

# බුදු ගුණ භාවනාවෙන් නිවනට

(සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි)

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

## තමන් තමන්ම රවටා ගැනීමක්...

ප්‍රායෝගික පදනමක පිහිටා අප විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති ධර්ම දේශනා පොත්-පත් ආදිය උපයෝගී කර ගෙන ප්‍රත්‍යක්ෂමය භාවනා අත්දැකීම් තමා විසින් ම ලබා ගන්නේ නම්, ඒවා එලෙසින්ම කොපිකර ඉදිරිපත් කිරීමෙන් ඇතිකර ගනු ලබන 'තමන් තමන්ම රවටා ගැනීමේ මූලාවෙන්' මිදීමට හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

කවර හෝ උපුටා ගැනීමක් දක්වන අවස්ථාවන්හි දී ඒවායේ මූලාශ්‍රයන් දක්වා සඳාචාර සම්පන්න වන එක ඉතා අගනේ ය.

## පෙරවදන

සෑම බෞද්ධයකු විසින්ම බලාපොරොත්තු වන නිවන් අවබෝධ කිරීම සඳහා, ශුද්ධාව ඉන්ද්‍රිය ධර්මයක් හා බල ධර්මයක් වශයෙන් දියුණු කර ගත යුතු ය. ඒ සඳහා බුදුගුණ භාවනාව බෙහෙවින්ම ඉවහල් වනු ඇත. බුදුගුණ භාවනාව වඩාත් සුදුසු වන්නේ ශුද්ධා චරිත වලින් යුතු යෝග්‍යවචරයන්ට බව පිළිගත් සම්ප්‍රදායික මතය වුවත්, බුදුගුණ භාවනාව නිසි පරිදි කළ හැක්කේ ප්‍රඥා චරිතයන්ට පමණි. එවැනි ප්‍රඥා චරිත වලින් යුතු අයට මෙම පොත ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වන අතර, එහි දැක්වෙන පරිදි නිසි අයුරින් භාවනා කිරීමෙන් මේ ජීවිතයේදී ම වුවත් නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට ඒ අයට සමහර විට හැකි වෙනු ඇත.

මෙම පොතේ දැක්වෙන්නේ අප කළ දේශනාවකි. එම දේශනාව ස්ථාන දෙකක දී, 20 දෙනකු පමණ ඉතා සුළු පිරිසකට පමණක් ඇසීමට සැලැස්වූ පසු දෙදෙනෙක් ඉන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ගත්හ. එම නිසා 2600 සම්බුද්ධ ජයන්ති වර්ෂය වෙනුවෙන් එය පොතක් වශයෙන් පළ කිරීමට තීරණය කළ පියසිරි මාතරගේ මහතා විසින් එහි පරිගණක පිටු සැකසීම් ආදී මුද්‍රණය කිරීමට අවශ්‍ය සියලු කාර්යයන් මහත් උනන්දුවකින් සිදු කරන ලදී. ඒ පුණ්‍ය ශක්තිය තුළින් ඔහුට නිවනින් සැනසීමට ම ලැබේවා යි පතමු.

සෑම දෙනා ම නිවනින් සැනසෙත්වා!

දන්කන්දේ ධම්මරතන සිමි.  
2011 සැප්තැම්බර්.

## ඇතුළත පිටු

01. බුදු ගුණ භාවනාව පිළිබඳ සම්ප්‍රදායික මතය සහ බුද්ධ දේශනාව	07
02. බුදු ගුණ භාවනාවෙන් ධ්‍යාන (සමාධි) උපදවාගන්නට පුළුවන්	09
03. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝක සත්වයා වෙත මෛත්‍රිය පැතිරවූ ආකාරය දැකිය හැකි නම්.	09
04. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝක සත්වයා වෙත කරුණාව පැතිරවූ ආකාරය දැකිය හැකි නම්	10
05. බුදු ගුණ තුළින් විදර්ශනා සමාධි උපදවන්නටත් පුළුවන්	15
06. බුදු ගුණ සිහිපත් කර නිවන් ලැබිය හැකි ආකාර	17
07. සෑම බුදු ගුණයක් තුළින්ම නිවන් ලැබිය හැකි යි	17
08. අරහං ගුණය	17
09. සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය	18
(අ) දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කළ ආකාරය දැකීම	18
(ආ) දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාණය කළ ආකාරය දැකීම	19
(ඉ) නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කළ ආකාරය දැකීම	20
(ඊ) මාර්ග සත්‍යය වැඩූ ආකාරය දැකීම	20
10. විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණය	21
11. සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වැඩෙන අයුරින් බුදු ගුණ භාවනාව වැඩීම	23
12. තමාගේ සිත තුළ ලෝකයක් රඳා පවතින්නේ මනසිකාර මත යි	24
13. මනසිකාර හෙවත් සිහිවිලි චිත්ත සංස්කාර යනුවෙන් ද හැඳින්වෙයි	27
14. සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වැඩෙන සේ බුදු ගුණ භාවනාව වඩා නිවන් ලබන්නේ කෙසේ ද?	31
15. වේදනානුපස්සනාව	33
16. චිත්තානුපස්සනාව	38
17. ධම්මානුපස්සනාව - ධම්මානුපස්සනාව යටතේ නිවරණ	42
18. නිරාමීස ප්‍රීතිය ඇති වන විට බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන හැටි දැකීම	43
19. පංචස්කන්ධ ධර්ම හා චතුරාර්ය සත්‍යය දැකීම	46
20. පංචස්කන්ධ ධර්ම ඇති වී නැති වී යාම දැක නිවන අත්දැකීම	48
21. සාරාංශය	53

## බුදු ගුණ භාවනාවෙන් නිවනට

මේ වෙසක් මාසය නිසා අද මා කල්පනා කළා මේ අයට බුදු ගුණ භාවනාව වැඩිම තුළින් මාර්ග ඵල අවබෝධ කර ගෙන නිවන් ලබා ගත හැකි පහසු ආකාරයක් කියා දීමට. බුදු ගුණ භාවනාව වඩන ආකාර ගැන අද අප කථා කරන්නේ නෑ. අප ලියන ලද අරභං බුදු ගුණය පොතේ පෙර වදනේ නැත්නම් පිවිසුම කොටසේ බුදු ගුණ භාවනාව වැඩිය යුතු විවිධ ආකාර දක්වා තිබෙනවා. එය නැවත පරිශීලනය කර බලන්න.

### බුදු ගුණ භාවනාව පිළිබඳ සම්ප්‍රදායික මතය සහ බුද්ධ දේශනාව.

බුදු ගුණ භාවනාව වැඩිම තුළින් සම්ප්‍රදායික වශයෙන් පිළිගන්නේ උපචාර සමාධි මාත්‍රයක් පමණක් ඇති කර ගත හැකි බව. විශේෂයෙන් ම විශුද්ධි මාර්ගය, අටුවා පොත් සහ ඒවා පාදක කර ගෙන කියැවෙන ලියැවෙන දේවල්වලින් අපට ඇසෙන්නේ ඒ අදහස තහවුරු කරන දේවල් පමණ යි.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා අංගුත්තර නිකායේ ඒකක නිපාතයේ, ඒකෝ ධම්මෝ භික්ඛවේ භාවිතෝ බහුලීකතෝ ඒකන්ත නිබ්බදාය විරාගාය නිරෝධාය උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය නිබ්බාණාය සංවත්තති. කතමෝ ඒකෝ ධම්මෝ? බුද්ධානුස්සති.

(අංගුත්තර නිකාය, ඒකක නිපාතයේ, 16 ඒක ධම්ම පාළි)

මහණෙනි, එක ම ධර්මයක් භාවිතා කිරීම තුළින්, වැඩිම තුළින්, ඒකන්ත නිබ්බදාය - ඒකන්ත වශයෙන් ම සසර කලකිරීම ඇති කරනවා. විරාගාය - ඒ වාගේම විරාගය ඇති කරනවා. නිරෝධාය - ක්ලේශයන් නිරුද්ධ කිරීමට සහ උපසමාය- කෙලෙස් සංසිඳීමට ඒක හේතු වෙනවා. අභිඤ්ඤාය - චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ප්‍රතිවේධ කිරීමටත් එලෙසින් ම නිබ්බාණාය- නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීමටත් මේ

එකම ධර්මයක් භාවිතා කිරීම තුළින් හැකියාව ලැබෙනවා. කවරක් ද ඒ එකම ධර්මය කියන්නේ? බුද්ධානුස්සති.

මේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ම වචන අප ප්‍රකාශ කරන්නේ, අප කියන කරුණු සියයට සියයක් ම බුද්ධ දේශනාවට අනුකූල බව දැක්වීම සඳහා.

එතකොට සාමාන්‍යයෙන් ව්‍යවහාර කරන, නැත්නම් සම්ප්‍රදායික අදහස්වල පිහිටාගෙන කරනු ලබන බුදු ගුණ භාවනාව වැඩිම තුළින් ධ්‍යානයක් ලබන්නටත් බැහැ, මාර්ග ඵලයක් ලබලා නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කරන්නටත් බැහැ, උපචාර සමාධිය පමණ යි ලබන්නට පුළුවන් කියලා දැක්වෙන්නේ. උපචාර සමාධිය කියන එකෙන් අදහස් කරනු ලබන්නේ ධ්‍යාන මට්ටමකට පහළ තත්ත්වයක තිබෙන සිතේ සමාහිත ස්වරූපයක්. බොහෝ විට ධ්‍යාන මට්ටමකට ආසන්න තත්ත්වයක් කියලත් පොත්වල ඒක හඳුන්වනවා.

කෙසේ වෙතත් දැන් අප සාමාන්‍යයෙන් ව්‍යවහාර කරනු ලබන බුදු ගුණ භාවනාව කරන ආකාරයෙන් ඒ භාවනාව වැඩිම තුළින් උපචාර සමාධි මාත්‍රයක්වත් ඇති කර ගැනීමට හැකි වේවි ද කියන කරුණ ඇත්තෙන්ම සැක සහිත යි.

එතකොට අප බුදු ගුණ භාවනාව වඩන විට සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වැඩෙන ආකාරයෙන් ඒ බුදු ගුණ භාවනාව වැඩීමෙන් අපට පුළුවන්කම ලැබෙනවා නිවන් අවබෝධ කිරීමට. ඒ කරුණ තමයි වැඩිපුර අප විස්තර කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. බුදු ගුණ භාවනාව වඩා නිවන් අවබෝධ කළ හැකි තවත් ආකාරත් තිබෙනවා.

**බුදු ගුණ භාවනාවෙන් ධ්‍යාන (සමාධි) උපදවා ගන්නට පුළුවන්.**

එහෙත් ඊට ප්‍රථමයෙන් කියන්නට ඕනෑ බුදු ගුණ භාවනාව වැඩිම තුළින් සමාධි - ධ්‍යාන උපදවා ගත හැකි ආකාර කිහිපයක්. ඉතා කෙටියෙන් හඳුන්වා දීමක් අප මේ කරන්නේ. විස්තර කලා කිරීමක් නො වෙයි.

උපචාර සමාධියක් පමණක් නො වෙයි, ධ්‍යාන මට්ටම් කවරක් වුවත් උපදවා ගන්නට පුළුවන් බුදු ගුණ භාවනාව තුළින්.

**බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝක සන්වයා වෙත මෛත්‍රිය පැතිරවූ ආකාරය දැකිය හැකි නම්...**

උදාහරණයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහා කරුණාව, මහා මෛත්‍රිය දැකීමෙන් අපට ධ්‍යාන උපදවා ගන්නට පුළුවන්.

උන්වහන්සේගේ මෛත්‍රී ශක්තිය තරම් විශාල මෛත්‍රී ශක්තියක් වෙනත් බුදු කෙනකුට හැර අන් කිසිවකුටවත් ඇති කර ගන්නට බැහැ. ඒ තරම් විශාල මෛත්‍රී ශක්තියක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිත තුළ පවතින්නේ. උන්වහන්සේ බෝධිසත්ව මූලයේ දී පවා මෛත්‍රිය වැඩූ ආකාර දැක්වෙන ජාතක කලා බොහෝ දැක්වෙනවා. ක්ෂාන්තිවාදී තාපසයා වී ඉපදුණු අවස්ථාවේ දී කලාශු රජ්ජුරුවෝ අවුත් නාසය කපනවා, කන් දෙක කපලා ඉවත් කරනවා, අත් දෙක කපලා ඉවත් කරනවා, කකුල් දෙකම කපලා ඉවත් කරනවා. ලේ විලක් මැද සිටගෙන ඒ ක්ෂාන්තිවාදී තාපසයා ප්‍රකාශ කළේ,

යෝ මේ හත්ථේව පාදේව -  
කණ්භ නාසංව ඡේදයි  
විරං ඡ්චතු සෝ රාජා -  
නහි කුජ්ඣන්ති මා දියා.

මගේ කන් නාසා කපා දමපු, අත් පා කපා දමපු ඒ රජතුමා විරං ජීවතු - බොහෝ කල් ජීවත් වේවා! නහි කුප්පධන්ති මා දිසා - මා වැන්නෝ කිපෙන්නේ නැහැ කියලා.

එක් අවස්ථාවක දී තමා දරුවෙක් - කුඩා දරුවෙක් ධර්මපාල කුමාරයා. තමාගේ පිය රජ්ජුරුවෝ එදත් දෙවිදත්. කිසි ම වරදක් නො කළ ඒ කුඩා දරුවාගේ අත් පා ආදිය කප්පවනවා. අම්මා කෑ ගසනවා පුළුවන් තරම් දුරට, "එපා! එපා! මේ වධය දෙන්නට එපා" කියලා. ඒ තිදෙනා කෙරෙහි ම එක සේ මෙමතිය එදා බෝධිසත්ව ළමා කුමාරයා පැතිරුවා. හඬන මව කෙරෙහින්, කඩුව අමෝරා ගෙන සිටින වධකයා කෙරෙහින්, අණ දෙනු ලබන රජතුමා කෙරෙහින් එක සේ මෙමතිය පැතිරුවා. ඒ එදා බෝධිසත්ව මූලයේ දී. මේ කරුණු අප හරි හැටි තේරුම් ගන්න විට, ඇයි අපට සියලු සත්වයන් කෙරෙහි මෙමතිය පතුරුවන්නට බැරි කියන අදහස සිතට කැවෙන්නට ඕනෑ. එවිට සියලු ම සත්වයන් කෙරෙහි මෙමතිය පතුරුවන්නට ඒක ඉවහල් වෙනවා.

බුදු වුණාට පස්සේ ඇති වන මෙමතී ශක්තිය එසේ නම් කියන්නට ම දෙයක් නො වෙයි. ඒ මෙමතී ශක්තිය කොයි තරම් දුරට පැතිරුණා ද කියන එක දකින්නට පුළුවන් වන්නේ බුදු ගුණ යම් තාක් දුරට දකින්නට පුළුවන් නම් ඒ තාක් දුරට. ඒ ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙමතිය පැතිරවූ ආකාරය දකින විට, තමාගේ සිත තුළ නිරායාසයෙන් මෙමතිය ජනිත වෙනවා. උන්වහන්සේගේ සිත මෙමතී පළමුවැනි ධ්‍යානයට පත් වුණේ මෙහෙම යි කියලා දකින විට අපේ සිත යි පළමු වැනි ධ්‍යානයට පත් වන්නේ.

**බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝක සත්වයා වෙත කරුණාව පැතිරවූ ආකාරය දැකිය හැකි නම්...**

මහා කරුණා සමාපත්ති ඥානය 89 ආකාරයකින් ඇති වන බව පටිසම්භිදාමග්ග පාළියේ දක්වා තිබෙනවා.



බහුකේහි ආකාරේහි පස්සන්තානං බුද්ධානං  
හගවන්තානං සත්තේසු මහා කරුණා ඔක්කමති.

විවිධාකාරයෙන් සත්වයා දෙස බලන විට බුදුරජාණන්  
වහන්සේට සත්වයා කෙරෙහි මහා කරුණාවක් ඇති වෙනවා,  
මහා කරුණාවට බැස ගන්නවා කියන එක යි එහි අදහස.

