

**මනෝ පවිචාර
හෙවත්
මනසේ හැසිරීම් ස්වරූප**

සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2007 නොවැම්බර්
 දෙවන මුද්‍රණය 2008 ජනවාරි

© දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

කතීෛගේ වෙනත් පොත්

1. ආනාපාන සති භාවනාව *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
2. කඨිනානිශංස *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
3. සෝවාන් විමට නම් *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
4. උපේක්ෂාවෙන් නිවනට *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
5. නිවන ඔබ ළඟම ය *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
6. නිවන ඔබටත් *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
7. ශුන්‍යතාවය හා නිවන *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
8. නිවනට ඒකායන මාර්ගයක් *	- -
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. දුක පිරිසිදු දකින්න	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී

(* මෙම පොත් දැනට අවසන් වී ඇත).

මෙම පොත් ගැන සියළු විමසීම් : අනුරාධ ප්‍රේමරත්න මයා
 63/2, සුරමය මාවත,
 වත්තේ ගෙදර පාර, මහරගම.
 දුරකථන : (011) 2 843 062

මුද්‍රණය : නිලුමි කොම්පියුටර් සිස්ටම්ස් - රත්මලාන.
 දුරකථන : (011) 2 610 262
 ඊ-මේල් : nilumee@sltnet.lk

පෙරවදන

“නමෝකස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස”

“ අහමි පුබ්බ බුද්ධෙසු - බුද්ධත්තමභිපත්ථසිං
මනසායේව හුත්වාන - ධම්මරාජා අසංඛියා
අථ බුද්ධාපදානානි - සුඤ්ඤාප සුද්ධමානසා
තිංසපාරමි සම්පුණ්ණා - ධම්මරාජා අසංඛියා ”

(අපදාන පාළි)

“පෙර සිටි අසංඛ්‍යා ගණන් බුදුවරුන් හමුවේ මම ද සිතින් ම බුදු බව ප්‍රාර්ථනය කළෙමි. සමතිංස පාරමි ධර්ම සම්පූර්ණ කළ බුදුවරු අසංඛ්‍යා ගණන් වෙති”

මෙසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර ඇති ගාථාවල දැක්වෙන පරිදි අසංඛ්‍යා ගණන් බුදුවරුන් ලෝකයේ පහළ වී ඇත. ඒ සෑම බුදුවරයකු ම අනන්ත අප්‍රමාණ සත්වයා සසර දුකින් මුදවා සසරින් එතෙර කළක්, මේ භවය දක්වා ම මෙසේ සසර දුක් විදිමින් අප පැමිණියේ “**අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා**” අවිද්‍යාව තුළින් කුශලාකුශල කර්ම සංස්කාර රැස් කරමින් දුක්ඛ සමුදය ම රැස් කළා විනා, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාණය කිරීමට අපට නො හැකි වූ නිසා ය.

දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඇස - කණ - නාසය - දිව - ශරීරය හා මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූපා දී අරමුණු හමුවීම නිසා ඇතිවන සිතුවිලි ගලා යාම තුළිනි.

පාරායන වර්ගයේ අජිත සුත්‍රයේ අජිත නම් වූ බ්‍රාහ්මණයා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් මෙසේ විමසී ය.

“සවන්ති සබ්බධි සෝතා - සෝතානං කිං නිවාරණං
සෝතානං සංවරං බ්‍රෑහී - කේන සෝතා පිටීයරේ”

සෑම තැන ම ජල ප්‍රවාහයන් ගලා යයි. මේ ජල ප්‍රවාහයන් ගේ ආචරණය කුමක් ද? මේ ජල ප්‍රවාහයන්ගේ සංවර්ධිත වදාරන්න. කුමකින් මේ ජල ප්‍රවාහයන් වැසී යයි ද?

මෙහි සඳහන් වන ජල ප්‍රවාහයන් යනු ඇස - කණ - නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණු හමු වූ පසු ඇති වන සිතුවිලි ගලා යාම යි.

මේ ප්‍රශ්න වලට බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිතුරු වදාළේ මේ ලෙසිනි.

“යානි සෝතානි ලෝකස්මිං - සති තේසං නිවාරණං
සෝතානං සංවරං බ්‍රූමී - පඤ්ඤායේතේ පිටියරේ

මෙම ජල ශ්‍රෝතයන් සතිය නිසා ආචරණය වේ. ප්‍රඥාවෙන් මෙම ජල ශ්‍රෝතයන් වැසී යයි.

ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූපාදී අරමුණු හමු වූ පසු මෙසේ සිතුවිලි ගලා යන්නේ අවිද්‍යාව ඇති බැවිනි. ප්‍රඥාවෙන් අවිද්‍යාව නැති කළ විට මෙම සිතුවිලි ගලා යාම වියළී යයි. එලෙස සිතුවිලි ගැලීමක් නො මැති කල, නැවත ඉපැදීමක් නැත. දුකෙහි කෙළවර එය යි.

ඉන්ද්‍රියයන්ට අරමුණු හමු වූ පසුව ඇති වන සිතුවිලි ගලා යාම සතියෙන් යුතු ව ආචරණය කර ගැනීම හෝ නැති කර ගැනීම සඳහා මනෝ පවිචාර ධර්මයන් අවබෝධ කර ගෙන තිබීම ඉතා උපකාරී වේ. සිතට හමු වන විවිධ අරමුණු, සිතීන් විමසා බැලීමේ දී සිතේ ඇති වන හැසිරීම් ස්වරූපයන් මනෝ පවිචාර නමින් දැක්වේ.

ඉන්ද්‍රියයන්ට අරමුණු හමු වූ පසු සිතුවිලි ගලා යාම සිදු වන්නේ ඒ අරමුණු තුළින් නොව, තමා ගේ සිත තුළිනි. උදාහරණයකට ඇසට රූපයක් හමු වූ පසු, ඇති වන දැනීම තම සන්තානය තුළ පහළ වන විඥාන මාත්‍රයක් පමණි. ඒ රූපය හඳුනා ගන්නා සංඥාවක්, එම නිසා ජනිත වන සැප දුක් මැදහත් ආදී වේදනාවනුත්, ඒ හා පහළ වන සිතුවිලි ධර්ම යන සියල්ල ම තම සන්තානය තුළ පහළ වන නාම සංස්කාර ධර්ම පමණි. එම සංඥා වේදනා හා සංස්කාර ආදී

ධර්ම පහළ වීමට ප්‍රත්‍යය වූ මනෝ පව්වාරයන් ද නාම සංස්කාරයන් හැර අන් දෙයක් නොමේ. මේ සියල්ල ම පහළ වන්නේ තමා ගේ සිත තුළිණි. දකින ලද රූපය තුළ නො වේ.

මේ නිසා “රූප බලනවා-දකිනවා-ඒ පිළිබඳවා සිතනවා-සිතුවිලි ඇති කර ගන්නවා” යනු තමා ගේ සිත තුළින් සිතුවිලි ගලා යාමක් පමණි. කණ, නාසය, දිව, ශරීරය හා මනස යන සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් සම්බන්ධයෙන් සිදු වන ක්‍රියාදාමය ද මෙලෙසින් ම තම සිත තුළ නාම ධර්ම ඇති වී නැති වී යෑම හැර අන් දෙයක් නො වේ. ඒ සිතුවිලි ඇති වේ-නැති වේ-කිසිවක් ම ඉතිරි නොවී, අන් තැනකට නො ගොස් එතැන ම එතැන ම නිරුද්ධ වේ. එ බැවින් ඒවායේ ආත්මයක් නැත. හරයක් සාරයක් ද නැත. ඒවා මම ද නො වේ. මගේ ද නො වේ.

මෙය නො දත්, දැකීමට තරම් ප්‍රඥාව නො මැති අය රූප ශබ්ද ආදී අරමුණු උපාදාන කරගෙන ඒවායේ වෙළී පැටලෙමින් කුශලාකුශල සංස්කාර රැස් කර ගනිමින් මේ මහා භයානක දුක්ඛිත සංසාරයේ ම ගැලෙති. වර්තමානික වශයෙන් ද නොයෙකුත් දුක් පීඩාවලට මේ නිසාම බඳුන් වෙති.

