අර ගත්තු නිසා සසර දුකේ නිමග්න වූ හැටි. ඒ වගේම මේ බාහිර අරමුණු කියන්නේ තමන්ගේ ම නාම ධර්ම ඇති වී නැති වී යාමක් නේද කියන කරුණක් වැටහෙනවා.

සාමාන්‍ය ලෝකයා අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වූ නාම ධර්ම ඇති වීමට හේතු පාදක වූ ඇසට පෙනෙන රූප, කණට ඇසෙන ශබ්ද, නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ, දිවට දැනෙන රස, කයට දැනෙන ස්පර්ශ ආදී අරමුණු උපාදාන කරනවා, ඒවා තව තවත් ලබා ගන්නට හිතනවා, ඒවා අගයනවා, ඒ නිසා නොයෙක් කායික වාචසික මානසික සංස්කාර රැස් කර ගෙන සසර දුක මවා ගන්නවා. තමන්ගේ ම නාම ධර්ම ක්‍රියාත්මක වීමක් හැර මෙතන වෙන දෙයක් නැහැ නේද කියන අවබෝධය ඒ අයට ඇති කර ගන්නට බැහැ.

ඇහැට රූපයක් දැක්කාට පස්සේ ඒ රූපය අගයන්නේ, ඒ රූපයට ආශා කරන්නේ, නැත්නම් ඒවා ලබා ගන්නට ඕනෑ, ළං කර ගන්නට ඕනෑ, සිප ගන්නට ඕනෑ, තව තවත් වැඩි කර ගන්නට ඕනෑ ආදී විවිධාකාරයෙන් ඒ අප්චි සප්චි රූප ධර්මයන් ගැන හිතන්නේ ඒ දැකපු රූපය තුළ මේවා තිබෙනවා කියන හැඟීම නිසා. මෙතන රූපාරම්මණයක් වශයෙන් ඒක දර්ශනය වුනාට, සත්‍ය වශයෙන් තිබෙන්නේ තමා ගේ සිත තුළ පහළ වන නාම ධර්මයන් විතරයි.

ඇහැට කවර රූපයක් පෙනුනත්, අපි ඒ දකින්නේ ඇහැට පෙනෙන රූපය නො වෙයි. තමාගේ සිත තුළින් මතු කර ගන්නා නිමිත්තක්. වෙන දෙයක් නො වෙයි. මේ නිමිත්ත සිත තුළම තිබෙන දෙයක්. ඒක නාම ධර්මයක්. ඇහැට පෙනෙන රූප කියන්නේ තමාගේ සිත තුළ පහළවන නාම ධර්ම හැර වෙන දෙයක් නො වෙයි කියන කරුණ තේරුම් ගත යුතු යි.

මේ වගේම කණට ඇහෙන ශබ්ද තනිකරම නාම ධර්ම කියලා මේ අයට පහසුවෙන් තේරුම් ගන්නට පුළුවන්. ලෝකේ කොච්චර ශබ්ද තිබුණත් ඒවා පිළිබඳ දැනීමක් ඇති නො වුනොත් ඒ ශබ්ද වලින් අපට ඇති වැඩක් නැහැ. මේ වේලාවේ කොච්චර ශබ්ද ඇත් ද? කරුණරසායන ශබ්ද ඇති. නමුත් අපට ඒවා එකක් වත් ඇහෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා ඒ ශබ්ද එකක්වත් අපට ශබ්ද ආරම්මණ නො වෙයි.

ගඳ සුවඳ ලෝකේ කොච්චර තිබුණත් වැඩක් නැහැ. තමන්ගේ නාසයට ඒවා වැදිලා ඒ පිළිබඳ දැනීමක් පහළ වුනොත් විතරයි ඒ ගඳ සුවඳ අපි දැන ගන්නේ. ඒ ගඳ සුවඳේ වටිනාකමක් තිබෙන්නේ එතකොට විතරයි. දිවට දැනෙන රසත් එහෙමයි. කොයිතරම් රස ලෝකේ තිබුණත් ඒවා වැඩක් නැහැ. තමන්ගේ දිවට ඒ රස ගැවුනොත් විතරයි ඒ පිළිබඳ දැනීමක් පහළවන්නේ. කයට දැනෙන ස්පර්ශයත් එහෙමයි. ඒ පිළිබඳ දැනීමක් පහළවුනේ නැත්නම්, ඔය ස්පර්ශ වලින් කිසිම වැඩක් නැහැ.