ආදිත්තෝ ලෝකසන්නිවාසෝ'ති පස්සන්තානං  
බුද්ධානං හගවන්තානං සත්තේසු මහා කරුණා ඔක්කමති.

මේ ලෝකය ගිනි ගෙන දූවෙනව යි කියලා ලෝක  
සත්වයා දෙස බලන විට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිත තුළ  
මහා කරුණාවක් ඇති වෙනවා. අපත් දකිනවා නම් මේ ලෝක  
සත්වයා ගිනි ගෙන දූවෙනව යි කියලා අපගේ සිත් තුළ යි  
කරුණාව ඇති වන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිත තුළ  
තිබෙන කරුණාව නො වෙයි ඒ. අපගේ සිත තුළ ජනිත වන  
කරුණාවක්.

කේන ආදිත්තං? කුමකින් ද මෙසේ ගිනි ගෙන  
දූවෙන්නේ?

“රාගග්ගිනා දෝසග්ගිනා මෝහග්ගිනා ජාතියා ජරාය  
මරණේන සෝකේහි පරිදේවේහි දුක්ඛේහි දෝමනස්සේහි  
උපායාසේහි ආදිත්තං’ ති වදාමි.” රාග ගින්නෙන්, දේවේශ  
ගින්නෙන්, මෝහ ගින්නෙන්, ජාති-ජරා-ව්‍යාධි-මරණ  
ගිනිවලින්, ඒ වගේ ම ශෝක පරිදේව - දුක්ඛ- දෝමනස්ස -  
උපායාස ගිනිවලින් ගිනි ගෙන දූවෙනවා.

සාමාන්‍යයෙන් කරුණා භාවනාව කරන අය “දුකට  
පත් සත්වයෝ දුකින් මිදෙත්වා” කියලා කියන්නේ. එහෙත් අප  
දකින්නට ඕනෑ, ඒ බුදු ඇසින් දකපු ආකාරයට අනුව ලෝක  
සත්වයා කෙරෙහි කරුණාවක් ඇති වන ආකාරයෙන්.

එතකොට දැන් දෙවියන් වශයෙන් සිටින 'දිව්‍ය ලෝකවල දෙව්වරු මහා දිව්‍ය සම්පත් වින්දන් රාග ගින්නෙන් දූවෙනවා. ද්වේශ ගින්නෙන් දූවෙනවා. එපමණක් නො වෙයි, ඊට පසුව නැවත ඉපදෙනවා. සමහර විට අද දෙවියෙක් හෙට ප්‍රේතයෙක්. සමහර විට අද දෙවියෙක් හෙට තිරිසන් සතෙක්. අද දෙවියෙක් සමහර විට හෙට වෙනකොට අපායේ. ඒ විධියට ජාති ගින්නට වැටුණාට පස්සේ සංසාර දුක නැවත නැවත අනුභව කරන්නට සිදු වෙනවා.

බුද්ධ ලෝකවල බුද්ධයන් කිසිම දුකක් නැතුව වාගේ ධ්‍යාන සමවත්වලින් සිටින්නේ. නමුත් සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල ලබා නොමැති ඒ අය තුළත් 'මේක සදාකාලික යි' කියන මෝහ ගින්න තිබෙනවා. ඒ වගේම 'මේක සදාකාලික ආත්මයක්' කියන අදහසේ බැසගෙන සිටිනවා. ඒ අයත් කල්ප ගණන් ආයුෂ තිබුණත්, ඒ ආයුෂ කවදා හෝ දවසක ගෙවිලා නැවත ආපසු සංසාර චක්‍රයට වැටෙනවා. නැවත ජාති ජරා ආදී ගිනි ගොඩට පතිත වෙනවා.

මේ විධියට අපටත් දකින්නට, ඒ වගේම ඒ තුළින් කරුණාව ඇති කර ගන්නට පුළුවන් ශක්තිය ඇති වෙන්නට ඕනෑ, ඒ බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කරුණා ඇස අපේ ප්‍රඥා ඇසින් දකින විට. එසේ කරන විට තමයි බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් සමාධි මාත්‍රයක් නො වෙයි ධ්‍යාන මට්ටමක් පවා උපදවා ගත හැකි වන්නේ.

ඒ වගේම බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා (ඒ 89 ආකාරය අප කියනවා නො වෙයි, මේ කරුණක් දෙකක් උදාහරණ වශයෙන් දක්වන්නේ) අස්සකෝ ලෝකෝ සබ්බං පභාය ගමනීයන්තී. මේ ලෝකයේ අයිතිකාරයෙක් නැහැ. සියල්ලම අතහැර දාලා මේ ලෝක සත්වයාට ගමන් කරන්නට සිදු වෙනවා. එහෙම දකිනකොටත් බුදු රජාණන් වහන්සේගේ සන්තානය තුළ ඇති වන්නේ මහා කරුණාවක්. මහා විශාල ධනස්කන්ධයන් උපයා ගෙන, නැත්නම් ගෙවල්

දොරවල් හදාගෙන, නොයෙක් දේවල් අල්ලාගෙන කටයුතු කරන ලෝක සත්වයා තමන්ට ඒවායේ කිසිම හිමිකමක් නැහැ කියලා දන්නේ නැහැ. තමන්ට ඒවා අහිමි දේවල් කියලා දන්නේ නැහැ. නැත්නම් සමහරු රටවල් අල්ලා ගන්නට හදනවා. නැත්නම් රාජ්‍යයන් ඇති කර ගන්නට උත්සාහ කරනවා. විවිධ දේවල් කරනවා. නමුත් ඒ අය දන්නේ නැහැ, සබ්බං පහාය ගමනීයන්තී - මේ සියල්ලම අතහැරලා යන්නට වෙනවා ය කියලා.

ලෝකයා අවිද්‍යාවේ බැසගෙන සිටින්නේ. අවිජ්ජා අන්ධකාරේන ඕනද්ධෝ ලෝක සන්නිවාසෝ කෝචි ආලෝකං දස්සෙතා - ඒ අවිද්‍යා අඳුරේ බැස ගෙන මේ ලෝක සත්වයා සිටින්නේ, කවුද ප්‍රඥා ආලෝකයක් දක්වන්නට පෙන්නුම් කරන්නට සිටින්නේ කියන අදහස ඇති වෙන විට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිත තුළ පහළ වන්නේ මහා කරුණාවක්.

නැත්නම් දුක්බේ පතිට්ඨිතෝ ලෝක සන්නිවාසෝති පස්සන්තානං බුද්ධානං හඹවන්තානං සත්තේසු මහා කරුණා ඔක්කමිති. මේ ලෝකයේ සත්වයෝ දුකෙහි පිහිටලා සිටින්නේ කියන කරුණ හරියට දකින විට සත්වයා කෙරෙහි ඇති වන කරුණාව අසීමිත යි. මේවා තමාගේ හදවත තුළින් ම දකින්නට පුළුවන් නම්, හදවත තුළින් ම ඒ කරුණු මතු වෙනවා නම් තමයි නියම බුදු ගුණ භාවනාවක් වන්නේ. නැතුව වචන මාත්‍රවලට පමණක් සීමා වෙලා කවුරුවත් කියන දෙයක් අහගෙන සිට ඒවා මතක තබා ගෙන ඒවා අන් අයට කියන්නට පුළුවන් වූ පමණින් ම තමා බුදු ගුණ දන්නවා කියලා හිතන්නටත් එපා, බුදු ගුණ භාවනාවක් කරනවා කියලා හිතන්නටත් එපා, බුදුරජාණන් වහන්සේට ප්‍රතිපත්ති පූජාවකින් පූජා කරනව යි කියලා හිතන්නටත් එපා.

මුළු ලෝකයේ යම්තාක් සත්වයෝ සිටිනවා නම් හැම දෙනාම දුක්බේ පතිට්ඨිතෝ - දුකෙහි පිහිටලයි සිටින්නේ. දුකට පත් සත්වයන් නො වෙයි, කිසිම දුකකට පත් වෙලා නැති සත්වයන් පවා සෑම කෙනෙක් ම දුකේ පිහිටලයි සිටින්නේ. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි මරණාදී ගිනිවලට පත්වෙන තත්ත්වයක සිටින්නේ. ලෝකයේ සිටින සියලු ම සත්වයන් විදින දුක, මනුෂ්‍ය ලෝකයේ සත්වයෝ විදින දුක, තිරිසන් ලෝකයේ සත්වයෝ විදින දුක තමන් දකිනවා නම්, සතර අපාවල සත්වයෝ දුක් විදින ආකාරය, ඒ වගේම දිව්‍ය ලෝක බ්‍රහ්ම ලෝකවල සත්වයන් දුකට පත් වන ආකාරය තමන් දකිනවා නම් තමන්ට පැහැදිලිව ජේතවා මේ ලෝකයේ කිසිම සත්වයෙක් දුකෙන් ගැලවිලා නැහැ, පිරිනිවන් පාපු කෙනෙක් හැර කියලා. පිරිනිවන් පැවැසින් පස්සේ 'කෙනෙක්' කියා කියන්නට කිසිවක් ශේෂ වන්නේ නැහැ. සියල්ලම නිවී යනවා. ඒක නිසා මේ විශ්වයේ යම් තාක් සත්වයෝ සිටිනවා නම් දෙවියෙක් වුණත්, බ්‍රහ්මයෙක් වුණත්, මාරයෙක් වුණත්, මනුෂ්‍යයෙක් හෝ කවර සත්වයෙක් වුවත් රහත් වුණත්, පසේ බුදු වුණත්, සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වුණත් දුකේ පිහිටල යි සිටින්නේ.

රහත් වූ බුදු වූ පසේ බුදු වූ ඒ උතුමාණන් වහන්සේලාගේ සිත තුළ පවත්නා වූ විමුක්ති සිතට කිසිම දුකක් - වේදනාවක් - සැපක් මොකක්වත් දැනෙන්නේ නෑ. ඒක වෙනම කාරණාවක්. නමුත් කායික වශයෙන් දැනෙන සියලුම දුක් දැනෙනවා. සා පිපාසා දුක් දැනෙනවා. ඒ වගේම ව්‍යාධි දුක් දැනෙනවා. ජරා දුක් දැනෙනවා. මරණ දුක් දැනෙනවා. මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේට පත් සිය දෙනකුගෙන් පහර කාලා පිරිනිවන් පාන්නට සිදු වුණේ. හිතනවා ද මේ අය උන්වහන්සේ දුකකට පත් වුණේ නැහැ කියලා. මානසික වශයෙන් දුකක් නැති එක වෙනම දෙයක්. කායික දුක් විදින්නට ඕනෑ පිරිනිවන් පාන මංවෙකය දක්වාම. යම් තාක් සත්වයෝ ලෝකයේ සිටිනවා නම් ඒ සියලු දෙනාම දුක්බේ පතිට්ඨිතෝ - දුකෙහි පිහිටල යි සිටින්නේ. මේ ලෝක

සත්වයා තමන් දුකේ පිහිටලා සිටිනව යි කියලා දන්නෙන් නෑ. ඒ අය අවිද්‍යා අඳුරේ බැසගෙන අවිද්‍යාවේ ම සිටගෙන තව තවත් - උස්යුත්තෝ ලෝක සන්නිවාසෝ - නොයෙක් දේවල නිරත වෙලා සිටින්නේ.

උස්යුත්තෝ ලෝක සන්නිවාසෝ - එහෙ දුවනවා, මෙහෙ දුවනවා. මං ඔය කොළඹ වැනි නගරවලට යනකොට නිතර මතක් වන පාඨයක් ඒ උස්යුත්තෝ.... කියන එක. හරියට කඩියන් එහාට මෙහාට දුවන්නා සේ, වෙඩි කාපු උගරන් එහාට මෙහාට දඟලන්නා සේ සත්වයෝ දඟලනවා. මොකක් ද කරන්නේ, කොහේද යන්නේ, මරණින් පස්සේ කොතැන ද හිමි වන්නේ කියන කරුණ ගැනවත් අවබෝධයක් නැතුව, දුකේ ම පිහිටලා, දුක ම ප්‍රාර්ථනය කරලා, දුක ම ආශ්වාද කරමින්, දුක ම අහිනන්දනය කරමින්, දුක ම ප්‍රාර්ථනය කර කරා ඒකට ම බැසගෙන මේ ලෝක සත්වයා කටයුතු කරනවා කියලා දකිනකොට, 'අනේ මිනිසුන්ගේ මේ සත්වයන්ගේ අවිද්‍යාව, කවුද ප්‍රඥා ආලෝකයක් කියා දෙන්නට සිටින්නේ, නැත්නම් කියලා දුන්නත් කාටද තේරෙන්නේ, අනේ පව් මේ සත්වයෝ' කියන හැඟීම තමාගේ සිත තුළ ඇති වෙනවා නම්, එවිට ඒ බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් කරුණා ධ්‍යාන පවා උපදවා ගන්නට පුළුවන්. මං මේ වචනයක් දෙකක් ප්‍රකාශ කළේ. හරියට භාවනා කළොත් අපට බුදු ගුණ තුළින් මෙමිත්‍රි හරි, කරුණා හරි ධ්‍යාන උපදවා ගන්නට පුළුවන්.

**බුදු ගුණ තුළින් විදර්ශනා සමාධි උපදවන්නටත් පුළුවන්**

ඊට අමතරව බුදු ගුණ තුළින් විදර්ශනා සමාධිත් උපදවන්නට පුළුවන්, සමථ සමාධි පමණක් නො වෙයි. උන්වහන්සේ විදර්ශනා වශයෙන් අනිමිත්ත සමාධි උපදවා ගත්තා. අප්පණ්ණිතිත සමාධි උපදවා ගත්තා. සුඤ්ඤත සමාධි උපදවා ගත්තා. අපටත් උන්වහන්සේගේ අනිමිත්ත සමාධි උපදවා ගත්තේ කවරාකාරයෙන් ද කියලා දැකලා ඒ අනිමිත්ත

සමාධියත් ඒ ආකාරයෙන් ඇති කර ගන්නට පුළුවන්. අප්පඤ්චිත සමාධියත් එලෙසින් ඇති කර ගන්නට පුළුවන්. පුඤ්ඤත සමාධියත් ඇති කර ගන්නට පුළුවන්. එසේ වුවොත් විදර්ශනා භාවනාව තුළින් ලැබෙන විදර්ශනා සමාධිත් උපදවා ගන්නට පුළුවන්. එහෙත් ඒවා බොහෝ දෙනකුට කරන්නට පුළුවන් කමක් නැහැ.

# බුදු ගුණ සිහිපත් කර නිවන් ලැබිය හැකි ආකාර

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ සිහිපත් කිරීමෙන් නිවන් ලැබිය හැකි ආකාරය. ඉතා කෙටියෙන් අප වචන දෙක තුනක් කියනවා. ඒවා කරන්නට පුළුවන් කෙනෙක් මට තව ම හමු වෙලා නැහැ. මේ බුදු ගුණ විදර්ශනාවට හැරවීම පිළිබඳව එක ම සැරයක් පමණ යි මා එකම දේශනයක් පැවැත්තුවේ. ඒකත් සරල වශයෙන්. කිසිවෙක් ඒකෙන් ප්‍රතිඵල ගත්තෙත් නෑ, ප්‍රතිඵල ගන්නට උත්සාහ කළෙත් නෑ. ඒක නිසා එවැනි දේශනා පැවැත්වීම හිනිත් අතහැරියා.

අද මේ පිරිසට මේක කියන්නේ මේ 2600 බුද්ධ ජයන්ති වර්ෂය නිසා, මේ වෙසක් මාසය නිසා. නැවත මේ අයගෙන් එක්කෙනෙක් හෝ දෙන්නෙක් මේ විධියට කටයුතු කරයි ද කියන හැඟීමේ පිහිටලා.

## සෑම බුදු ගුණයක් තුළින්ම නිවන් ලැබිය හැකි යි

එතකොට බුදු ගුණ භාවනාව තුළින්ම අපට පුළුවන් නිවන් අවබෝධ කරන්නට. මේ අය බුදු ගුණ නවයක් තිබෙන බව දන්නවා අරහං ආදී. මේ සෑම ගුණයක් තුළින් ම පුළුවන් නිවන් අවබෝධ කර ගන්නට.