මේ තත්ත්වයෙන් මිදී සිත සන්සුන්ව තබා ගැනීමට මනෝ පව්වාර ධර්ම තේරුම් ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. එසේ ම නොයෙකුත් අරමුණු උපාදාන කර ගැනීම අඩු කර ගැනීමට ද, ඇතිවිය හැකි අකුශල සංස්කාර බොහෝ දුරට ඇති නො කර ගෙන සිටීමට ද, හමු වන අරමුණු නිසා සසර දිග්ගැස්සෙන බව කපා හැරීමට ද, මෙම ධර්ම අවබෝධ කර ගෙන සිටීම බෙහෙවින් උපකාරී වනු ඇත.

ඇස වෙනම ධර්මයකි. ඇසට පෙනෙන රූප වෙනත් ධර්මයකි. මේ නිසා පහළ වන විවිධාකාර චිත්ත සංස්කාර තවත් ධර්මයකි. මේ සියල්ල එකක් නො වේ. ඇසට රූපයක් හමු වූ පසු ඇති වන ඇලීම, බැඳීම, ආශාව, රාගය ආදී විවිධ සංස්කාර ධර්ම යනු අවිද්‍යාව ආදී විවිධ හේතූන් මත සිදුවන මනෝ පව්වාර ධර්මයන්ගේ ක්‍රියාවලිය තුළින් මොළයේ සිදුවන ක්‍රියා දාමයක ප්‍රතිඵලයකි. මෙය ප්‍රත්‍යක්ෂ

ලෙස දැක, මේ සියල්ල සිතින් කපා හළ විට ඇසට පෙනෙන ඒ රූප පසෙකට තල්ලු වී ගොස් ඒවා ඔහේ පවතී. සිත තනි වී හුදකලාව දැනීම් මාත්‍රයකින් ම නැවතෙමින් තව පසෙක ඔහේ පවතී.

කණ-ශබ්ද, නාසය-ගඳ, සුවඳ ආදී වශයෙන් සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් හා සම්බන්ධයෙන් ද මෙලෙස දැනු විට ඒ සියල්ලම අත හැර සිත තනි වී හිස් වී යයි. මෙම ශූන්‍යතා දර්ශනය පැවැත්මේ හේතු පාදක වන කර්මය, රූප-ජීවිතීන්ද්‍රිය ආදී ධර්ම ඇත, ඒවා කපා හැරියොත්, එහි නිරෝධ දර්ශනයෙන් පසු සිත ශීතල වී නිවී යනු ඇත.

මෙලෙසින් සමාධි ප්‍රඥා දියුණු යෝගාවචරයකුට ඉන්ද්‍රියයන් සහ අරමුණු නිසා ජනිත වන විත්ත සංස්කාර ධර්මයන් අතර ඇති සම්බන්ධතාවයන් ඇති විමේ හේතු දැක, ඒවා කපා හැර, සිත ශූන්‍යත්වයකට පත් කර ගෙන, එම ශූන්‍යතා හේතු නිරෝධ දර්ශනය අත්දැකීමෙන් නිවනට සිත පත් කර ගත හැකි වේ.

මෙවන් විපුල ඵල ලබා ගත හැකි මනෝ පවිචාර ධර්ම ගැන අවබෝධයක් ඇති කර ගන්න. ඒ අනුව පිළිපදින්න. නිවන් යෑම සඳහා විදර්ශනා භාවනාවක නිරත වන්න. නිවනින් සැනසෙන්න.

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

2008 ජනවාරි

දුරකථනය: 060 2140837

වෙබ් අඩවිය: www.damruwana.org

විද්‍යුත් තැපෑල: damruwana@sltnet.lk

ධර්ම දේශනා

දන්කන්දේ ධර්මරතන හිමියන් ගේ භාවනාවට අදාළ
ධර්ම දේශනා 250 ක් පමණ ඇසීමටත්, ඉහත පොත්
අතුරෙන් පොත් 7 ක් කියැවීමටත් මෙම වෙබ්
අඩවියට පිවිසෙන්න : www.damruwana.org

මනෝ පවිචාර හෙවත් මනසේ හැසිරීම් ස්වරූප

මේ අයට මේ දක්වා අප, පංචස්කන්ධ ධර්මයන් අලලා, ඒ පංචස්කන්ධ ධර්මයන් පිළිබඳව දැන යුතු කරුණු විස්තර කරමින් දේශනා කීපයක් ඉදිරිපත් කළා. විශේෂයෙන් ම නිවන් යෑමට බලාපොරොත්තු වන අය විසින් පංචස්කන්ධයන් ගේ යථා තත්ත්වය අනිවාර්යයෙන් ම අවබෝධ කර ගත යුතුම යි. පංචස්කන්ධයේ නියම තත්ත්වය තමා ගේ හදවත තුළින් ම අවබෝධ කර ගත්තේ නැති කෙනකුට නිවන් ලබන්නට බැහැ. ඒක නිසා ඒ ධර්මයන් අවබෝධ කර ගැනීමට සෑම කෙනෙක් ම උත්සාහ ගන්නට ඕනෑ.