එතකොට මේ ඇහැට පෙනෙන රූප, කණට ඇහෙන ශබ්ද, නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ, දිවට දැනෙන රස, කයට දැනෙන ස්පර්ශ ආදී දේවල් බාහිර ලෝකයේ තිබෙනවා. තමන්ගේ ශරීරය අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ගත්තත්, අධ්‍යාත්මික වශයෙන් හෝ බාහිර වශයෙන් පෙනෙන

මේ රූප අරමුණු සියල්ලම නාම ධර්මයන්ගේ ක්‍රියාත්මක වීමක් හැර මෙතන වෙන දෙයක් නැහැ. තමන්ගේ සිත තුළ සිතුවිලි ටිකක් ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. එපමණයි.

මේක හරියට තේරෙනවා නම්, මේ සිතුවිලි ඇති වෙලා, පැවතිලා, නැති වුනා. ඉතිං මොකෝ, මේවා ඇති වුනත් එකයි, පැවතුනත් එකයි, නැති වුනත් එකයි. ඇතිවුන දේවල් පවතින්නේ නැහැ, නැති වෙලා යනවා. ඉතින් මොන රූපයක් තිබුණත්, මොන ශබ්දයක් තිබුණත්, මොන සුවඳක්, රසක්, ස්පර්ශයක් තිබුණත් සත්‍යය ඕකයි. ඒක හරියට තේරෙනවා නම්, බාහිර අරමුණු කිසිවක් උපදාන කරන්නේ නැහැ - රූපයක්වත්, ශබ්දයක්වත්, ගන්ධයක්වත්, රසයක්වත්, ඓච්චිබ්බයක්වත්.

මේවා නො දත් මොඩකම තමාගේ සිත තුළ ක්‍රියාත්මක වූ නිසා, ඒ නාම ධර්මයන්ගේ යථා තත්ත්වය යථා පරිදි අවබෝධ කර ගත නො හැකිකම නිසා බාහිර අරමුණු - මෙතන බාහිර කියන්නේ තමන්ගේ ශරීරයත් එක්ක - ඔක්කොම අල්ලා ගන්නා, උපදාන කළා, ග්‍රාහණය කළා. ඒක නිසා ඒවා පිළිබඳ කායික ක්‍රියා, වාචසික ක්‍රියා, මානසික ක්‍රියා සිදු කළා. “අවිජ්ජා පච්චයා කාය සඛ්ඛාරා, වචී සඛ්ඛාරා, චිත්ත සඛ්ඛාරා” කියලා එක තැනකදී බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තිබෙනවා. අවිද්‍යාව නිසා කායික ක්‍රියා කරනවා, වාචසික ක්‍රියා කරනවා, මානසික ක්‍රියා කරනවා. කාය සංස්කාර, වචී සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර රැස් කරනවා. එලෙසින් කටයුතු කිරීම නිසා සංසාරය පුරා දිගින් දිගට, දිගින් දිගට, ඉපදී ඉපදී, මැරී මැරී මේ දක්වා පැමිණියා. මේවායේ නියම තත්ත්වය අවබෝධ කර ගෙන, මේ ධර්මයන් ප්‍රභාණය කරලා, සිත නිවීමකට පත් කර ගත්තේ නැත්නම්, ඉදිරියටත් එලෙසින්ම දිගින් දිගට යන්නට වෙනවා.

මේ බාහිර අරමුණුත් තමගේම නාම ධර්මයන් බවට පත්වන ආකාරය යි මේ විස්තර කළේ. ඒ බාහිර අරමුණුත් අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් අවබෝධ කර ගත යුතු යි.

නාම රූප දැකීමත් භාවනා කිරීම

මේ කරුණු අවබෝධ කර ගන්නාට පසුව, භාවනා කරන විට නාම රූප වෙන් කර කරා භාවනා කරන්නට පුරුදු වෙන්නට ඕනෑ. නාම රූප

පරිච්ඡේද ඥානය කියලා නාම රූප වෙන් වශයෙන් දැකීමේ නුවණක් තිබෙනවා. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අරමුණු කරමින් ආනාපාන සති භාවනාව කරනවය කියලා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කියන්නේ වායෝ ධාතුව. ඒක රූපයක්. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට අනුව මුළු කයම පිම්බෙන එක හැකිලෙන එක තමන්ට තේරෙනවා නම් ඒකත් සම්පූර්ණයෙන්ම රූපස්කන්ධය. මේ රූප දකින සිත නාමය.