## අරහං ගුණය

දැන් අරහං ගුණය උදාහරණ වශයෙන් ගත්තොත් “අවිජ්ජා ආදී අරයන් සිඳි ලූ බැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අරහත් නම් වන සේක” කියනවා. නැත්නම් “සියලුම කෙලෙස් සතුරන් නැසූ බැවින් අරහත් නම් වන සේක” කියලා කියනවා. එහෙම අප භාවනාවට නඟනවා. මෙහි දී තමන්ට පැහැදිලිවම තේරෙනවා නම් කොහොමද බුදුරජාණන්

වහන්සේ කෙලෙස් නැසුවේ, කොයි කොයි ආකාර දර්ශනයන් තුළින් ද මේ කෙලෙස් සිදී ගියේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිත තුළ කියලා, එවිට තමන්ගේ සිත තුළ කෙලෙස් සිදී යනවා.

නැත්නම් අවිජ්ජා ආදී අරයන් - ඒ කියන්නේ අවිජ්ජා, සංස්කාර, විඥාන, නාම රූප ආදී පටිච්ච සමුප්පාද අංග දොළහ - කොහොමද බුදුරජාණන් වහන්සේ අවිද්‍යාව දැක්කේ, කොහොමද බුදුරජාණන් වහන්සේ අවිද්‍යාව නිරුද්ධ කළේ, කොහොමද බුදුරජාණන් වහන්සේ අවිද්‍යා නිරෝධය තුළින් සංස්කාර නිරෝධය දැක්කේ, ඒක සිදු වන්නේ කොහොමද කියලා තමන් හරියට දකිනවා නම් තමන්ගේ සිත තුළ යි අවිජ්ජා නිරෝධයත්, සංඛාර නිරෝධයත්, විඥාන නිරෝධයත් අත්දැකීමෙන් ලබන ප්‍රඥාව, ඒ ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය ඇති වන්නේ.

**සම්මා සම්බුද්ධ ගුණ**

දැන් අපි හිතමු සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය ගන්නවයි කියලා. “දුක්ඛ සත්‍යය, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යය කියන චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් වෙත කෙනකුගේ උපදේශයක් නැතිව ස්වයංභූ ඥානයෙන් උන්වහන්සේ අවබෝධ කළ බැවින් ද සම්මා සම්බුද්ධ යි” කියලා ප්‍රකාශ කරනවා. නැත්නම් සම්මා සම්බුද්ධ යි කියලා කියනවා කියලා සිතනවා නම්, නැත්නම් අප එහෙම සජ්ඣායනා කරනවා නම් ඒකත් බුදු ගුණ භාවනාවක් තමයි. නමුත් ඒ බුදු ගුණ ඒ ආකාරයෙන් වැඩීම තුළින් නිවනක් ලබන්නට හැකියාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ,

**(අ) දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කළ ආකාරය දැකීම**

බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ සත්‍යය කෙසේ පිරිසිදු දැක්කා ද කියන කරුණ තේරුම් ගන්නට ඕනෑ. මේ අයට අප



මීට කලින් පැයකටත් අධික දේශනාවක් කළා බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කළේ කෙසේ ද කියන කරුණ විදහා දක්වමින්. ඒ කරුණ හරියට අවබෝධ වන කෙනකුට තමන් මෙතෙක් කල් දුක්ඛ සත්‍යය කියලා දැනගෙන හිටියේ අඛ ඇටයක් තරම් දෙයක් නම්, දැන් ඇති වන අවබෝධය මහාමේරු පර්වතයටත් වඩා ලොකුයි නේද කියලා තමන්ටම අත්දකින්නට පුළුවන්. සීමාවක් නැති ඒ අසීමිත මහා දුක්ඛස්කන්ධය - දුක්ඛ සත්‍යය - අසීමිත ප්‍රඥාවකින් දකින්නට පුළුවන් අසීමිත ආකාරයෙන් ම. අපගේ ප්‍රඥාවෙන් අපටම අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන් වන්නට ඕනෑ දුක්ඛ සත්‍යය බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්කේ කෙසේ ද කියලා ඒ ආකාරයෙන්.

**(ආ) දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාණය කළ ආකාරය දැකීම**

දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්කේ කොහොම ද, ප්‍රභාණය කළේ කෙහොමද කියලා තමන් ම දකින්නට ඕනෑ. දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ක්‍රියාත්මක වන්නේ ලෝක සත්වයාගේ සන්තාන තුළ. කොයි කොයි කොයි කොයි ආකාරවලින් නම් මේ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ලෝක සත්වයාගේ සන්තාන තුළ - දෙවියෙක් වේවා, බ්‍රහ්මයෙක් වේවා, මනුෂ්‍යයෙක් වේවා, කවර සත්වයෙක් වේවා - ක්‍රියාත්මක වෙනවා ද, මේවා නො දන්නා මෝඩකමින් දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය එලෙසින් ක්‍රියාත්මක වෙමින් සසරෙන් සසරට, භවයෙන් භවයට යමින් දුක අනුභව කරනවා, දුකේ ම දූවෙනවා නේද කියන අදහසත් එවිට තමාගේ සිත තුළින් නිරායාසයෙන්ම ජනිත වෙනවා.

ඊට පසුව ඒ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාණය කළේ කෙසේ ද කියන කරුණ අවබෝධ වෙනකොට, බුදුරජාණන් වහන්සේ එය ප්‍රභාණය කළේ කොයි කොයි දර්ශනයන් තුළින් ද කියලා තමා ම හරියට දකිනකොට, තමාගේ සිත තුළ තිබෙන දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය යි ප්‍රභාණය වන්නේ. දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාණය වීමෙන් තමයි නිවන් ලබන්නේ.

**(ඉ) නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කළ ආකාරය දැකීම**

බුදුරජාණන් වහන්සේ නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කළේ කොහොමද කියලා තමන් ම අවබෝධ කර ගන්නට ඕනෑ. යන්තම් මේ සෝවාන් ඵලයකට සිත පත් කර ගැනීම නො වෙයි මෙහි දී අදහස් කරන්නේ. මේ නිර්වාණ ධාතුවම වුණත් සෝවාන් වෙත කෙනකුට දකින්නට පුළුවන් ආකාර තිබෙනවා කිහිපයක්. සෝවාන් මාර්ග සිතට අරමුණු වන නිර්වාණ ධාතුවක් තිබෙනවා. ඵල සිතට අරමුණු වන නිර්වාණ ධාතුවක් තිබෙනවා. ඒ වාගේම ගෝත්‍රභූ ඥානයට අරමුණු වන නිර්වාණ ධාතුවක් තිබෙනවා. ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ඥාන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගන්නා විට දකින නිර්වාණ ධාතුවක් තිබෙනවා. ඒ ආකාරයෙන්ම සකෘදාගාමී අනාගාමී අර්හත් ආදී අවස්ථාවල දී දකින නිර්වාණ ධාතුවේ ප්‍රභේද තිබෙනවා. සෝපාදිශේෂ නිර්වාණ ධාතුවක් තිබෙනවා. අනුපාදිශේෂ නිර්වාණ ධාතුවක් තිබෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කළේ කොහොමද කියලා හරියට දකින්න පුළුවන් කෙනෙක් සිටිනවා නම්, ඒ දැකීමේ ක්‍රියා දාමය තුළින් ම තමන්ටත් පුළුවන් සිත නිරෝධයට පත් කරගෙන නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කරන්නට.

**(ඊ) මාර්ග සත්‍යය වැඩු ආකාරය දැකීම**

මාර්ග සත්‍යය බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩුවේ කොහොමද කියන කරුණ කියනවා නම්, සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පුරා පුරන ලද පාරමී ධර්මයන් පමණක් නො වෙයි, අසංඛෙය්‍යක් බුදුවරුන් ළඟ ඉඳගෙන මනසින් ම බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරමින් ඒ කරපු මහා පාරමී ශක්තින් දකිනවා පමණක් නො වෙයි, උන් වහන්සේ ස්කන්ධ, ධාතූ, ආයතන ආදී ධර්මයන්, පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයන්, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන්, ඒ වගේම කාමාශ්‍රව, භවාශ්‍රව, දිට්ඨාශ්‍රව, අවිජ්ජාශ්‍රව ආදී ධර්මයන්, මේවා පහළ වන හේතු, මේවා නැති කරන ආකාර, නැති කරන මාර්ගය ආදී විවිධ කරුණු කොයි කොයි ආකාරවලින් දැක්කා ද කියලා තමන්ගේ ම ප්‍රඥාවෙන් දකිනවා

නම් - ඒක තමාගේ ම හදවතින් දැකිය යුතු කරුණක් - එතකොට ඒ බුදු ගුණ භාවනාව එලෙසින් වැඩීම තුළින් පුළුවන් මාර්ග සත්‍යය වඩා කෙනකුට නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කරන්නට.

**විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණය**

විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණය තුළින් පුළුවන් අපට බුදු ගුණ වඩා නිවන් ලබන්නට. විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණ අතර තිබෙනවා විදර්ශනා ඥාන. ඒ එකක්. අනිත් එක ආශ්‍රවක්ෂය ඥානය.

මේ ආශ්‍රව ධර්ම උත්චහන්සේ ෂ්‍යය කළේ කොහොම ද, කොයි කොයි දර්ශනයන් තුළින් මේ ආශ්‍රව උත්චහන්සේගේ සිතින් ෂ්‍යය වී ගියා ද කියා දකින විටත් අපට පුළුවන් නිවන සාක්ෂාත් කරන්නට.

නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සන්තානය තුළ පහළ වූ විදර්ශනා ඥාන මොනවා ද? සම්මග්‍රණ ඥානය, ඒ වගේම නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය, පව්වය පරිග්‍රහ ඥානය, උදයව්‍ය ඥානය, භංග ඥානය, භයතුපට්ඨාන ඥානය, ආදීනව ඥානය, නිබ්බිදා ඥානය, මුංචිතු කම්මානා ඥානය, පටිසඬ්ඛානුපස්සනා ඥානය, සංඛාර උපෙක්ඛා ඥානය, අනුලෝම ඥානය, ගෝත්‍රභූ ඥානය, මාර්ග ඥාන, එල ඥාන, පව්වචෙක්ඛන ඥාන මේ ආදී ඥාන ගැන විමස විමසා තමාගේ විනිවිද දක්නා ප්‍රඥාවෙන් බල බලා සිටින විට, බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ඇති වන අසීමිත ශ්‍රද්ධාව දැකීම පමණක් නො වෙයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ කවුද කියලා හඳුනා ගැනීම පමණක් නො වෙයි, ඊට අමතරව ඒ ධර්මයන් තමාගේ සන්තානය තුළ දියුණු වන ආකාරයත් දැකිය හැකි යි. ඒ අවබෝධය අනුව තමාගේ ප්‍රඥාව යි වැඩෙන්නේ. එහෙම කටයුතු කරන විටත් පුළුවන් අපට විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණයෙන් පවා නිවන් අවබෝධ කරන්නට.

සෑම බුදු ගුණයක් තුළින් ම ඔය විධියට පුළුවන් නිවන් අවබෝධ කරන්නට. ඒවා අප විස්තර කරන්නේ නැහැ. මොකද, ඒ සඳහා තීක්ෂණ ප්‍රඥාවක්, විනිවිද දැකිය හැකි ප්‍රඥාවක්, පෘථුල වූ ප්‍රඥාවක්, තමන්ගේ හඳවන තුළින්ම මතු වන ප්‍රඥාවක් තිබිය යුතු යි. ඒක නිසා ඒ ගැන වැඩිය කථා කරන්නට අවශ්‍ය නැහැ.

# සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වැඩෙන අයුරින් බුදු ගුණ භාවනාව වැඩීම

දැන් අප කියන්නේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වැඩෙන ආකාරයෙන් බුදු ගුණ භාවනාව වඩලා කෙසේ නම් නිවන් අවබෝධ කළ හැකි ද කියන කරුණ.

මේක කාටත් කරන්නට පුළුවන්. කාටත් කියන්නේ හැම දෙනාට ම නො වෙයි. බුදු ගුණ භාවනාව වඩලා සමාධිය දියුණු වෙලා තිබෙන, ප්‍රඥාව දියුණු වෙලා තිබෙන, සමාධි ප්‍රඥා දෙක ම සම මට්ටමකට වාගේ දියුණු වෙලා තිබෙන අයට පමණක්. අනික් අයට මේවා බිහිරි අලින්ට විණා ගායනා කරන්නා සේ වෙන්නට පුළුවන්, එහෙමත් නැත්නම් උෟරත් ඉදිරියේ ගජ මුතු තැබීමක් වෙන්නටත් පුළුවන්. නැත්නම් හරකුන් පිට හකුරු පැටවීමක් වෙන්නටත් පුළුවන්.

මං මේ අයගෙන් මේ ප්‍රශ්නය ඇහුවොත් බලන්න දැන් පුළුවන් ද උත්තර දෙන්නට කියලා. "බුදු ගුණ කියන්නේ තමන්ගේ සිත පමණ යි. බුදු රජාණන් වහන්සේ කියන්නේ තමන්ගේ සිත පමණ යි" කියලා කීවොත් මේ අයට ඒක තේරුම් ගන්නටවත් පුළුවන් වෙයි ද? "බුදු ගුණ කියන්නේ තමන්ගේ සිත පමණ යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ තමන්ගේ සිත පමණ යි" කියලා කීවොත් ඒක මේ අයට තේරෙනව ද?

මේ බුදුරජාණන් වහන්සේට කරන නිගාවක් නො වෙයි. අප මේ යන්නේ අන්ධ ශ්‍රද්ධාවකින් යුතුව කටයුතු කරන්නට නො වෙයි. අප මේ යන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේට තෙල් මල් පහන් ආදිය පූජා කරලා, බුද්ධ පූජා පවත්වලා, කොඩි ආදිය පූජා කරලා ආමිෂ පූජාවන් පවත්වලා සංස්කාර රැස් කරගෙන සංසාර ගමන දිග්ගැස්සෙන ආකාරයේ කුසල් රැස් කිරීමටත් නො වෙයි. බුදු ගුණ භාවනාව

තුළ දී පහළවන පරමාර්ථ ධර්මයන් පරමාර්ථ ධර්මයන් වශයෙන් ම දැකීමින්, ඒ පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ යථා ස්වරූපය අවබෝධ කර ගනිමින්, ඒ පරමාර්ථ ධර්මයන් ඉක්මවා ගිය නිර්වාණ ධාතු වට සිත පත් කර ගන්නා ලබන ක්‍රියා මාර්ගයක් ගැන යි අප මේ කථා කරන්නේ.

ඒක නිසා අන්ධ ශ්‍රද්ධාවට තැනක් දිය යුතු නැහැ. ශ්‍රද්ධාව අනිවාර්යයෙන් ම තිබිය යුතු කාරණාවක්. ශ්‍රද්ධාවෙන් නො වෙයි නිවන් ලබන්නේ, ප්‍රඥාව තුළින්. සම්මා දිට්ඨිය ප්‍රඥාවට අයත් අංගයක්. සම්මා දිට්ඨියෙන් නිවන් ලබන්නේ. ශ්‍රද්ධාව ඒකට අනුබල දිය යුතු කාරණාවක්. අනුබලයක් වශයෙන් ශ්‍රද්ධාව තිබිය යුතු යි.

එතකොට අප දැන් අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ ආදී බුදු ගුණ සිහිපත් කරනවා කියලා සිතමු. අරහං කියන බුදු ගුණය සිහිපත් කරලා, සම්මා සම්බුද්ධ කියන බුදු ගුණය සිහිපත් කරන කොට අරහං බුදු ගුණය සිහිකළ සිතුවිලි නැත්තට ම නැති වෙලා තමාගේ සන්තානය තුළ ඒවා නිරුද්ධ වෙලා.

සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය සිහිපත් කරලා, විජ්ජාවරණ සම්පන්න කියන විට ම, සිතන විට ම, විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණය සිහිපත් කරපු සිතිවිලිත් නැහැ, ඊට ඉස්සෙල්ලා අරහං ගුණය, සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය සිහිපත් කරපු සිතිවිලිත් නැහැ. ඒ විධියට දිගින් දිගට බුදු ගුණ සිහිපත් කරන විට මුලින් මුලින් ඇති වූ සියලුම සිතිවිලි ධර්ම, ඒ නාම ධර්ම නැතිවී නැති වී යනවා.

**තමාගේ සිත තුළ ලෝකයක් රඳා පවතින්නේ මනසිකාර මත යි**

බුදු ගුණ සිහිපත් කරනවා කියන්නේ මෙලෙසින් සිතුවිලි ධර්ම ටිකක් ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යාමක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන සිහිපත් කිරීම පමණක් නො

වෙයි, මුළු ලෝකයක් ම තමාගේ සන්තානය තුළ රඳා පවතින්නේ තමාගේ මනසිකාර මත, තමාගේ සිත මත. මේ කරුණ සමහර විට මේ අයට නො තේරෙන්නට පුළුවන්.

සරල උදාහරණයක් වශයෙන් කියන්නම්, දැන් අපි සිහිපත් කරමු ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ. ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ එතැන වැඩ සිටිනවා. අප සිහිපත් කළොත්, අපට ඒක අරමුණු වුණොත් විතරයි අපට ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ නමක් වැඩ සිටින බව තේරෙන්නේවත්, දැනෙන්නේවත්. ඒ පිළිබඳව සිහිවිලි ඇති වන්නට ඕනෑ, මනසිකාර ඇති වන්නට ඕනෑ. එම නිසා ශ්‍රී මහා බෝධිය කියන්නේ ඒ පිළිබඳව මනසිකාර ටිකක් ඇති වීමක්.

රුවන්මැලි වෛත්‍යය දැන් සිහිපත් කළොත් ඒක අපේ මනසට දැනෙනවා. නමුත් සිහිපත් නො කළොත් රුවන්මැලි වෛත්‍යය තිබෙන බවත් අප දන්නේ නැහැ.

දළදා වහන්සේ දැන් සිහිපත් කරන්නට පුළුවන්. දළදා වහන්සේ වැඩ සිටින කරඬුව දැන් මනසට දර්ශනය වන්නට පුළුවන්. නමුත් ඕවා සිහිපත් කළේ නැත්නම් කරඬුව තිබෙන බව දන්නෙත් නැහැ, දළදා වහන්සේ වැඩ සිටිනවා කියා දන්නෙත් නැහැ. ඒවා අපේ මනස තුළ නැහැ.

නැත්නම් තමන්ගේ පිට රට ඉන්න දුවෙක් පුතෙක් දැන් සිහිපත් වුණේ නැත්නම් පිට රට දුව ඉන්නවා ද, පුතා ඉන්නවා ද කියා දන්නෙත් නැහැ.

කෙනෙක් දැන් සිහි නැති කළා කියලා සිතමු. පැය භාගයකට සිහි නැති කළා එන්නතක් දීලා හරි කවර ආකාරයකින් හරි. ඒ සිහි නැති කර සිටින කාල පරිච්ඡේදය තුළ දී ඔහුගේ සන්තානය තුළ අම්මෙකුත් නැහැ, තාත්තෙකුත් නැහැ, දුවෙක්, පුතෙක්, සහෝදර සහෝදරියක්, මේ ලෝකයක්, පර ලෝකයක් හෝ නැත්නම් රට, ජාතිය, භාෂාව, ආගම ආදී කිසිවක් නැහැ. සිත සම්පූර්ණයෙන් තාවකාලික

වශයෙන් අක්‍රීයත්වයට පත් වෙලා.

ඒකෙන් ම තේරුම් ගන්නට ඕනෑ සිතිවිලි සමුදායක් තමාගේ සන්තානය තුළ ඇති වෙමින් නැති වෙමින් යාම හැර, වෙන ලෝකයක් කියා දෙයක් තමාගේ සන්තානය තුළ සත්‍ය වශයෙන් ම නැති බව. ඒ සිතිවිලි සමුදායයන් ඇති වුණේ නැත්නම් ලෝකයක් තමාගේ සන්තානය තුළ නැහැ.

මේ කථාව ම අදාළ වෙනවා තමාගේ පුතාටත්, තමාගේ දුවටත්, තමාටත්. ඒ කථාව ම අදාළ වෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේටත්, බුදු ගුණවලටත්.

අරහං ගුණය, “සියලු ම ක්ලේශයන් කෙරෙන් දුරු වූ බැවින් ද අරහත් නම් වන සේක”, නැත්නම් “ආමිෂ ප්‍රතිපත්ති පූජාවන් පිළිගැනීමට සුදුසු වූ බැවින් අරහත් ය” කියලා අප සිහිපත් කරනවා නම් මොනවා ද පරමාර්ථ වශයෙන් සිදු වුණේ? බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනන්ත අසීමිත අප්‍රමාණ බුදු ගුණ තිබෙනවා. නමුත් ඒ බුදු ගුණ සිහිපත් කරන විට පරමාර්ථ වශයෙන් සිදු වුණේ කුමක් ද? අත් කිසිම දෙයක් නො වෙයි, තමාගේ සිත තුළ සිතිවිලි ධර්ම ටිකක් ඇති වි නැති වි යාම පමණයි.

“පරෝපදේශ රහිතව ස්වයංභුඥානයෙන් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කර ගෙන, සර්වඥතා ඥානය අවබෝධ කරගෙන, ලෝකයේ තිබෙන උත්තම ඡ්ඨානය වූ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට බුදුරජාණන් වහන්සේ පත් වුණා” කියලා අප සිහි කරනවා, නැත්නම් කියනවා, නැත්නම් අසාගෙන සිටිනවා. මොනවද ඒ. තමාගේ සන්තානය තුළ සිතිවිලි ධර්ම ඇති වීම පමණ යි. වෙන කිසිවක් නො වෙයි. කවර බුදු ගුණයක් සිහිපත් කළත් ඕකයි සත්‍යය.

එහෙම නම් ඒ බුදු ගුණ තිබෙන්නේ අප බුදු ගුණ භාවනා කරන විට අපගේ සන්තානය තුළ යි. උත්වහන්සේගේ අසීමිත මහා ගුණස්කන්ධයන් නිෂ්ප්‍රභා කිරීමක් නො වෙයි මා මේ කථා කරන්නේ. පරමාර්ථ ධර්මය



පරමාර්ථ ධර්ම වශයෙන් මතු කර දීමක්. ඒ අසීමිත බුදු ගුණ කියලා, සිතලා නිම කරන්නට බැරි තරම් අසීමිත යි.

දැන් ඒ බුදු ගුණ සිහිපත් කිරීමේ දී, නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ සිහිපත් කිරීමේ දී පහළ වුණේ සිතිවිලි ධර්ම ටිකක් පමණ යි කියන අවබෝධය ඇති කර ගත යුතු යි.

**මහසිකාර හෙවත් සිතිවිලි, චිත්ත සංස්කාර යනුවෙන් ද හැඳින්වෙයි**

දැන් මේ සිතිවිලි ධර්මවලට අප වෙන පොදු වචනයක් ප්‍රකාශ කරනවා, සංස්කාර කියලා. මේ සංස්කාර කියන වචනය විවිධ අර්ථ දැක්වීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ තැන්වල යොදා ගෙන තිබෙන්නේ. අප ලියූ 'සංස්කාර හැර කවර මමෙක් ද' 'සංස්කාර අතහැර නිවනට' වැනි පොත්වල ඒ කරුණු දක්වා තිබෙනවා. නැවත ඒවා පරිශීලනය කරලා බලන්න.

මෙතන සංස්කාර කීවේ පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, කියන තැන තිබෙන සංස්කාරවලට. සංස්කාර කියන්නේ පංචස්කන්ධ කථාවට අනුව කථා කරනවා නම් රූප සංවේතනා, ශබ්ද සංවේතනා, ගන්ධ සංවේතනා, රස සංවේතනා, ඓච්ච්ඛි සංවේතනා, ධම්ම සංවේතනා කියන කොටස් හයට. රූප පිළිබඳ සිතිවිලි, ශබ්ද පිළිබඳ සිතිවිලි, ගඳ සුවඳ පිළිබඳ සිතිවිලි, රස පිළිබඳ සිතිවිලි, කයට දූනෙන ස්පර්ශ පිළිබඳ සිතිවිලි සහ මනසට දූනෙන විවිධ ධම්මාරම්මණයන් පිළිබඳ සිතිවිලි. මේවා තමයි සංස්කාර කියන එක විස්තර කරන විට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක නිර්වචනය කරමින් දක්වා වදාළේ.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රතිමාවක් දකලා, බුද්ධ රූපයක් දකලා අප ඒක සිහිපත් කරනකොට රූපය පිළිබඳ සිතිවිලි පහළ වන්නට පුළුවන්. යම් කිසි කෙනෙක් බුදු ගුණ කියන විට ඒ බුදු ගුණ අහනවා නම් එවිට සිතිවිලි පහළ

වන්නට පුළුවන්. තමන් බුදු ගුණ සප්තකායනය කරනවා නම් එවිට බුදු ගුණ පිළිබඳ සිතිවිලි පහළ වන්නට පුළුවන්. තමන් බුදු ගුණ සිතනවා නම් සිතිවිලි පහළ වන්නට පුළුවන්. ඒවා ඔක්කොම මොනවා ද? සංස්කාර ධර්ම. විත්ත සංස්කාර ධර්ම - සිත තුළ පහළ වන සංස්කාර ධර්ම. මේ සංස්කාර ධර්මවල ස්වරූපය මොකක් ද? ඇති වෙනවා. පවතිනවා. නැති වෙනවා. නැති වුණාට පස්සේ ශේෂ වන්නේ මොනවා ද? කිසිවක්ම නැහැ. පහතක් නිවුණාට පස්සේ නැත්තටම නැති වී ගියා සේ සියල්ල ම නිවී නිරුද්ධ වෙනවා.

මේ සිතිවිලි “මම” කියලා හිතුවා. “මගේ සිතිවිලි”, “මම සිතනවා” කියලා වැරදි මුලාවකට ලෝකයා අවිද්‍යාව නිසා වැටුණා. නමුත් තමා සිතනවා නො වෙයි, තමාගේ සිතිවිලි නො වෙයි මේවා. හේතු එල සමුදායක්.

මේ සංස්කාර ස්කන්ධය, නැත්නම් ඒ සිතිවිලි ධර්ම ඇති වීමේ සමුදය බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වලා තිබෙනවා එස්ස සමුදයා සංස්කාර සමුදයෝ කියලා. ඒ වචනය මතක තබා ගත්තාට, නැත්නම් දේශනයක් අහලා, පොතක තිබිලා කියෙව්වාට ඒ කරුණ තමන් දන්නවා කියලා රැවටෙන්නට එපා. තමන්ට ම අවබෝධ වන්නට ඕනෑ මේ සංස්කාර ඇති වීමේ හේතුව මොකක් ද කියලා.

එතකොට එස්ස සමුදයා සංඛාර සමුදයෝ - මනෝ ස්පර්ශය නිසා මේ සංස්කාර ජනිත වෙනවා. මේ මනෝ ස්පර්ශය කියන වචනය ටිකක් ගැඹුරු එකක්. මනසිකාර නිසා මේ සිතිවිලි ධර්ම පහළ වෙනවා කියා කීවොත් මේ අයට තේරුම් ගන්නට පහසු යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන මනසිකාර මෙහෙයවන නිසා ඒ හා සම්බන්ධ වූ, ඒ හා ප්‍රතිබද්ධ වූ සිතිවිලි ගලා යාමක් මේ සිදු වන්නේ. ඒ මනසිකාරය අප එකපාරට ම වෙන පැත්තකට හරවනවා. ඒ සිතිවිලි එතකොට ම නතර වෙලා. නිරුද්ධ වෙලා. බුදු ගුණ භාවනාව කිරීමේ දී පහළ වන මනසිකාර, හේතූන් නිසා

හටගත් ඵල සමුදායක්. ඒ හේතූන් තිබෙන තාක් කල් ඇති වෙනවා. හේතූන් නැති වෙනකොට ම නැති වෙනවා. හේතු ඵල ක්‍රියාදාමයක් හැර මෙතන කිසිවක් නැහැ. ඒ හේතු නැත්නම් තමන්ට ඒක ඇති කර ගන්නටත් බැහැ. තමාගේ සිතිවිලිත් නො වෙයි. මොලයේ ශෛල ආදී ක්‍රියා දාමයන් නිසි පරිදි සිදු වුණේ නැත්නම් කිසි කෙනකුට ඔය කියන ආකාර සිතිවිලි ඇති කර ගන්නටත් බැහැ.

අපි හිතමු අමනුෂ්‍යයෙක් ඇවිල්ලා මොලය ස්පර්ශ කරලා, නැත්නම් මාරයෙක් ඇවිල්ලා මොලය ස්පර්ශ කරලා මොලය යම්කිසි සියුම් පීඩනයකට පත් කළොත් එහෙම සිහිපත් කරනවා තියා සිතක් ඇති කර ගන්නටවත් බැරිව යනවා. මේවා තමාගේ සිතිවිලි කියලා ලෝකයේ සත්වයා රැවටෙන්නේ.

මොලය ඇසුරු කරගෙන, මොලය නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක වීම ඇසුරු කරගෙන, සිතේ පැවැත්ම ඇසුරු කරගෙන, කර්ම ආදී විවිධ හේතූන් ඇසුරු කරගෙන, මනෝ ස්පර්ශය ආදී ස්පර්ශ හේතු කරගෙන පහළ වන මේ සිතිවිලි ධර්ම හේතු ඵල ක්‍රියා දාමයක් විනා අන් කිසිවක් නො වෙයි. ඒ හේතූන් තමන්ගේ නො වෙයි, ඵලයන් තමන්ගේ නො වෙයි. තමා සිතිවිලි ඇති කර ගත්තෙන් නැහැ. තමාගේ සිතිවිලි කියන්නටත් බැහැ ඒවාට. ඒ සිතිවිලි ඇති වෙනවා. පවතිනවා. නැති වෙනවා. නැති වුණාට පස්සේ කිසිවක් ශේෂ නො වීම නිරුද්ධ වෙනවා. නිරුද්ධ වී ගිය සිතිවිලි කවදාවත් නැවත ඇඳලා ගන්නට පුළුවන් සමතෙක් මේ විශ්වයේ නැහැ. නැවත ඒ හා සමාන සිතිවිලි ඇති කර ගන්නට පුළුවන්. නැතිවුණ සිතිවිලි නැතිවුණා නැතිවුණා ම යි. නැවත ඒවා ඇති වන්නේ නෑ කවදාවත්. ඒ නැතිවුණ සිතිවිලි තිබෙන විට මම ය, මගේ ය, මගේ ආත්මය ය, කියලා ග්‍රාහණය කරගෙන යම් කිසි කෙනෙක් කටයුතු කරනවා නම්, මේ සිතිවිලි නිරුද්ධ වී යන විට ම ඒ මමයාට, ඒ මගේ ආත්මයට කුමක් සිදු වේ ය කියල ද මේ අය සිතන්නේ? සිටින්නට පිහිටා සිටින්නට ඒ මමයාට, ඒ

ආත්මයට ස්ථානයක් තිබෙනවා ද? ප්‍රතිෂ්ඨාවක් තිබෙනවා ද? මේවා දකින්නට පුළුවන් ප්‍රඥා ඇසකින්, සමාධියකින් පෝෂිත වූ ප්‍රඥා ඇසකින්. එතකොට තමයි මේ බුදු ගුණ භාවනාව නිසි පරිදි විදර්ශනාවට නැගුණා වෙන්නේ.

සාමාන්‍යයෙන් බුදු ගුණ භාවනාව කර, 'මේ බුදු ගුණ භාවනාව කරන විට පහළ වූ නාම රූප ධර්මයෝ අනිත්‍යයෝ ය, දුක්ඛයෝ ය, අනාත්මයෝ ය' කියලා සිතන්නට පුළුවන්. එවැනි විදර්ශනා භාවනාවක් තුළින් නම් නිවනට සමීප වන්නෙත් නෑ, නිවන දෙසට හැරෙන්නෙත් නෑ සමීප වෙනවා තබා.