අප කලින් වේදනා ස්කන්ධය ගැන කථා කළා. මේ වේදනාවේ ම තියෙනවා තව කොටසක් මේ අය තේරුම් ගත යුතු, විශේෂයෙන් ම ඵදිනෙදා ජීවිතයට එකතු කර ගත යුතු, නිවන් යෑම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වන කරුණු කිහිපයක් “අට්ඨාරස මනෝ පවිචාර ධර්ම” කියලා. මේ පිළිබඳවයි අද අප කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා “අට්ඨාරස මනෝ පවිචාරා වේදිතබ්බා” කියලා පාඨයක්. සළායතන විහඬිග වැනි සූත්‍රවල යි ඒ පාඨය තියෙන්නේ. “මහණෙනි, මනෝ පවිචාර ධර්ම 18ක් තියෙනවා. ඒවා දැන යුතුයි” කියන එක යි එහි සාමාන්‍ය අර්ථය. “මනෝ පවිචාර” කියන එකේ අදහස මනසේ හැසිරීම් ස්වරූපය; මනස ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම සූත්‍රයේ එම කරුණු විස්තර කරනකොට කියන්නේ, “වක්ඛුනා රූපං දිස්වා සෝමනස්සට්ඨානීයං රූපං උපවිචරති, දෝමනස්සට්ඨානීයං රූපං උපවිචරති උපෙක්ඛට්ඨානීයං

රූපං උපවිචරති ” කියල. ඇසට රූපයක් පෙනුණාට පසු ඒ ඇසට පෙනෙන රූපය ගැන සොම්නස ඇති වන ආකාරයෙන් සිහිපත් කරනවා, මෙතෙහි කරනවා, සිතනවා. ඒ කියන්නේ තමා ගේ සිතට සොම්නසක් ඇති වන ආකාරයෙන් රූපය ගැන සිතිවිලි ඇති කර ගන්නවා. ඒ වගේ ම දොම්නසක් ඇති වන ආකාරයෙන් රූපය ගැන සිතිවිලි ඇති කර ගන්නවා. උපේක්ෂාවක්, මැදහත් භාවයක් ඇති වන ආකාරයෙන් එම දකින ලද රූපය පිළිබඳ සිතිවිලි කෙනෙකුට ඇති කර ගන්නටත් පුළුවන්.

මේ විධියට තමයි, “සෝකේන සද්දං සුත්වා” කනට ශබ්දයක් ඇසුණාට පසුව, “සෝමනස්සට්ඨානීයං සද්දං උපවිචරති; දෝමනස්සට්ඨානීයං සද්දං උපවිචරති, උපෙක්ඛට්ඨානීයං සද්දං උපවිචරති” ඒ අසන ලද ශබ්දය පිළිබඳව සොම්නස, සතුට ගෙන දෙන ආකාරයෙන් මෙතෙහි කිරීමක්, සිතිවිලි ඇති කර ගැනීමක් කරන්නට පුළුවන්. ඒ වගේ ම දොම්නස, නො සතුට, අමනාපය ඇති වන ආකාරයෙන් ඒ ශබ්දය ගැන ම සිතිවිලි ජනිත කර ගන්නට පුළුවන්. ඊට අමතර ව මැදහත් භාවයකුත්, ඒ ශබ්දය නිසා ඇති කර ගන්නට පුළුවන්.

මේ අනුසාරයෙන් මේ අය සිතා ගන්නට ඕනෑ, නාසයට ගඳ සුවඳ හමු වුණාට පසුව, දිවට රස හමු වුණාට පසුව, කයට විවිධ ස්පර්ශ හමු වුණාට පසුව, ඒ වගේ ම මනසට විවිධ අරමුණු මුණගැසුණාට පසුව මේ ආකාරයෙන් සොම්නස හෝ දොම්නසත්, ඒ වගේම උපේක්ෂාවත් ඇති වන ආකාරයට ඒ ඒ අරමුණු සිතින් විමස විමසා දකින්නට පුළුවන්. ඒ විධියට මනසේ පවිචාරයන්, මනසේ හැසිරීම් ස්වරූපයන් තිබෙනවා.