ඒ සිත තුළ වේදනාවක් තිබෙනවා, සංඥාවකුත් තිබෙනවා, සංස්කාර තිබෙනවා, විඥානයත් තිබෙනවා. මේවා වෙන් කරලා දකින්නට පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. “මේ ආශ්වාසය” කියලා සංඥාවක් ඇති වෙනවා, “මේ ප්‍රාශ්වාසය” කියලා සංඥාවක් ඇති වෙනවා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සියුම් වෙන කොට සුබ වේදනාවක් දැනෙනවා. ආශ්වාස කරන කොට තිබෙන සුබ වේදනාව ප්‍රාශ්වාස කරන කොට නැහැ. ප්‍රාශ්වාස කරන කොට තිබෙන සුබ වේදනාව ආශ්වාස කරන කොට නැහැ. මේක දැන ගන්නට හැකි වන්නට ඕනෑ. මේවා පිළිබඳව විවිධාකාරයෙන් සිතුවිලි පහළවනවා. මේවා අනිත්‍යයි දුක්ඛයි අනාත්මයි ආදී වශයෙන් හෝ කවර ආකාරයක සිතුවිලි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය පිළිබඳ පහළවන මේ සිතුවිලි ඇතුළු සියළුම නාම ධර්මයන්ගේ සහ රූප ධර්මයන්ගේ ඒ ඒ ක්‍රියා දාමයන් අවබෝධ කර ගන්නා විට නාම රූප වෙන් වෙන්ව දකින්නට පුළුවන්.

පිම්බීම හැකිළීම භාවනා කරනවා නම්, ඒ පිම්බෙන හැකිලෙන උදර කොටස ආදී තැන් වල ඇති වායෝ ධාතුවත්, ඒ හා සම්බන්ධ ශරීරයේ කොටසුත් රූප. ඒ දකින සිත නාම. ඒ නාමස්කන්ධය තුළ තිබෙනවා වේදනාවත්, සංඥාවත්, සංසකාරත්, විඥානයත්. ඒවා වෙන් වශයෙන් දකින්න.

භාවනා කරන විට ශබ්දයක් ඇහෙනවා නම්, ඒ ශබ්දයයි කණයි රූප. ඒ ශබ්දය පිළිබඳ දැනීම නාම. ඒ ශබ්දය හඳුනා ගැනීමක් තිබෙනවා. ඒක නාමය තුළ තිබෙන සංඥා ස්කන්ධය. ඒ ශබ්දය පිළිබඳව ඇලීමක්, ගැටීමක් වැනි දෙයක් ඇති වෙන්නටත් පුළුවන්. ඒවා සංස්කාර. ඒ වගේම වේදනාවක් ඇති වෙන්නටත් පුළුවන්. මේ ආදී මෙහි දී ඇති වන නාම රූප වෙන් වෙන්ව හඳුනා ගන්න.

භාවනා කරන විට, අපි හිතමු තදබල දුක්ඛ වේදනාවක් දැනෙනවා, නැත්නම් රත් වෙනවා, තද වෙනවා වැනි දෙයක් දැනෙනවා කියලා. රත් වෙනවා කියන්නේ තේජෝ ධාතුව. තද වෙනවා කියන්නේ පඨවි ධාතුව. ඒවා රූපස්කන්ධය. ඒ දකින සිත නාමස්කන්ධය. ඒ නාමස්කන්ධය තුළ පහළවන සංඥා, සංස්කාර, විඥාන, වේදනා ආදී ඔක්කොම නාම.