ඒක නිසා නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට නම් පරමාර්ථ ධර්මයන් හොයලා, පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ යථා තත්ත්වය දකින්නට ඕනෑ. දැන් මේ අවබෝධය - 'මේ සංස්කාර, මේ සිතිවිලි ධර්ම ගලා යාම හැර බුදු ගුණ කියලා දෙයක් ඇත්තෙන් නෑ, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා දෙයක් තමාගේ සන්තානය තුළ ඇත්තෙන් නෑ, සත්‍ය වශයෙන් සිතිවිලි ධර්ම විනා අන් කිසිවක් නො වෙයි සිදු වන්නේ' කියන ඒ යථා තත්ත්වය - යථා පරිදි ම අවබෝධ වුණාට පසුව යි කෙනකු විසින් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වැඩෙන ආකාරයෙන් බුදු ගුණ භාවනාව වැඩිය යුතු වන්නේ. නැති කෙනකුට ප්‍රතිඵල ගන්නට අපහසු යි.

ඒ වගේ ම බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් තරමක් දුරට හෝ සිතේ සමාහිත භාවයක් ඇති කර ගෙන සිටින කෙනකුට පමණ යි බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් ප්‍රතිඵලයක් ගත හැකි වන්නේ. නැති කෙනකුට බැහැ. ඒක නිසා කවර ආකාරයකින් හරි බුදු ගුණ භාවනාව වඩලා වඩලා සිතේ සමාහිත භාවයක් කලින් ඇති කර ගෙන තිබීම අනිවාර්ය යි, අත්‍යවශ්‍ය යි.

**සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වැඩෙන සේ බුදු ගුණ භාවනාව වඩා නිවන් ලැබිය හැක්කේ කෙසේද?**

මේ අය දන්නවා සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තිබෙනවා, ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා, සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං වත්තාරෝ සතිපට්ඨානා. මහණෙනි, නිවන නියත වශයෙන් ම ලබා දෙන මාර්ගයක් තිබෙනවා. සත්තානං විසුද්ධියා- සත්වයන්ගේ පාරිශුද්ධත්වය ලබා දෙන මාර්ගයක්, ශෝක පරිදේව දුක් දොමනස් ඉක්මවා යන මාර්ගයක්, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ප්‍රතිවේධ කරන මාර්ගයක්, නිර්වාණය නිසැක වශයෙන් ම සාක්ෂාත් කර දෙනු ලබන මාර්ගයක් තිබෙනවා මහණෙනි. කුමක් ද ඒ මාර්ගය? සතර සතිපට්ඨාන ධර්මය.

මොනවාද ඒ සතර වශයෙන් දක්වන්නේ?

ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං, වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං, චිත්තේ චිත්තානුපස්සි විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සි විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං.

1. කායානුපස්සනාව
2. වේදනානුපස්සනාව
3. චිත්තානුපස්සනාව
4. ධම්මානුපස්සනාව

මේ සූත්‍රය අවසානයේ දැක්වෙන පාඨයත් මේ අය දත යුතු යි. යෝහි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ වත්තාරෝ සතිපට්ඨානෝ ඒවං භාවෙය්‍ය සත්ත වස්සානි, තස්ස ද්විත්තං ඵලානං

අඤ්ඤාතරං ඵලං පාටිකඛ්ඛං දිට්ඨියේව ධම්මේ අඤ්ඤා සතිවා  
උපාදිසෙසේ අනාගාමිතා

මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් යම්කිසි කෙනෙක් මැනවින් මා කියන ලද ආකාරයෙන් භාවිතා කළා නම් ප්‍රගුණ කළා නම් මහණෙනි, ඔහුට හෝ ඇයට අවුරුදු හතක් ඇතුළත දී අනාගාමී වෙන්නට පුළුවන්, නැත්නම් රහත් වෙන්නට පුළුවන්.

තිට්ඨංතු භික්ඛවේ සත්ත වස්සානි - අවුරුදු හතක් අවශ්‍ය නැහැ. ඒක පසෙක තිබේවා මහණෙනි, යෝහි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානෝ ඒවං භාවෙය්‍ය ඡ වස්සානි- යමෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් අවුරුදු හයක් ප්‍රගුණ කළා නම් - අඩු කරනවා ඊට පසුව කාලය - පහක්, හතරක්, තුනක්, දෙකක්, අවුරුද්දක්.....

අවුරුද්දක් නො වෙයි මහණෙනි, මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් මාස හතක්, මාස හයක්, මාස තුනක්, මාස දෙකක්, මාසයක්.....

තිට්ඨංතු භික්ඛවේ මාසෝ, යෝහි කෝචි භික්ඛවේ මේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානෝ ඒවං භාවෙය්‍ය අද්ධමාසෝ. මාසයකුත් අවශ්‍ය නෑ මහණෙනි සමහරුන්ට. යම් කිසි කෙනෙක් මේක සුමාන දෙකක් භාවිතා කරනවා නම්;.....

තිට්ඨංතු භික්ඛවේ අද්ධමාසෝ, යෝහි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානෝ ඒවං භාවෙය්‍ය සත්තාභං, තස්ස ද්විත්තං ඵලානං අඤ්ඤාතරං ඵලං පාටිකඛ්ඛං දිට්ඨියේව ධම්මේ අඤ්ඤා සතිවා උපාදිසෙසේ අනාගාමිතා. යම් කිසි කෙනෙක් දවස් හතක් නිවැරදි ආකාරයෙන් මේ කියන ලද ආකාරයෙන් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වැඩුවා නම් මේ ජීවිතය තුළ දී ම අනාගාමිත්වය හෝ රහත් ඵලය ලබන්නට පුළුවන් කියලා එලෙසින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා.

කරන්නේ නැති කෙනකුට නො වෙයි, කරන කෙනකුට යි ඒ ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ. හැම දෙනාටම නො වෙයි, පාරමී ශක්තියක් තිබෙන කෙනකුට යි ඒවා ලැබෙන්නේ. නිකං අලස විධියට, මන්දගාමී විධියට කටයුතු කරන අයට නො වෙයි, ඒ සඳහා ඇප කැප වෙලා උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන අයට යි එහි ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි වන්නේ. මා මේ කරුණු කීවේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ගේ තිබෙන වැදගත් භාවය පෙන්වා දීම සඳහා.

**වේදනානුපස්සනාව**

එකකොට බුදු ගුණ භාවනාව දැන් වඩනවා. අප වේදනානුපස්සනාවෙන් පටන් ගත යුතු යි. බුදු ගුණ භාවනාව වඩන විට නිරාමිස සුඛ වේදනාවක් ඇති වෙනවා, සමහරුන්ට කඳුළු යන වේදනා ඇති වෙනවා. ඒ තරම් සතුටු වේදනාවක් ඇති වෙනවා. නිරාමිස යි.

වේදනානුපස්සනාව විස්තර කරන විට බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වනවා සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ නිරාමිසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ 'නිරාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමී' ති පජානාති. නිරාමිසංවා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ 'නිරාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමී' ති පජානාති, නිරාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ 'නිරාමිසං අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියාමී' ති පජානාති. නිරාමිස කියන්නේ ලොකික දේවල් හා සම්බන්ධ වූ දේවල් නො වෙයි. ඒ නිසයි නිරාමිස කියන වචනය පාවිච්චි කළේ. නිරාමිස වූ සුඛ වේදනාවක් ඇති වන විට 'නිරාමිස සුඛ වේදනාවක් ඇති වුණා' කියලා දකිනවා. නිරාමිස වූ දුක්ඛ වේදනාවක් ඇති වන විට 'නිරාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් ඇති වුණා' කියලා දකිනවා. නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ඇති වෙන කොට 'නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් ඇති වුණා' කියලා දකිනවා.

එතකොට මේ නිරාමිස ප්‍රීතිය, නිරාමිස සුඛය නැත්නම් නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාව කෙනකුගේ සිත තුළ බුදු ගුණ භාවනාව වැඩීම තුළින් ජනිත වන්නට පුළුවන්.

ඒ වගේම දුක්ඛ වේදනාත් ඇති වන්නට පුළුවන්. අපි හිතමු ඉඳගෙන බුදු ගුණ භාවනාව වඩනවා. එතකොට රත්වීම් තැවීම් ආදිය ඇති වෙලා කායික දුක් වේදනා ඇති වන්නට පුළුවන්. මදුරුවෝ කාලා වැනි දුක් වේදනා ඇති වන්නට පුළුවන්. භාවනා කරන මධ්‍යස්ථානයක් වැනි තැනක භාවනා කරන විට වෙනත් අය තමන් ඉදිරියෙන් ඉස්සරහට යනවා, පස්සට යනවා. මිනිස්සු එහාට මෙහාට යනවා. මුල් අවස්ථාවල දී භාවනා කරන එතරම් දියුණු නැති අයට ඒවා කෙරෙහි එවිට සිතට දෝමනස්ස වේදනාවක් දැනෙනවා. සමහර විට : තමන්ට පළිබෝධකර වූ ශබ්ද ඇසෙනවා. එතකොටත් ඒ බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් සමහර විට දෝමනස්ස වේදනාවත් ඇති වන්නේ. මේ විධියට විවිධාකාර දුක් වේදනා ඇති වන්නටත් පුළුවන්.

දුක් හෝ සැප හෝ මැදහත් වේදනාවක් හෝ කවර වේදනාවක් ඇති වුණත් භාවනාව තුළ දී ඒවා අප දත යුතු යි. දත යුතු යි කියන්නේ මේක දුක්ඛ වේදනාවක්, මේක සැප වේදනාවක් කියලා දැකගන්න එක නො වෙයි. ඒක ඕනෑම කෙනකුට, තිරිසන් සතෙකුට හරි තේරෙන එකක්. එහෙම එකක් නො වෙයි මෙහි දී කථා කරන්නේ. ඒ වේදනාවේ යථා තත්ත්වය යථා පරිදි දත යුතු යි.

සමුදය ධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති. වය ධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති. සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති කියලා ඒ සුත්‍රයේම දැක්වෙනවා. සමුදය දකින්න. වය දකින්න. සමුදය වය දෙකම දකින්න. ඇති වීමේ හේතු දකින්න. නැති වීම දකින්න. ඇති වීම නැති වීම දෙකම දකින්න කියන එකයි එහි අර්ථය.



එතකොට මේ වේදනාව ඇති වුණේ කවර හේතුවක් නිසා ද කියලා තමන් දකින්නට ඕනෑ. මොකද හේතුව? හේතූන් නිසා හටගත් ඵලයක් නම් මේ වේදනාව එය 'මම' හෝ 'මගේ' වන්නට බැහැ. මගේ ආත්මයක් වන්නට බැහැ. තමා ඇති කර ගත් දෙයක් වන්නට බැහැ. තමාගේ කියලා ඒකට අපට කියන්නට බැහැ.

මොනවද වේදනාව ඇති වීමේ හේතු?

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා එස්ස පච්චයා වේදනා කියලා. එස්සය නිසා වේදනාව ඇති වෙනවා, ස්පර්ශය නිසා. පොත්වල තිබෙන මේ කරුණු මතක තබා ගත් පමණින් හෝ, යම් කිසි දේශනාවක් අසලා ඒක අන් අයට කියා දෙන්නට පුළුවන් වු පමණින් හෝ, ඒක තමා අවබෝධ කර ගත් ධර්මය කියලා රැවටෙන්නට නම් එපා. ඒවා තමාගේ ම අවබෝධ නො වෙයි, සංඥා මාත්‍ර.

ලුමයින්ට උගන්වනවනේ දහම් පාසල්වල. ඒ ලුමයි විභාගත් පාස් වෙනවා. නමුත් කිසිම අවබෝධයක් නෑ. එවැනි දේවල් නො වෙයි මා මේ කථා කරන්නේ. තමන්ගේ හදවත තුළින් දකින වේදනා සමුදය දැකීම.

එතකොට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ කොයි තරම් සත්‍යයක් ද කියලා දකින්නට පුළුවන් වන්නේ. පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤාහි ධර්මයක්. තමාගේ ප්‍රඥාවෙන් දත යුතු ධර්මයක්. මම දකින දේ මේ අය දකිනවා කියලා හිතන්නට එපා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින දේ අප දකිනවා කියලා හිතන්නටත් එපා. තමා විසින් ම තමාගේ නුවණේ මට්ටමට අනුව එය දත යුතු වන්නේ.

මෙහි දී වේදනාව ජනිත වන්නේ මනෝ ස්පර්ශය නිසා. මනසිකාර නිසා වේදනාව ඇති වෙනවා කියලා කියන්නත් පුළුවන්.

බුදු ගුණ ගැන සිහිපත් කරන විට විවිධ බුදු ගුණ තුළින් විවිධාකාර වේදනා විවිධ සත්වයන්ට ඇති වන්නේ. සමහරුන්ට සම්මා සම්බුද්ධෝ කියන වචනය තරම් මිහිරි වචනයක් නෑ. ඒ තුළින් ඇති වන නිරාමිස සුඛය තරම් සුඛයක් වෙන කවර දෙයකින්වත් ලැබෙන්නේ නෑ.

සමහරුන්ට වෙන ගුණයක් වෙන්නට පුළුවන්. අරහං ගුණය වෙන්නට පුළුවන්. භගවා ගුණය වෙන්නට පුළුවන්. නැත්නම් සත්ථා දේව මනුස්සානං බුද්ධ ගුණය වෙන්නට පුළුවන්. නැත්නම් අනුත්තරෝ පුරිස ධම්ම සාරථී බුද්ධ ගුණය වෙන්නට පුළුවන්.

මේ කවර බුදු ගුණයක් තුළින් හරි නිරාමිස සුඛ වේදනාවක් දැනෙනවා නම් ඒකම නැවත නැවත, නැවත නැවත ප්‍රගුණ කළ යුතු යි. එසේ ප්‍රගුණ කරන්නේ මේ වේදනාවේ යථා තත්වය තේරුම් ගැනීම සඳහා. වේදනාව උපාදාන කිරීම සඳහා නො වෙයි.

එතකොට තමන්ට තේරෙනවා තමා බුදු ගුණ දෙසට මනසිකාර පැවැත්වූ නිසා මෙන්න මේ ආකාර වේදනාවක් ඇති වෙනවා. මනසිකාර එකපාරට ම වෙන පැත්තකට හරවනවා. හරවපු ගමන් ම ඒ වේදනාව නැති වී යනවා.

අපි හිතමු සම්මා සම්බුද්ධ කියන ගුණය සිහිපත් කරන විට නිරාමිස සුඛ වේදනාවක් ජනිත වුණා නම්, ඒ වේදනාව ම තමාට ඇති වෙන්නේ නෑ කියලා භගවා කියන බුද්ධ ගුණය සිහිපත් කරන විට. එකපාරට ම භගවා බුද්ධ ගුණය සිහිපත් කරනවා. වෙන පැත්තකට මනසිකාරය මෙයේ. බුදු ගුණ ම තමයි. නමුත් සිහිපත් කරන්නේ වෙනත් බුදු ගුණයක්. එතකොට තමන්ට තේරෙනවා මේ වේදනාව නැති වී යනවා. එක්කෝ ඒකෙ තිබෙන වැඩි අඩු භාවයන් වෙනස් වී යනවා. වැඩි වෙන්නට පුළුවන්. අඩු වෙන්නට පුළුවන්. නැති වන්නට පුළුවන්. එතකොට මෙය මනසිකාර පටිබද්ධ වූ වේදනාවක්. මනසිකාර මූලක වූ වේදනාවක්. ස්පර්ශය මූලක වූ

වේදනාවක්. තමා ඇති කර ගන්නා නො වෙයි. තමා වේදනා විඳිනවා නො වෙයි.