එතකොට මේ එක එක ඉන්ද්‍රියයකට කොටස් තුන බැගින් තිබෙනවා. “සෝමනස්සට්ඨානීයං රූපං උපවිචරති, දෝමනස්සට්ඨානීයං රූපං

උපවිචරති, උපෙක්ඛට්ඨානීයං රූපං උපවිචරති.” ඇහැට පෙනෙන රූප පිළිබඳව කරුණු 3ක්. ඒ වගේ ම කනට, නාසයට, දිවට, ශරීරයට, මනසට මේ ඉන්ද්‍රිය හයට ඒ ආකාරයෙන් තුන තුන වැඩි වුණාට පස්සේ 18ක් වෙනවා. ඒක තමයි “අට්ඨාරස මනෝ පච්චාර”- මනෝ පච්චාර වර්ග 18ක් තිබෙනවා කියලා කියන්නේ.

වේදනාව ගැන කථා කරනකොට මේ අයට අප මීට කලින් කියල තිබෙනවා, සුඛ-සෝමනස්ස, දුක්ඛ-දෝමනස්ස, උපෙක්ඛා කියල වේදනාව පස් ආකාරයකින් බෙදන්නට පුළුවන් බව. කයට දැනෙන සුවය යි, සුඛය වශයෙන් දක්වන්නේ. සිතට දැනෙන සතුට, සෝමනස්සය වශයෙන් හඳුන්වන්නේ. ඒ වගේ ම කයට දැනෙන දුක, දුක්ඛ වශයෙන් දක්වන්නේ. සිතට දැනෙන දුක දෝමනස්සය වශයෙන් දක්වන්නේ. උපේක්ෂා වේදනාවේ එහෙම ප්‍රභේදයක් නැ. මේ විදියට මේ වේදනාව පස් ආකාරයකින් දක්වා තිබෙනවා.

මේ වේදනා පහෙන් මේ මනෝ පච්චාර ධර්මයන් විස්තර කරනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ, අර කයට දැනෙන සුඛ-දුක්ඛ ස්වරූපයන් නො වෙයි. ඒ කියන්නේ කයට දැනෙන සුඛය නො වෙයි මෙතන කතා කරන්නේ. සෝමනස්සය - මනසට දැනෙන ස්වරූපය. ඒ වගේ ම කයට දැනෙන දුක, දුක්ඛය නො වෙයි මෙතන කතා කරන්නේ. සිතට දැනෙන දෝමනස්සය. එතකොට සුඛ දුක්ඛ කියන දෙකේ අන්තර්ගත කායික වශයෙන් දැනෙන කොටස නො වෙයි, මනසට දැනෙන සෝමනස්ස, දෝමනස්ස, සහ උපේක්ෂා කියන තත්ත්වයන් තමයි මෙතන දී විග්‍රහ කරන්නේ. ඒ ප්‍රභේදය තේරුම් ගත යුතු කරුණක්.

එතකොට මේ ධර්ම කරුණු තේරුම් ගත යුතු වන්නේ අන් කිසිවක් නිසා නො වෙයි. විශේෂයෙන් ම භාවනා කරන අයට මේ කරුණු අවබෝධ කර ගැනීම ඉතාමත් ම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා එක අතකින්.

ඊට අමතර ව එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධාකාර ක්ලේශ ධර්ම තමා ගේ සිත තුළට ඇතුළු වන්නට ඉඩ නොදී සිත මැදහත්ව, කෙලෙස් වලින් නිදහස්ව, පිරිසිදුව තබා ගැනීමට හැකියාවක් මේ ධර්ම කරුණු අවබෝධ වීම තුළින් කෙනෙකුට ඇති කර ගන්නට පුළුවන්කම ලැබෙනවා. මෙන්න මේ නිසයි, මේ කරුණු අවබෝධ කර ගත යුතු වන්නේ.