කායික දුක්ඛ වේදනාවක් මෙහි දී දැනෙනවා කියලා හිතමු. ඒ දුක් වේදනාව දැනෙන රූප කොටස රූපස්කන්ධය. දුක්ඛ වේදනාව දැනෙන දැනීම නාමස්කන්ධය. ඒ දුක්ඛ වේදනාව හඳුනා ගන්නවා "මේ දුක්ඛ වේදනාවක්" කියලා. රූප කොටසත් හඳුනා ගන්නවා මේ රූපස්කන්ධය කියලා. මෙලෙසින් හඳුනා ගන්නේ සංඥාස්කන්ධය තුළින්. මේ දුක්ඛ වේදනාව පිළිබඳව "මේක නැති කර ගන්නට ඕනෑ, මේක දරුණු යි, මේක ඉවසන්නට බැහැ" මේ ආදී විවිධ සිතුවිලි ඇති වන්නට පුළුවන්. ඒවා සංස්කාර ස්කන්ධය.

අර කලින් කියපු අවබෝධයේ පිහිටලා, මේ විධියට නාම රූප වෙන් කර කර, වෙන කර කර භාවනා කරන්නට පුරුදු වන්න.

මෙහෙම පුරුදු වුනාට පස්සේ, තමන්ගේ මුළු පංචස්කන්ධය දෙසටම අවධානය යොමු කළ යුතු යි. මේ රූපස්කන්ධය, මේ වේදනාස්කන්ධය, මේ සංඥා ස්කන්ධය, මේ විඥාන ස්කන්ධය කියලා ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් ම දකින්න. මේ රූප ස්කන්ධය වෙනම දෙයක්, වේදනා සංඥා සංස්කාර විඥාන කියන නාමස්කන්ධය වෙනත් ධර්මයක් කියලා පංචස්කන්ධ ලෝකයේ නාම රූප දෙක දැන් දකිනවා. මේ නාම රූප ධර්ම හැර මෙතන වෙන දෙයක් තිබෙනව ද මම කියලා කියන්නට, මගේ කියලා කියන්නට, මගේ ආත්මය කියලා කියන්නට කියා නුවණින් සොයා බලන්න. මෙහිදී තමන්ට ම තේරෙන්නට ඕනෑ මේ පංචස්කන්ධය නැත්නම් මේ නාම රූප ධර්ම හැර මෙතන වෙන ආත්මයක්, මම මගේ කියලා දෙයක් නැති බව.

දැන් නාම රූප දෙක පැහැදිලිව ම පෙනෙනවා. මෙහි දී මේ රූපස්කන්ධය කියන්නේ මොකක් ද කියලා සමාධියෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව බලන්න. රූපස්කන්ධය කියන්නේ තමන්ගේ ම සිත තුළ ඒ පිළිබඳව දැනීමක් පහළවීමක් පමණයි. එතකොට තමන්ට තේරෙන්නට ඕනෑ

මේ රූපස්කන්ධය කියන්නේ සිත තුළ ඇදී යන සටහනක් කියලා. මේ විධියට රූපස්කන්ධය කියන්නේ නාම ධර්මයක් ය කියන හරි අවබෝධය පැහැදිලිව හා ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස පෙනී ගිය හොත්, ඒ වේලාවේ දී රූපය සිතට නො පෙනී ගිහිල්ලා රූපය නිවී යනවා. රූපය සිතට පේන්නේ නැහැ, රූපය තිබෙනවා ද කියලා තේරෙන්නේ නැහැ. රූපස්කන්ධය නාම ධර්මයක් බව අවබෝධ වෙලා පෙනී යාම තුළින් ඒක සිදු වන්නේ. එතකොට ඉතිරි වන්නේ නාමස්කන්ධයේ පැවැත්ම පමණයි. මේක ඕලාරික ශුන්‍යතාවයක්.

මේ ශුන්‍ය දර්ශනය විතරයි දැන් තිබෙන්නේ. මම කියලා, මගේ කියලා, මගේ ආත්මය කියලා ග්‍රහණය කරන්නට ඒ වේලාවේ ඉතිරි වෙලා තිබෙන එකම ධර්මය එව්වරයි. මේක නිත්‍ය දෙයක් ද, අනිත්‍ය දෙයක් ද කියලා බලන්න. තමන්ට ම තේරෙන්නට ඕනෑ මේක නිත්‍ය නො වෙයි, ඒකාන්තයෙන්ම මේක නැති වෙලා යන අනිත්‍ය ධර්මයක් කියලා. මේක අනිත්‍යයි කියලා හිතනවා නො වෙයි, අවබෝධ වෙලා පෙනී යාම යි අත්‍යවශ්‍ය.