අත්ටී වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති. එම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ම මෙය තිබෙනවා. මෙතන වේදනා මාත්‍රයක් තිබෙනවා. ඇතිවී ඇති වී, නැතිවී නැති වී යන වේදනාවක් තිබීම හැර විඳින මමෙක් මෙතන නැහැ. වේදනාව ඇති කර ගත් සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැහැ. මගේ වේදනාව කියලා ග්‍රාහණය කරන්නට පුළුවන් කිසිවක් මෙහි ඇත්තෙන් නැහැ. ඒක යථා පරිදි දකින්නට ඕනෑ. එතකොට යි නිරාමිසං සුඛං වේදියමානෝ 'නිරාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමී' ති පජානාති කියන එක දකින්නේ. පජානාති කියන්නේ දැකගැනීම.

නිකං මේ වේදනාවක් ඇති වීම පමණක් දැකීම නො වෙයි මෙයින් අදහස් කරන්නේ. වේදනාවේ යථා තත්ත්වය දකිනවා. මේක හේතූන් නිසා හටගත් දෙයක්, අනිත්‍යයට යන දෙයක්, නිරුද්ධ වී යන දෙයක්, මම හෝ මගේ ආත්මය නො වන දෙයක් කියලා. තොල් මැතිරීමක් හෝ සිහිපත් කිරීමක් නො වෙයි, හදවත තුළින් මතු වී පෙනී යාමයි අවශ්‍ය. නැත්නම් බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් නිවනට සමීප වන්නට බැහැ, නිවන අවබෝධ කරන්නට බැහැ.

එහෙම දකිනකොට තමන් දකින්නට ඕනෑ ඊට එහා කාරණාවක්. මේ වේදනාව උපාදාන කිරීම නිසා සංසාරය පුරා කොයි තරම් නම් කාල පරිච්ඡේදයක් තිස්සේ කල්ප අසංඛ්‍ය බල, අසංඛ්‍ය බල, අසංඛ්‍ය බල ගණන් තිස්සේ සංසාරය පුරා දුක් විඳලා, දුක් විඳලා, දුක් විඳලා ද මේ පැමිණෙන්නේ.

සුඛ වේදනාව ඉතා සුළු දෙයක්. ඒ සුඛ වේදනාව ඇති වෙච්ච ගමන් නැති වී ගියා. නැති වෙච්ච වේදනාවේ කිසිවක් ශේෂ වන්නෙන් නෑ. ඒ ශේෂ නොවූ සුළු වේදනාවක් උපාදාන කළා, ග්‍රාහණය කළා. ඒ ග්‍රාහණය කරලා ඒක සඳහා කායික වාචසික මානසික ක්‍රියා දාමයන් සිදු කළා. ඒ තුළින් කර්ම හව

රැස් වුණා. භවයෙන් භවය ගැටගැසෙමින් ජාතියෙන් ජාතියට ගමන් කරන්නට සිදු වුණා. සංසාර දුකේ ම නිමග්න වුණා. සංසාර දුක ම අනුභව කරන්නට සිදු වුණා. ඒක යි සිදු වූ යථා තත්ත්වය, ඇත්ත. ඉදිරියටත් එහෙම ම යි සිදු වන්නේ. බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් ඇති වන සුඛ වේදනාවක් නො වෙයි, ඉහළ ම ධ්‍යාන - අරූපාවචර ධ්‍යානයකින් ඇති වන නිරාමිස වේදනාවක් නො වෙයි, මහා අරහත් ඵල සමාපත්තියකින් ලැබෙන සුඛ වේදනාවක් නො වෙයි. කවර වේදනාවක්වත් උපාදානය කළ යුතු නැහැ. 'න ව කිඤ්චි ලොකේ උපාදියති' කියලා ඒක නිසා වේදනානුපස්සනාව විස්තර කරන විටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා.

ඒ සා විශාල සංසාර දුකකට ඇද දාපු වේදනාව, දුක්ඛ සමුදයක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වූ වේදනාව මම කියලා හිතනවා නම්, මගේ කියලා හිතනවා නම්, ඒක ආශ්වාද කරනවා නම්, ඒක අභිනන්දනය කරනවා නම්, තමා හරි ප්‍රඥාවන්තයෙක් ද කියලා බලන්න. නැත්නම් තමා හරි මෝඩයෙක් ද කියලත් බලන්න.

තමාගේ අවිද්‍යාව තමාගේ සිතට දිස් විය යුතු යි. ප්‍රඥා ඇසකින් ඒක දකින්නේ. අවිද්‍යාව පොත්වල තිබෙන දෙයක් නො වෙයි, තමාගේ සන්තානය තුළ ක්‍රියාත්මක වීම තුළින් ම දකිය හැකි ධර්මයක් විනා පොත්වලින් දත හැකි ධර්මයකුත් නො වෙයි. බුද්ධ ධර්මය ම එහෙමයි. මේවා පොත්වලට, සංඥාවලට සීමා කරලා, ලේබල් ඇලවීමකට පමණක් සීමා කරලා දකින්නට පුළුවන් දේවල් නො වෙයි. මේ විධියට වේදනානුපස්සනාව වඩනවා.

**චිත්තානුපස්සනාව**

ඊට පස්සේ චිත්තානුපස්සනාව ගන්නවා. චිත්තානුපස්සනාව කියන විට බොහෝ දෙනෙක් කල්පනා

කරන්නේ සිත කියන්නේ විඥාන මාත්‍ර - වක්ඛු විඥාන, සෝත විඥාන ආදිය පමණක් ය කියලා.

දැන් බුදු ගුණ සප්තධායනා කරනවා තමන්. නැත්නම් වෙනත් කෙනෙක් සප්තධායනා කරනවා, ඒක අසාගෙන ඉන්නවා. එතකොට කණේ ශබ්දය වැදීම නිසා සෝත විඥානය පහළ වුණා. සෝත විඥාන ඇති වන විට මනෝ විඥානත් පහළ වෙනවා. නැත්නම් බුදු ගුණ තමා සිහිපත් කරනවා. එවිටත් මනෝ විඥාන පහළ වෙනවා. එම නිසා විඥානස්කන්ධය එවිට පහළ වෙනවා.

චිත්තානුපස්සනාවට විඥානය පමණක් නො වෙයි ගත යුතු වන්නේ. සංඥාවත් ගත යුතු යි. සංස්කාරත් ගත යුතු යි. වේදනාවත් ගත යුතු යි. වේදනාව කලින් ගත්තු නිසා සංඥා, සංඛාර, විඥාන කියන කොටස් තුනම මෙහි දී භාවනාවට නැඟිය යුතු යි.

අරහං ආදී බුදු ගුණ සිහිපත් කරමින් අපි බුදු ගුණ භාවනාව වඩනවා. උදාහරණ වශයෙන් අපි සිතමු අවිද්‍යාදී අරයන් නැසූ නිසා අරහත් නම් වන සේක ආදී වශයෙන් සිතනවා කියා. මෙහි දී මොනවද සත්‍ය වශයෙන්, පරමාර්ථ වශයෙන් සිදු වන්නේ? අපගේ සිත තුළ සංඥා ටිකක් ඇති වී නැති වී ගියා. ඒ වගේම චිත්ත සංස්කාර ටිකක් ඇති වී නැති වී ගියා. එපමණ යි.

“චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ස්වයංභූඥානයෙන් ප්‍රතිචේධ කළ නිසා සම්මා සම්බුද්ධ යි”. අපගේ සිත තුළ සංඥා හා චිත්ත සංස්කාර ටිකක් ඇති වුණා. නැති වුණා.

“අෂ්ඨ විද්‍යාවන්ගෙන් හා පසළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්තාගත වූ සම්මා සම්බුද්ධ රත්නය විජ්ජාවරණ සම්පන්න යි”. සංඥා, සංස්කාර ගොඩක් ඇති වෙලා නැති වෙලා ගියා.

මේ විධියට සුගතෝ, ලෝකවිදු ආදී බුදු ගුණ එක එකක් සිහිපත් කරන්න. සිහිපත් කරන විට තමාගේ සන්තානය තුළ සංඥා හා චිත්ත සංස්කාර ඇතිවි ඇති වී, නැතිවි නැති වී යන ආකාරය දකින්න.

අරහං ගුණය ගැන තිබූ සංඥා, සංස්කාර සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය සිහිපත් කරන විට නැහැ. නැත්තටම නැති වෙලා.

විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණය සිහිපත් කරන විට කලින් ඇති වූ සංඥා, සංස්කාර ඔක්කොම නැති වෙලා ගියා.

මේවා තමා ඇති කර ගන්නා නො වෙයි, තමාගේත් නො වෙයි. මේවායේ සමුදය දකිනවා. සමුදය ධර්මානුපස්සි වා චිත්තස්මි. චිහරති. වය ධර්මානුපස්සි වා චිත්තස්මි. විහරති..... ආදී වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා ඒ කරුණත්.

මොනවද මේ සමුදය, සිත ඇති වීමේ හේතු? බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වනවා විඥානය ඇති වීමේ හේතු වශයෙන් නාම රූප පච්චයා විඥානං නාම රූප නිසා විඥානය පහළ වෙනවා කියලා. නැත්නම් නාම රූප සමුදයා විඥාන සමුදයෝ කියලා බුදු රජාණන් වහන්සේ එය ප්‍රකාශ කොට වදාළා - නාම රූප නිසා විඥානය පහළ වෙනව යි කියලා. සංඥා, සංඛාර ඇති වන්නේ එස්සය නිසා බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා තිබෙනවා.

මේවා මතක තබාගෙන පොත්වල තිබෙන කරුණු යන්තම් තමන්ට තේරුණාට තමා සමුදය දැක්කා වන්නේ නැහැ. ඒවා සංඥා පමණයි. එතකොට තමන්ට තේරෙන්නට ම ඕනෑ මොන සමුදයක් ක්‍රියාත්මක වීම තුළින් ද මගේ සන්තානය තුළ මේ ධර්මයන් ජනිත වුණේ, යම් කිසි හේතුවක් තමන් දකිනවා නම් ඒ හේතුව නිරුද්ධ වෙනකොට මේවාට මොකක් ද වෙන්නේ කියලා.

තමන් බලනකොට තමන්ට ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් පේනවා සංඥාව ගෙන දෙන මේ මේ හේතු නිසා සංඥාව ජනිත වුණා. හේතූන් නිරුද්ධ වන විට මෙන්න සංඥාව නිරුද්ධ වෙනවා. සංස්කාර ඇති වීමේ හේතු තිබෙන විට සංස්කාර ජනිත වෙලා, පහළ වෙලා ඇති වෙමින් නැති වෙමින් යනවා. සංස්කාර ඇති වීමේ හේතු පැත්තකට ගිය විගසම සංස්කාර ස්කන්ධයක් නිරුද්ධ වී යනවා.

මේ සිතිවිලි ධර්ම මම හෝ මගේ කියලා නැත්නම් මගේ ආත්මය කියලා යම් කිසි කෙනෙක් ග්‍රාහණය කළා නම්, මේ සංඥාවල, මේ සංස්කාරවල යථා තත්ත්වය දක්නට නොහැකි අවිද්‍යාව පසු පසින් ක්‍රියත්මක වන නිසයි ඒ අය ඒ ආකාරයෙන් ග්‍රාහණය කරන්නේ.

එතකොට තමන්ට තේරෙන්නට ඕනෑ නැති වී ගිය මේ සංඥාවල, නැති වී ගිය මේ සංස්කාරවල කවර දෙයක් නම් ශේෂ වෙනවා ද මම කියලා ආත්ම කියලා හෝ වෙනත් කවරාකාරයකින් හෝ උපාදාන කිරීමට. එවිට තමාට ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් වැටහෙනවා හේතූන් නිසා ඇති වන එල ධර්මයන් විනා මෙනන සත්වයෙක් නැත ය, මමෙක් නැත ය, ආත්මයක් නැත ය, පුද්ගලයෙක් නැත ය, ජීවියෙක් නැත ය කියලා. ඒ අවබෝධය ලබා ගත යුතු යි ප්‍රඥාව තුළින්.

කෙසේ වෙතත් මේ විධියට විත්තානුපස්සනාව තුළින් යථා තත්ත්වය දකිනකොට තමන්ට වැටහෙනවා සිත නිසා තමා සංසාර දුකක් වින්දා නම් - ඉස්සෙල්ලා දැක්කානේ අප වේදනානුපස්සනාව දකින විට සංසාරයේ විඳපු දුක - මේ සංසාර දුකක් ඔක්කෝම වින්දේ සිතේ පැවැත්ම තිබෙන නිසා, සිතක් නැත්නම් කිසිම වේදනාවක් නැහැ කියලා.

වේදනාවක් නැති එකම ලෝකය අසඤ්ඤ තලය පමණ යි. සිත නැති කය විතරක් තිබෙන බ්‍රහ්ම ලෝකයක්. කල්ප 500 ක් ආයුෂ තිබෙනවා. ඔහේ තිබෙනවා රූපස්කන්ධය පමණක්. නමුත් කල්ප 500 කට පසුව නැවත ප්‍රතිසන්ධිය

ලැබෙනවා. නැවත උපදිනවා කොහේ හරි සුගතියක. නැවත නාම රූප ධර්ම ඔක්කොම ජනිත වෙනවා.

කොතන ගියත් විඥානයේ පැවැත්මක් තිබෙනවා නම් එතන දුක යි පවතින්නේ. ඒ සිතේ පැවැත්ම අබ මල් රේණුවක තරම් දෙයක්වත්, තත්පරයකින් ලක්ෂයකින්, කෝටියකින් එකක කාලයක්වත් නො පැවතිය යුතු යි කියන හැඟීම තමාගේ සිත තුළ ඇති වෙනවා නම් තමයි විඥානස්කන්ධය කෙරෙහි නිබ්බිදාව ඇතිවන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවානේ මේ එකම ධර්මයක් වූ බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩීම තුළින් - ඒකන්ත නිබ්බිදාය ඒකාන්ත වශයෙන් කලකිරීමක් ඇති වෙනවා, විරාගාය - නො ඇල්මක් ඇති වෙනවා, ඒ වගේ ම කෙලෙස් නිරුද්ධ වෙලා- උපසමාය- සංසිදී යනවා ය කියලා.

ඒවා වචන මාත්‍රවලින් පමණක් දැකිය හැකි දේවල් නො වෙයි, හදවත තුළින් ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය තුළින් ඇති කර ගත යුතු ධර්ම. මෙන්න මේ විධියට කටයුතු කරනකොට ඒක අප වඩපු බුදු ගුණ භාවනාව පාදක කර ගෙන ඒ හා මිශ්‍ර කර ගෙන කරනු ලබන විත්තානුපස්සනාවක් වෙනවා.

**ධම්මානුපස්සනාව.**

දැන් බිහින්නේ ඉතා ම වැදගත් කාරණාවක් වූ ධම්මානුපස්සනාවට.

**ධම්මානුපස්සනාව යටතේ නිවරණ**

එතකොට එහි දී නිවරණ ගැන යි පළමුවෙන් ම අප දත යුතු වන්නේ.



අප දැන් බුදු ගුණ භාවනාව කරන විට තමාගේ සිත තුළ “සන්තංවා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං ‘අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දෝ’ ති පජානාති ..... සන්තංවා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං නිවරණං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාද නිවරණං ති පජානාති.....” ආදී වශයෙන් දක්වා ඇති පරිදි කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන නිවරණ ධර්ම ඇති නම් ඇතැ යි කියලා දකිනවා. නැති විට නැති බව දකිනවා. නො තිබූ ඒ නිවරණ ධර්ම ඇති වුණාට පසුව ඇති වුණ යි කියලා දකිනවා. තිබෙන නිවරණ ධර්ම ප්‍රභාණය වුණා නම් ප්‍රභාණය වූ බව දකිනවා. ඒ ප්‍රභාණය වූ නිවරණ ධර්ම නැවත කිසි දාක නූපදින ආකාරයෙන් ම නැති වුණා නම් ඒ බවත් දකිනවා.