මේ ශුන්‍යතාවය තිබෙන විට, ඒක මම මගේ ආත්මය කියලා ගත්තත්, මේ විධියට ඒක නැති වෙලා නිරුද්ධ වෙලා ගියාට පස්සේ, මම මගේ කියලා ගන්නට මොනවද ඉතිරි වන්නේ කියලා ඊළඟට බලන්න. මේකෙන් මම මගේ කියලා ගන්නට දෙයක් නැහැනේ, මේකත් නිරුද්ධ වෙලා යන සංස්කාර ධර්මයක්නේ කියලා මෙහි දී පෙනී යා යුතු යි.

මේක හරියට පෙනී යන කොට, ඊට වඩා ගැඹුරු සියුම් හිස් භාවයකට සිත පත් වෙනවා. ඒකත් නිත්‍ය ධර්මයක් ද, අනිත්‍ය ධර්මයක් ද, ඒකත් මම මගේ ආත්මය කියලා ගන්නට කිසිවක් ඉතිරි වන දෙයක් ද, නැත් ද, මේක මම ද, මගේ ද, මගේ ආත්මය ද කියලා බලන්න. මේවාට නිසි පිළිතුරු ලැබුණොත්, ඒ වෙලාවේ සිත නිවී ගියා වගේ තත්වයකට පත් වෙනවා. කලින් දැක්ක රූපයේ නිවීම යි, මේ නාමයේ නිවීම යි යන මේ නාම රූප නිරෝධ දර්ශනයෙන් පාරමි ශක්තියක් ඇති කෙනකුට මෙහි දී නිවනට සිත පත් කර ගන්නට පුළුවන්. නාම රූප හොඳින් අවබෝධ කර ගෙන නිවනට සිත පත් කර ගත හැකි එක් ආකාරයක් අපි ඒ කීවේ.

සිතට නාම රූප වෙන් වශයෙන් පෙනී යන කොට, භාවනාවේ ඉහළම දියුණුවක් ලබා ඇති කෙනෙකුට ඔය තත්ත්වය නො වෙයි ඇති වන්නේ. එවැනි කෙනෙකුට සියුම් දැනීමක් පමණක් ඉතිරි වෙනවා. කිසිම දෙයක් හා නොබැඳි සිතක්. මේ සියුම් දැනීමෙන් මොකක්වත් හිතන්නට කියන්නට කරන්නට බැහැ. මේ සියුම් දැනීමෙන් පරිභාහිර ඒවා සියල්ලම බාහිර ධර්ම වශයෙන් ඔහුට පෙනෙන්නේ. එතකොට තමන්ට දැනෙනවා, “තමන්ගේ ශරීරයත් පරිභාහිර එකක්, ඇස කණ නාසය දිව ශරීරය සියල්ලම පරිභාහිර ඒවා, ඒවාට අරමුණු හමු වෙලා ඇති වෙන වක්කු විඥාන ආදී නාම සංස්කාර ඔක්කොම පරිභාහිර ඒවා, මේ සියුම් දැනීම හැර අනෙක් ඒවා ඔක්කොම, පරිභාහිර දේවල්” කියලා. මේක අජීකධන්තික බාහිර ප්‍රභේදයේ ගැඹුරු ම අවස්ථාවක්. ඒ සියුම් දැනීම හැර අනෙක් නාම රූප සියල්ලම හේතු එල මත ක්‍රියාත්මක වන පරිභාහිර ධර්ම.

මේ සියුම් දැනීමේ පැවැත්ම ම ඒකාන්ත වශයෙන් දුක්ඛ සත්‍යයක්. මේ පංචස්කන්ධ දුක පවත්වා ගෙන යාමට ඒක හේතු වෙනවා. ඒක නිසා මේ සියුම් දැනීම දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයත් වනවා. මේකම යි දුක්ඛ සත්‍යය, මේකම යි දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය කියලා ඔහු දකිනවා. මේක දකින ඒ පුද්ගලයාට ඒක ප්‍රභාණය කිරීමට යි අවශ්‍ය වන්නේ. නමුත් එහෙම සිතුවට ඒක නිවලා දමන්නට බැහැ. තමන්ට ඕනෑ විධියට ඇති කරන්නට, නැති කරන්නට බැරි ඒකත් සංස්කාර ධර්මයක්.