එතකොට තමන්ට තේරෙනවා තමාගේ සිත තුළ මේ බුදු ගුණ වඩන කාල පරිච්ඡේදය තුළ දී කාමච්ඡන්ද නිවරණය ජනිත වුණේ නැහැ;

ව්‍යාපාද නිවරණය ජනිත වුණේ නැහැ;

නිදීමතට යට වෙලා නිදි කිරුවේ නැහැ. ටීනමිද්ධ නිවරණය ජනිත වුණේ නැහැ;

ඒ වගේම විචිකිච්චා නිවරණය සිත තුළ පහළ වුණෙත් නැහැ;

උද්ධච්ච කුක්කුච්ච - සිත එහාට දුව දුවා, මෙහාට දුව දුවා සිත විසිරී විසිරී යන උද්ධච්චයක් හෝ පසුතැවෙන කුක්කුච්චයක් පහළ වුණෙත් නැහැ කියලා.

**නිරාමිස ප්‍රීතිය ඇති වන විට බොජ්ඣංගීභ ධර්ම වැඩෙන හැටි දැකීම**

තමන්ගේ සන්තානය තුළ මේ නිවරණ නැති බව තමන් දකින්නට ඕනැ. එතකොට ජනිත වෙනවා ප්‍රීතියක්.

මෙන්න මේ ප්‍රීතිය ජනිත කර ගැනීම සඳහා තමයි මෙලෙසින් නිවරණ ගැන පළමුවෙන් බැලිය යුත්තේ. බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් ම ලැබෙන ප්‍රීතියකුත් තිබෙනවා. බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් තාවකාලික වශයෙන් යටපත් වූ කෙලෙස් ගැන අවබෝධයක් ඇති වන විට ඇති වන ප්‍රීතියකුත් තිබෙනවා. අවබෝධය තුළින් ඇති වන ඒ ප්‍රීතිය බුදු ගුණ භාවනාව වැඩීම තුළින් කලින් ඇති වූ ප්‍රීතියට සුබයට වඩා ගැඹුරු එකක්.

තමාගේ සන්තානය තුළ රාගය නැත්නම්, ද්වේශය නැත්නම්, මෝහය නැත්නම්, ගැවිලාවත් නැත්නම්, ගැවෙන්නෙවත් නැත්නම් ඒ දෙස බලන විට බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නේ අත්පී හික්බවේ නිරාමිසා නිරාමිසතරා පීති, අත්පී හික්බවේ නිරාමිසා නිරාමිසතරා සුඛා..... ආදී වශයෙන්. “නිරාමිසතර වූ ප්‍රීතියක් තිබෙනවා මහණෙනි, නිරාමිසතර වූ සුබයක් තිබෙනවා” ආදී කරුණු යි මෙලෙසින් උන්වහන්සේ වදාලේ. මෙය රහත් වූ පසු ඇති වන තත්ත්වයක්.

එතකොට ඒ නිවරණ නැති බව දකිනකොට නිරාමිස ප්‍රීතියක් ඇති වුණා නම්, තමාගේ සන්තානය තුළ ප්‍රීති සම්බොඤ්ඤාභිගය දැන් තිබෙනවා කියා දැන ගත යුතු යි. මෙවිට බොජ්ඤාභිග භාවනාව යි වැඩෙන්නේ.

බුදු ගුණ භාවනාව වඩන විට ඒකේ ම සිහිය පවත්වාගෙන පවත්වාගෙන ගියා. සති සම්බොඤ්ඤාභිගය තමාගේ සන්තානය තුළ දියුණු වී ඇති බව එවිට තේරුම් ගත හැකි යි.

බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් ධර්මමවිචය සම්බොඤ්ඤාභිගය වැඩීම ගිරවූ කියන්නා සේ බුදු ගුණ කියලා ලබන්නට පුළුවන් එකක් නො වෙයි. අපි හිතමු උන්වහන්සේ දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිදු දැක්කේ කොහොමද, දුක්ඛ සමුදය ප්‍රභාණය කළේ කොහොමද, අවිජ්ජාව නිරුද්ධ කළේ කොහොමද ආදී කරුණු අප දකිනවා කියා. එවිට ධර්මමවිචය

සම්බොජ්ඣක්ඛගය ක්‍රියාත්මක යි. නැත්නම් උන්වහන්සේගේ ගුණ සිහිපත් කරන විට අපගේ සන්තානය තුළ නාමස්කන්ධ ධර්මයන් ඇති වී නැති වී යාම පමණ යි සිද්ධ වෙන්නේ, ඒ හා පටිබද්ධ වූ රූපස්කන්ධයන් ඇති වී නැති වී යනවා කියලා දකිනවා නම් එතනත් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣක්ඛගය යි ඇති වන්නේ. මේවා හේතූන් නිසා ඇති වනවා, හේතූන් නැති වන විට නැති වනවා, මේවා අනිත්‍ය යි, නිරුද්ධ යි, අනාත්ම යි කියලා දකින විටත් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣක්ඛගය යි ඇති වන්නේ. මෙලෙසින් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣක්ඛගය තමාගේ සන්තානය තුළ ඇති වුණා නම් ඇති වූ බව දකිනවා. ඒ නිරාමිස ප්‍රීතිය තවත් එතකොට වැඩි වෙනවා.

මේ භාවනාව අලස බවින්, කුසිත බවින්, නිදි කිර කිරා කරපු භාවනාවක් නො වෙයි. ප්‍රබෝධයකින්, ප්‍රබෝධමත් මනසකින්, පිනා යන සිතකින් කළ භාවනාවක් නම් නියමිත ප්‍රමාණයට තමන් විර්යය ඇති කර ගත්තා. අධික විර්යයට සිත පත් කර ගත්තෙන් නෑ. අති ලීන වූ කුසිත තත්ත්වයට පත් කළෙන් නෑ. මන්දගාමී වුණෙන් නෑ. අති උද්වේගකාරී වුණෙන් නෑ. එතකොට තමන්ට තේරෙනවා විර්ය සම්බොජ්ඣක්ඛගයත් තමාගේ සිත තුළ තිබෙනවා කියලා.

ප්‍රීති සම්බොජ්ඣක්ඛගය තිබෙන කෙනා දකිනවා පස්සද්ධිය. මෙහි දී සංසිද්ධිමක් දකිනවා තමන්ගේ සිත තුළ. කෙලෙස් සංසිද්ධිම. උපසමාය කියලා බුදුරණාණන් වහන්සේ එය දක්වන්නේ. මෙය පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣක්ඛගය ඇතිවීමක්. මේ සම්බොජ්ඣක්ඛගය බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් තමාගේ සිත තුළ ජනිත වුණොත් පමණ යි එය දකින්න පුළුවන් වන්නේ, තමාගේ සන්තානය තුළ 'සන්තංවා අජ්ඣත්තං පස්සද්ධි සම්බොක්ඛගො' අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං පස්සද්ධි සම්බොක්ඛගො' ති පජානාති කියලා දකින්නට එවිට පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

ඊළඟට සමාධිය - සිතේ සමාහිත භාවයක් තමා ලබලා තිබෙනවා නම්- බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් ධ්‍යාන ලබලා හරි, විදර්ශනා සමාධි මට්ටම්වලට සිත පැවැත්විලා හරි - සමාධි සම්බොජ්ඣ්ඣගයත් වැඩෙනව යි කියලා දකින්නට පුළුවන්.

මේ සියල්ලම අනිත්‍ය යි, සංස්කාර ධර්ම, අනාත්ම යි, කියා සිතනකොට සිත උපේක්ෂාවට පත් වෙනවා. උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣ්ඣගය එතන වැඩෙනවා. මේ විධියට සත්ත සම්බොජ්ඣ්ඣග ධර්මයන් තමාගේ සන්නානය තුළ දියුණු වූ ආකාරය දත යුතු යි බුදු ගුණ භාවනාව තුළින්.

එහෙම දකින විට, මම ද මේ සත්ත සම්බොජ්ඣ්ඣග ධර්මයන් ඇති කර ගන්නේ? මගේ ද මේ සත්ත සම්බොජ්ඣ්ඣග ධර්මයන්? නැත්නම් මේවා ඇති වීමේ හේතු මොනවා ද? මේවා නැති වන්නේ කෙලෙසින් ද? මේවා නැති වී ගියාට පස්සේ ශේෂ මාත්‍රයක්වත් ඉතිරි වෙනවා ද? සංස්කාර ධර්ම පමණක් ම වූ මේ බොජ්ඣ්ඣග ධර්මයන් ඇති වී, නැති වී ගියාට පසුව 'මම - මගේ ආත්මය' කියා ගැනීමට මොනවද ඉතිරි වන්නේ? මේ ආදී කරුණු දකින්නට ඕනෑ. එහෙම දකිනකොට බොජ්ඣ්ඣග භාවනාවකුත් ඒ අතරතුරේ කෙරෙනවා බුදු ගුණ භාවනාව හා සම්බන්ධ වෙලා.

**පංචස්කන්ධ හා චතුරාර්ය සත්‍යය දැකීම**

මීට පස්සේ කියන කරුණු දෙක තමයි ඉතා ම වැදගත්. පංචස්කන්ධ ධර්ම හා චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් දැකීම.

මා කලින් කීවා මේ දේශනය පටන් ගන්නා විට ම වාගේ, බුදු ගුණ භාවනාව වඩන විට සංස්කාර ධර්ම රාශියක් ඇතිවී ඇති වී, නැතිවී නැති වී යෑම හැර වෙන කිසිවක් නෑ කියලා. ඒ සංස්කාර ස්කන්ධය ඇති වීමක්, නැති වීමක්. ඇති වෙමින් නැති වෙමින් පැවතීගෙන යාමක්.

බුදු ගුණ භාවනාව වඩන විට චිත්තානුපස්සනාව ගැන කථා කරන විට මා කීවා, බුදු ගුණ අසනවා නම් හරි තමන් සප්ඤ්ඤානස කරනවා නම් හරි සෝත විඥානය සහ මනෝ විඥානය ඇති වෙනවා, බුදු ගුණ ගැන සිතනවා නම් මනෝ විඥාන ආදී ඒ විඥානස්කන්ධය ජනිත වීමක් සිදුවනවා කියලා.

බුදු ගුණ භාවනාව කරන විට සංඥා පහළ වෙන ආකාරය කථා කලා. ඒ සංඥා ස්කන්ධය පහළ වීමක්.

සංස්කාර පහළ වන ආකාරය අප කලින් කීවා. ඒ සංස්කාර ස්කන්ධයේ පහළවීමක්.

මේ වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඥාන කියන ස්කන්ධ ගොඩක් පහළ වෙවී, පහළ වෙවී නැත්නම් ඇති වෙමින් නැති වෙමින් යාමක් මේ සිදු වෙවී, සිදු වෙවී යන්නේ.

මේ සිතට අනුකූලව ම තමාගේ කයත් ක්‍රියාත්මක යි. චිත්තජ රූප තිබෙනවා. මේ අය දන්නවා සිතහ වුණාට පස්සේ තත්ත්වය කොහොමද, තරහ ගියාට පස්සේ තත්ත්වය කොහොමද, රාගයක් ඇති වුණාට පස්සේ තත්ත්වය කොහොමද, ඊර්ෂ්‍යාවක් ඇති වෙනකොට තමන්ගේ මුහුණේ ඇති වන ස්වරූපය මොකක්ද කියලා. තමන්ගේ මුහුණ කැඩපතක් වගේ ලෝකයාට පේනවා. මනස කියවන්නට පුළුවන් ශක්තියක් තිබෙන්නට ඕන නෑ, මුහුණෙන් කියන්නට පුළුවන්, ඒ මනුෂ්‍යයා ඉන්නේ නුරුස්නා ගතියෙන්, මෙයා ඉන්නේ තරහ ගතියෙන්, මෙයා ඉන්නේ එතරම් සතුටකින් නො වෙයි, දුකකින් ආදී කරුණු. මොකද? සිත නිසා රූප කලාප වෙනස් වන නිසා. බුදු ගුණ භාවනාව වඩනකොට විවිධාකාර සිතිවිලි පහළ වෙන කොට ඒ සිතිවිලි හා ප්‍රතිබද්ධිත වූ රූප කලාප ඇති වෙමින් නැති වෙමින් ගියා. රූපස්කන්ධයේ පැවැත්මක් පැවතුණා.

**පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ ඇති වී නැති වී යෑම දැක නිවන අවබෝධ කිරීම**

එතකොට බුදු ගුණ භාවනාව කියන්නේ පංචස්කන්ධයන්ගේ පැවැත්මක්. මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම බාහිර ලෝකයේ නො වෙයි පවතින්නේ. 'ඉති අජ්ඣත්තිකං වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති. බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති'. එතකොට තමන්ට තේරෙනවා මේ බුදු ගුණ භාවනාව කරන විට අධ්‍යාත්මික වශයෙන් තමාගේ සන්තානය තුළ මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම ඇතිවී ඇති වී, නැතිවී නැති වී යාමක් මේ සිදුවී සිදු වී, සිදුවී සිදු වී එන්නේ, මෙතෙක් වෙලා සිදු වූණෙත් ඒකයි, ඉදිරියට සිදු වන්නෙත් ඒකයි කියලා.

දැන් කවුද මේ බුදු ගුණ භාවනාව කරන්නේ? කරන විට මොකක් ද සිදු වන්නේ? තමන්ගේ ම පංචස්කන්ධ ධර්ම ඇතිවී ඇති වී, නැතිවී නැති වී යාමක්. බුදු ගුණ භාවනාවත් තමන්ගේ ම පංචස්කන්ධ. බුදු ගුණ භාවනාව කරන්නෙත් තමන්ගේ ම පංචස්කන්ධ. ඒ අවස්ථා දෙකේ දී ම සිදු වන ක්‍රියාවලිය අජ්ඣත්තික වූ පංචස්කන්ධ ධර්ම ඇති වෙමින් නැති වෙමින් යාමක්. තමන්ගේ ම පංචස්කන්ධ ධර්ම තමන් ම අල්ලාගෙන කැරකෙනවා. නමුත් ලෝක සන්වයාට දකින්නට බැහැ මේ කැරකීම. අවිද්‍යාවෙන් වැසිලා. පරමාර්ථ ධර්මය පරමාර්ථ වශයෙන් මතු කර ගන්නට බැහැ. හදවත තුළින් දකලා, මතු කරලා දකින්නට පුළුවන් කෙනකුට පමණ යි අප කී ඒවායේ සත්‍යතාවය වටහා ගත හැකි වන්නේ.

එතකොට යි තේරෙන්නේ බුදු ගුණ භාවනාවකුත් නැහැ, බුදු ගුණ භාවනා කළ කෙනකුත් නැහැ. හේතුන් මත ඇතිවී ඇති වී, නැතිවී නැති වී යන රූපස්කන්ධයක්, වේදනා ස්කන්ධයක්, සංඥා, සංඛාර, විඥාන කියන සෙසු ස්කන්ධයන් ඇති වෙමින්, නැති වෙමින්, නැවත ඇති වෙමින්, නැවත නැති වෙමින්, හේතුන් ඇති වන විට ඇති වෙමින්, හේතුන් නැති වන විට නැති වෙමින් යන ක්‍රියා

දාමයක් මේ සිදු වන්නේ. මම කියලා ග්‍රාහණය කළා. මගේ ආත්මය කියලා ග්‍රාහණය කළා. මගේ සම්මා සම්බුද්ධ රත්නය කියලා ග්‍රාහණය කළා. මගේ බුදු පියාණන් වහන්සේ කියලා ග්‍රාහණය කළා. මගේ බුදු මෑණියන් වහන්සේ කියලා ග්‍රාහණය කළා. මොනවද මේවා? සියල්ල ම තමාගේ ම සංස්කාර ස්කන්ධය, සිතිවිලි ධර්ම. වෙන කිසිවක් නො වෙයි. අවිද්‍යාව පසුපසින් ක්‍රියාත්මක වන තාක් කල් මේවා උපාදාන කිරීමක් සිදු වෙනවා, අල්ලා ගැනීමක් සිදු වෙනවා.

එතකොට බුදු ගුණ භාවනාව කරන විට තිබුණු මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම එකක්වත් ශේෂ නැතිවම නිරුද්ධ වෙලා යනවා.

දැන් විනාඩි පහකට - හතරකට - තුනකට - දෙකකට - විනාඩියකට කලින් තිබුණු බුදු ගුණ භාවනාව කරන විට තිබූ පංචස්කන්ධ ධර්ම එතනම නිරුද්ධ වෙලා ගිහිල්ලා.

දැන් මේ පවත්නා වූ අජ්ඣත්තික සංස්කාර ධර්ම අජ්ඣත්තික සංස්කාර ධර්ම ම අරමුණු කරමින්, සංස්කාර ධර්ම සංස්කාර ධර්මවල ම පැටලෙමින් කරන පැටලිල්ල තමා දකිනවා. දකිනකොට දැන් තිබෙන මේ පැටලිලි සංස්කාර පංචස්කන්ධ ධර්මත් එතන ම නිරුද්ධ වෙනවා. අළුත් පංචස්කන්ධ ධර්ම ඇති වෙනවා.

කෝ මෙන න මමෙක් කියලා ගන්නට දෙයක්? කෝ මෙන ආත්මයක් කියලා ගන්නට ග්‍රාහණය කරන්නට දෙයක්? එහෙම ග්‍රාහණය කළා නම් මොකක් ද මගේ සිත තුළ පැවතුණේ? එහෙම දකිනකොට තේරෙන්නට ඕනෑ මේ කරුණු තමාගේ සිත තුළ විද්‍යමාන වෙච්ච ආකාරය සහ මේවා ක්‍රියාත්මක වෙච්ච ආකාරය නිසි පරිදි දැක්කේ නැති මෝඩකම තිබුණානේ, මේ තියෙන්නේ මගේ සිත තුළ තිබුණු මෝඩකම කියලා ඒ මෝඩකම, ඒ අවිද්‍යාව දකින්නට පුළුවන් වෙන්නට ඕනෑ. අප කියපු එක සිහිපත් කිරීම තුළින් ඒ අවිද්‍යාව දැක්කා කියලා එහෙම සිතන්නට එපා. ඒ අවිද්‍යාව

දකින්තේ ප්‍රඥා ඇසකින්, ඒ හා සම්බන්ධ වූ පංචස්කන්ධ ධර්ම නිවි යාමක් එතන දී සිදු වෙනවා. මේවා අනිත්‍ය යි. අනිත්‍ය නිසා ම නිරුද්ධ වී යනවා. නිරුද්ධ වී ගියාට පසුව ආත්ම කියලා ගන්නට කිසිවක් ශේෂ වන්නේ නැහැ කියා දකින විට ඔය පංචස්කන්ධ ධර්ම නිවිලා සිත හිස් වී යනවා. සිත හිස් වෙනවා කියන්නේ බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් සිත ශුන්‍යතාවයට පත් වීමක්.

මේ ශුන්‍යතාවය දකින විට දැන් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය දත යුතු යි. ඔය ශුන්‍යතාවය දකින විට ඒ තුළ බුදු ගුණ ඇත්තෙන් නැහැ, බුදු රජාණන් වහන්සේ ඇත්තෙන් නැහැ, තමන්ගේ රූපය ඇත්තෙන් නැහැ, සිතිවිලි ක්‍රියාත්මක වීමක් ඇත්තෙන් නැහැ. නිසල වූ සිතක්, හිස් වූ බවක් අරමුණු කරමින් ඔහේ පැවැත්මක් විනා කිසිවක් එහි නැහැ. ඒක ශාන්ත යි. ඒක ප්‍රණීත යි. ඒක සංසිද්දිලා. ඒක සංසුන් වූ තත්ත්වයක්.

මේ සංසිද්දි ගිය සංසුන් වූ ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ තත්ත්වය හා සංසන්දනය කරලා බලනවා, තමන්ගේ කලින් පැවති පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ පැවැතීම සැපක් ද, දුක් ද කියලා. එහෙම බලනකොට තමන්ට ම පෙනෙන්නට ඕනෑ මේ පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ පැවැතීම ම යි දුක්ඛ සත්‍යය කියලා.

මේවා ඇති විමේ හේතුවක් වූ චිත්ත සංස්කාර ධර්ම ගලා යාමක් තිබෙනවා නම් ඒක ම යි දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය කියලා දකින්නට ඕනෑ. අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා - අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර ජනිත වනවා.

මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම තාවකාලික වශයෙන් යටපත් වෙලා අරමුණු නො වී පවතින එක ශාන්ත යි, ප්‍රණීත යි. ඒ පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ රූප නිරෝධයක්, ඒ වගේම වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඥාන වශයෙන් පහළ වන සියුම් ධර්මයන්ගේ නිරෝධයක් එතන තියෙනවා. විඥාන මාත්‍රයේ පැවැත්ම හා ඒ හා ප්‍රතිබද්ධ වූ සම්බන්ධිත වූ වේදනා, සංඥා,



සංඛාර, ආදී සෙසු ධර්ම ඉතාමත් ම සියුම් වශයෙනුත් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මතුපිට ඕලාරික තත්ත්වයන් ඔක්කෝම 'සබ්බ සංඛාර සමථෝ' තත්ත්වයට පත් වෙනවා. සියලු සංස්කාර සංසිද්ධි යනවා.

ඒතං සන්තං ඒතං පණීතං යදිදං සබ්බ සඛිධාර සමථෝ සබ්බපුට්ඨ පටිනිස්සග්ගෝ තණ්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිරෝධෝ නිබ්බාණං. මෙතන දී නාම ධර්ම නිරුද්ධ වෙලා, රූප ධර්ම නිරුද්ධ වෙලා. නමුත් නිවනට තවම පත් වෙලා නැහැ. හිස් භාවයක සිත පවතිනවා.

මේ හිස් බවත් සංස්කාර ධර්මයක්. මම, මගේ ආත්මය වශයෙන් ග්‍රාහණය කරන්නට ශේෂ වන, ඉතිරි වන එක ම ධර්මතාවය මේක පමණ යි. මේකත් ඇති වෙනවා, පවතිනවා, නැති වෙනවා. නැවත ඇති වෙනවා, පවතිනවා, නැති වෙනවා. නමුත් මේ ඇති වීම, පැවතීම, නැති වීම ඒකේ ම ඉඳලා දකින්නට තරම් සියුම් ප්‍රඥාවක් තිබෙන කිසිවෙක් මේ දක්වා පසු ගිය අවුරුදු තිහ තුළ දී ම මට හමු වෙලා නැහැ. ඒක නිසා ටික වේලාවකින් එය නැති වී යන බැවින් ඒක අනිත්‍යය බව දකින්න. ඒක නැති වුණාට පස්සේ මේකත් අනිත්‍යයට යනවා නේද, ඉතිරි වෙලා තිබෙන එක ම ධර්මය වූ ඒ දේ ආත්ම වශයෙන් ගත්තා නම්, ඒක නිරුද්ධ වුණාට පසුව මොකක් ද ආත්ම වශයෙන් ගන්නට ඉතිරි වන්නේ - මොකක් ද මම වශයෙන් ගන්නට ඉතිරි වන්නේ කියලා දකින්න. දකිනකොට ම ඔය හිස් භාවය නැති වී තව හිස් භාවයකට සිත පත් වෙයි. එය ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ ස්වභාවයක්.

මේ ධර්මයන් මට එපා කියලා අතහැරලා, නිවන ශාන්ත යි, නිවන ප්‍රණීත යි කියලා සිතනකොට ම නිවනට සිත පත් වෙවි. ඒක නිරෝධ සත්‍යය යි.

ඒ නිරෝධ සත්‍යය දැකීමට මේ ආකාරයෙන් බුදු ගුණ වැඩිම මාර්ග සත්‍යය කියලා අවබෝධ වෙවි.

එම නිසා චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් දැකීම තුළින් නිවන සාක්ෂාත් කළ හැකි යි, බුදු ගුණ භාවනාව නිසි පරිදි සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වැඩෙන ආකාරයෙන් වැඩුවොත්.

මේවා සෑම දෙනොට ම කරන්නට පුළුවන් දේවල් නො වුවත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු වෙලා අවුරුදු 2600 කට පසුව හරි මෙවැනි දේශනාවක් අප ඉදිරිපත් කළේ අත් කිසිවක් නිසා නො වෙයි, බුදුරජාණන් වහන්සේට බුද්ධ පූජාවක් වශයෙන් ප්‍රතිපත්ති පූජාවකින් පූජා කිරීමට. උන් වහන්සේ දකපු ධර්මය යි අප මේ දකින්නේ. උන්වහන්සේ අවබෝධ කළ නිර්වාණ ධාතුව යි අප මේ අවබෝධ කරන්නේ. උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන් මාර්ගයෙ යි අප මේ ගමන් කරන්නේ.

උන්වහන්සේ අද ලෝකයේ පහළ වුණේ නැත්නම්, එදා බුද්ධත්වයට පත් වුණේ නැත්නම්, අද අප සිටින්නේ කොයි ලෝකයේ ද කියන්නට දන්නේ නැහැ. මරණින් පස්සේ කොයි ලෝකයට යයි ද කියන්නට දන්නේ නැහැ. මෙෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු වෙන තෙක්, පසේ බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනය නො කරන කෙනකුට නම් කොච්චර සාංසාරික දුකක් තව ඉදිරියට විදින්නට වෙයි ද දන්නේ නැහැ.

මේ සා විශාල දුකක් නිවා දමපු ඒ සම්මා සම්බුද්ධ රත්නයේ ගුණ සිහිපත් කරන විට එහි දී පහළ වූ පරමාර්ථ ධර්ම දුකලා, පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ යථා තත්ත්වය අවබෝධ කර ගෙන ඒවා ඉක්මවා යමින් නිවනට සිත පත් කර ගත්තොත්, ඒ නිවනට සිත පත් කර ගැනීම ඒකාන්ත වශයෙන් ම බුදු රජාණන් වහන්සේට කළ ඉහළ ම බුද්ධ පූජාවක් වනවා. ආමිෂ පූජා කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනක් කළාට වැඩිය ඒ පූජාව බුදුරජාණන් වහන්සේ අගයනවා නියත යි අද වැඩ සිටියා නම්.

## සාරාංශය

එතකොට මේ දේශනාව තුළ දී අප කළ කරුණුවල කෙටි සාරාංශයක් ප්‍රකාශ කර මේ දේශනාව දැන් නිම කරනවා.

අප ප්‍රකාශ කළේ බුදු ගුණ භාවනාව තුළින් නිවන් ලබා ගත හැකි ආකාර තිබෙනවා, නැත්නම් ධ්‍යාන ලබා ගත හැකි ආකාර තිබෙනවා කියලා. ඒවා සම්ප්‍රදායික අදහස් නො වෙයි. පොත්පත්වල සඳහන් වෙන කරුණු නො වෙයි. කිසිවෙක් කියන දේවලුත්, අපට ඇසෙන කරුණුත්, කියවන්නට ලැබෙන දේවලුත් නො වෙයි.

එතකොට මේ කරුණු තුළින් දැන යුතු වන්නේ බුදු ගුණ භාවනාව වඩන විට හෝ බුදු ගුණ සිහිපත් කරන විට තමාගේ පංචස්කන්ධ ධර්ම ඇති වී නැති වී යාමක් හැර වෙන කිසිවක් නැති බව. මේක මුළු විශ්වයට ම අදාළ ධර්මතාවයක්. තමාගේ සිත තුළ ලෝකයක් පවතින්නේ සිතිවිලි ඇති විම තුළින් පමණ යි. සිත නැත්නම් ලෝකයක් නැහැ.

වින්නේන නීයතී ලෝකෝ

විත්තස්ස පරිකස්සති.

සිතින් ම ලෝකය පමුණුවනවා. සිතින්ම ලෝකය ඇද ගෙන යනවා. ඒවා වචන මාත්‍රවලට සීමා නො කර ගැඹුරෙන් ම දකින්න. දකිනකොට එය තමන්ට ම තේරේවි.

ඊට පසුව සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වැඩෙන ආකාරයෙන් බුදු ගුණ භාවනාව වැඩිය යුතු ආකාරය යි ප්‍රකාශ කළේ.

පළමුවෙන් ම වේදනානුපස්සනාව ගන්නවා. වේදනාවේ යථා තත්ත්වය දකිනවා අනිත්‍යය, නිරෝධය ආදී කරුණු දකිමින්.

ඊට පස්සේ චිත්තනුපස්සනාව යි ගන්නේ. චිත්තනුපස්සනාවේ දී මා කථා කළේ නෑ සරාගං වා චිත්තං, සදෝසං වා චිත්තං, සමෝභං වා චිත්තං - රාග, දෝෂ, මෝහ සහිත සිත්, සංඛිත්තං වා චිත්තං, වික්ඛිත්තං වා චිත්තං, - හැකිළුණු සිත්, විසිරුණු සිත් ආදිය.

මේවා එකක්වත් බුදු ගුණ භාවනාව වඩනකොට නො තිබූ බව දැකිය හැකි නම් ඒක වඩා හොඳයි. සමාහිතං චිත්තං- සමාධිමත් සිතක් එවිට තිබෙන්නේ. ඒ සමාධිමත් සිතේ තත්ත්වය තමයි අප එහි දී ප්‍රකාශ කළේ.

බුදු ගුණ භාවනාව වඩන විට සිතේ ස්වරූපය දකින්නට ඕනෑ. සිත ඇති වීම, නැති වීම, ඇති වීමේ හේතු, නැති වීමේ හේතු, ඒවා අනිත්‍ය බව, ඒ වගේම නිරුද්ධ වී යන නිසා අනාත්ම බව ආදිය.

ඊට පස්සේ ධම්මානුපස්සනාව. ධම්මානුපස්සනාවේ දී පළමුවෙන් ම නීවරණ නැති බව තේරුම් ගන්න. එතැන දී ඇති වන ප්‍රීතිය තව තවත් ඔප් නංවා ගැනීම සඳහා සතිය දියුණු වී ඇති ආකාරය, ධම්මච්චය වැඩී ඇති ආකාරය, විර්යය සම තත්ත්වයෙන් පැවැත්වූ ආකාරය දකින්න. එතකොට ප්‍රීතිය තවත් වැඩි වෙනවා. ඒ ප්‍රීතිය නිසාම සිතේ සමාධිය ඇති වෙනවා. පස්සද්ධ කායෝ සුඛං වේදේති. සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියති කියල යි බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නේ.

මෙන්ම මේ විදර්ශනා ඇසකින් ඇති කර ගත්තු ඒ සමාධිමත් සිත තුළින් තමයි සමාහිතෝ යථා භූතං පජානාති - ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින්නේ.

ඒ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින විට තමයි, පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ ක්‍රියාත්මක වීම හැර වෙන කිසිවක් මෙතන නැහැ කියලා දකින්නේ.

ඒ පංචස්කන්ධ ධර්ම මේ මේ හේතූන් නිසා ඇති වෙලා, මේ මේ හේතූන් නැති වන විට නැති වෙනවා. නැති වී යන පංචස්කන්ධ ධර්මවල කිසිවක් ශේෂ වන්නේ නැහැ. සියල්ල ම අනිත්‍ය යි, සියල්ල ම නිරුද්ධ වී යනවා. මෙතන ආත්ම වශයෙන් හෝ, මම වශයෙන් හෝ, සත්ව පුද්ගල වශයෙන් හෝ ගැනීමට කිසිවක් ශේෂ වන්නේ නැහැ නේද කියන අවබෝධය ඇති වන විට ශුන්‍යතාවයකට සිත පත් වීමක් සහ, එහි දී චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් දැකීමේනුත්, ශුන්‍යතාවය ඉක්මවා යෑමේනුත් නිවනට සිත පත් වීමක් ගැන යි අප ප්‍රකාශ කළේ. ඉතා ම කෙටි සරල සාරාංශය යි ඒ.

හොඳයි, ඒ විධියට කටයුතු කිරීම තුළින් මේ අයටත් නිවන් සුව ලබා ගැනීමට වාසනාව ශක්තිය උදා වේවා කියලා ආශීංසනය කරමින් මේ දේශනාව දැන් නිම කරනවා.