මේක පැවතීමේ සමුදය ඒ වෙලාවේ ඔහුට දකින්නට පුළුවන්. තමන්ගේ රූපස්කන්ධයේ ක්‍රියා දාමය නිසි පරිදි තිබෙන නිසා මේක පවතිනවා. ජීවිතින්ද්‍රිය රූපය ප්‍රාණය පවතින නිසා මේක පවතිනවා. මේ ලෝකයේ පුනර්භවය ගෙන දුන් කර්ම ශක්තිය තිබෙන තාක් ඒක පවතිනවා. සිත අක්‍රියත්වයකට පත් වෙලා නැති නිසා මේක පවතිනවා. ඒ කියන්නේ තද නින්දකට පත් වෙලා, සිහි නැති කරලා වගේ තත්ත්වයකට පත් වෙලා නම් මේක පවතිනවා ද කියලා දන්නෙත් නැහැ. එතකොට මේකත් හේතු මත පවත්නා සංස්කාර ධර්මයක්.

මේ හේතු එකක් හරි, ඔක්කොම හරි නිරුද්ධ වුනා නම් මේක පවතින්නේ නැහැ. ප්‍රාණය නිරුද්ධ වෙලා මරණයට පත් වෙන කොට මේ සිත සම්පූර්ණයෙන්ම නිවී යනවා. අවිද්‍යා, තණ්හා ආදී ධර්මයක්

නිරුද්ධ වෙලා, සංස්කාර විරහිත තත්ත්වයකට පත් වී ඇති නිසා, මේ සිත නිරුද්ධ වෙන කොට, ඒකට ගැට ගැසෙන ප්‍රතිසන්ධි විඥාන සිතක් ඉපදෙන්නට කිසිසේත්ම ඉඩක් නැහැ. මේ නාම ධර්මයන්ගේ පැවතීම ම ඒකාන්ත දුකක්. මොන ලෝකයක කොයි තැනකවත් මේ නාම ධර්මය නො පැවතිය යුතු යි කියන මුළු විශ්වයම අත හැරී ගිය තත්ත්වයකු යි ඔහුගේ සිත තුළ පවතින්නේ. මේ නාම ධර්මයන් නැවත නූපදින ආකාරයෙන් නැත්තටම නැති වී යාම ම යි පරම සැපය, ඒකම යි දුකේ කෙළවර, වෙන මොන ආකාරයකින්වත් මේ දුක කෙළවර කරන්නට බැහැ කියලා ඔහු දකිනවා. ඒකයි දුක්ඛ නිරෝධය කියලා තේරෙනවා. මේවා අවබෝධ කර ගත්තු එක, ඒ සඳහා අනුගමනය කළ ප්‍රතිපදාව තමයි දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ථ සත්‍යය කියලා වතුරාර්ථ සත්‍ය ධර්මයන් ප්‍රායෝගික වශයෙන් අත් දකිනවා. මේ සම්බන්ධයෙන් ඉතා සරල කරුණු ටිකක් පමණයි අප කීවේ. මේ හා සම්බන්ධ තව කරුණු රාශියක් තිබෙනවා. මේ විධියට නාම රූප ගැන හරි අවබෝධයක් ලබා ගෙන ඉහළම අත් දැකීමක් වුවත් කෙනෙකුට ලබා ගන්නට පුළුවන්.

සාරාංශය

මේ දක්වා නාමස්කන්ධය ගැන කී කරුණුවල ඉතා කෙටි සාරාංශය මෙන් මේකයි. නාමස්කන්ධය කියන්නේ වේදනා සංඥා එස්ස චේතනා මනසිකාර කියන කොටස් හෝ වේදනා සංඥා සංස්කාර විඥාන කියන ස්කන්ධ ධර්ම හතර යි. ඒ දෙකෙන්ම කියන්නේ එකම දෙයක්. එතකොට මේ වේදනා සංඥා සංස්කාර විඥාන කියන්නේ මේවය කියලා කෙටියෙන් හඳුන්වා දීමක් කළා. මේ අය මේ කරුණු දන්නා නිසා විස්තර කළේ නැහැ.

මේ නාම ධර්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ කොහොමද කියන කාරණාවට යි වැඩිපුර අවධානයක් යොමු කළේ. ඇහැට පෙනෙන රූපයක් උදාහරණ වශයෙන් ගත්තා නම්, ඇහැට රූපයක් පෙනුනාට පස්සේ වක්කු විඥානය පළමුවෙන්ම ඇති වෙනවා. ඊට පසුව රූප සංඥාව, ඒ සංඥාවට අනුව වක්කු සම්ඵස්සජා වේදනාව, ඒ වේදනාව නිසා නැවත රූප සංඥාත්, ඒ වගේම ඒ වේදනාව හඳුනා ගැනීමේ සංඥාත් පහළ වෙනවා. ඊට පසුව සංස්කාර ජනිත වෙනවා. මේක තේරුම් ගත්තාට පසුව, මේ වේදනා සංඥා සංස්කාර විඥාන ආදී ඔක්කොම ධර්ම අනිත්‍ය බව, දුක් බව,

අනාත්ම බව තේරුම් ගත යුතු බව යි ඊළඟට පෙන්නුම් කළේ. එහෙම අවබෝධ කරගෙන, මේවා පිළිබඳ තිබුණ මූලාව නිසා තමන් මේ සංසාර දුකට ඇද වැටිවිච්චි ආකාරය ඉතා පැහැදිලිව තේරුම් ගත යුතු බවත් පෙන්නුම් කළා. මේ වගේම මේ බාහිර රූප ශබ්ද ගන්ධ රස චෝට්ඨිබ්බ කියන අරමුණුත් තමන්ගේම නාම ධර්ම හැර වෙන දෙයක් නො වෙයි කියන කරුණත් පැහැදිලිවම ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසම අවබෝධ කර ගත යුතු යි.

මේක තේරුම් ගත්තාට පසුව, භාවනා කරන විට, නාම රූප වෙන් කර කරා, වෙන් කර කරා භාවනා කරන්න. ඒක හොඳින් ප්‍රගුණ වුනාට පස්සේ තමන්ගේ පංචස්කන්ධ ධර්ම ඔක්කොම අරගෙන නාම රූප ධර්ම වෙන් කරන්න. පංචස්කන්ධ ධර්මයන් දකින විට, විශේෂයෙන්ම රූපස්කන්ධයත් නාමස්කන්ධයක් බව අවබෝධ වී පෙනී යන කොට, රූපස්කන්ධය නො පෙනී නිවී යාවි. ඊට පස්සේ ඇතිවන නාමස්කන්ධයේ අනිත්‍ය නිරෝධ දැකීම නිසා ඇති වෙන “මේවා අනිත්‍ය වූ, අනාත්ම වූ සංස්කාර ධර්ම හැර වෙන දෙයක් නො වේ” කියන අවබෝධය තුළින් නාම රූප නිරෝධය අත් දකිමින් නිවනට සිත පත් කර ගත හැක්කේ කෙසේද කියන කරුණ යි ඊළඟට දැක්වූයේ. ඊට පසුව පෙන්නුම් කළේ භාවනාව දියුණු කෙනෙකු ලබන අත් දැකීමක්. ඉතා සුළු වෙන් දැක් වූ ඒක නැවත කියන්නට අවශ්‍ය නැහැ.

මේ අනුව පිළිපැදීම තුළින් නාම රූප ධර්මයන් විනිවිද දකිමින් නාම රූප වෙන් කරන්න පුළුවන් ශක්තිය ලැබිලා, ඒ නාම රූප ධර්මයන් තුළ සත්ත්වයෙක් නැති බව, පුද්ගලයෙක් නැති බව, ආත්මයක්, ජීවයක්, ස්ත්‍රියක්, පුරුෂයෙක් කියලා ගන්නට දෙයක් නැති බව තේරුම් අර ගෙන, ඒවායේ අනාත්ම ස්වරූපය පැහැදිලිව ම අත් දැකලා, මේ නාම රූප ධර්මයන් නිවී යන නිවනට සිත පත් කර ගැනීමට මේ අයට වාසනා ශක්තිය උදා වේවා කියලා ආශීංසනය කරමින් අපි මෙම දේශනාව නිම කරනවා.

සෑම දෙනාටම හිචන් සුව ම ලැබේවා!