එතකොට අපි උදාහරණයක් වශයෙන් කතා කළොත් ඇහැට අපට පෙනෙනවා රූපයක් - තමන් ආදරය කරන පෙම්වතෙක් හෝ පෙම්වතියක් ගැන උදාහරණයක් වශයෙන් ගනිමු. මොකද? හැමෝට ම ඒක තේරෙන නිසයි එ වැනි උදාහරණයක් ගන්නේ.

එතකොට තමන් ආදරය කරන ඒ පෙම්වතිය හෝ පෙම්වතා මුලදී දකින කොට සොම්නසක්, සතුටක්, කෙනෙකුගේ සිත තුළ ජනිත වෙනවා. එතකොට අපි හිතමු මේ තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය වෙන්න අය සමග සම්බන්ධකම් පවත්වන බව තමන්ට පසුව දැන ගන්නට ලැබෙනවා. තමන්ගෙන් අයුතු ප්‍රයෝජනයක් ගැනීම සඳහා මෙලෙස තමා ඇසුරු කරන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ම, කරුණු සහිතව ම, හේතු සහිතව ම ඔප්පු වෙලා යනව කියලා. මේ තත්ත්වය ඔහුට හෝ ඇයට තේරුණාට පස්සේ, අර කලින් සොම්නස ගෙන දුන් ඒ රූපය දකින විට ඇති වන්නේ සොම්නසක් නො වෙයි. සමහර විට පටිඝයක්, තරහවක්. නැත්නම් වෛරයක්, පළිගැනීමක් වැනි අදහසක් ඇති වෙන්නටත් පුළුවන්.

ඇහැට පෙනෙන ඒ කලින් දැකපු රූපයෙන් සොම්නසක් කලින් ඇති වුණේ, සොම්නස ගෙන දෙන ආකාරයෙන් ඒ රූපය ගැන නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම්, සිහිපත් කිරීම් කළ නිසා. ඒ වගේ ම ඒ රූපය තුළින් ම නැවත දෝමනස්සයක් ගෙන දුන්නෙන්, එම රූපය තුළින් සොම්නස හෝ දොම්නස ගෙන දෙන නිසා නො වෙයි; සිත තුළ පැවති සිතේ ස්වරූපය මත. විචාරණය - උපවිචරණය කරනවා

කියන්නේ සිතින් ඒ රූපය නැවත නැවත මෙනෙහි කරන ආකාරය. ඒ ආකාරය මතයි, සෝමනස්සය හෝ දෝමනස්සය ජනිත වන්නේ.

මෙයින් ජනිත වන ප්‍රධානතම ධර්ම කාරණාව වන්නේ මෙන්න මේකයි. ඒ කියන්නේ අපට ඇහැට පෙනෙන අරමුණුවලට කිසි ම ආකාරයකින් සෝමනස්සයක්වත් දෝමනස්සයක්වත් ඇති කර දෙන්නට බැහැ. ඇහැට පෙනෙන රූප තුළින් කොයිම ආකාරයකින්වත් කායික දුකක් හෝ කායික සැපක් ලැබෙන්නෙත් නෑ. ඒකාන්ත වශයෙන් ම මානසික දුකක්, මානසික සැපක් තමයි ඇහැට පෙනෙන රූප තුළින් ඇති කර ගනු ලබන්නේ. එතකොට කායික වශයෙන් ඒකෙන් කිසිම ආකාරයකින් දුකක් හෝ සැපක් ලැබෙන්නේ නැති නිසා, ඇහැට රූපයක් දැක්කාට පසුව මෙතන මනෝ පවිචාර ධර්මයන් ම පමණයි ක්‍රියාත්මක වන්නේ.

එතකොට ඒ අවබෝධය තමන්ට පැහැදිලිව ම ඇති වෙනවා නම්- ඇහැට රූප පෙනුණාට පස්සේ බොහෝ දෙනෙක් කල්පනා කරගෙන සිටින්නේ, ඒ අවබෝධය ඇති කර ගැනීමට ප්‍රථම කල්පනා කරගෙන හිටියේ, මේ දකින ලද රූපය තුළින් තමයි තමාට සතුටක් ගෙන දුන්නේ, නැත්නම් දකින ලද රූපය තුළින් තමයි නරකක් දොම්නසක්, නො සතුටක්, අමනාපයක් වැනි දෙයක් ගෙන දුන්නේ කියලා, මේ ආදී වශයෙන් වැරදි මූලාවකට පත් වෙලයි සිටියේ. මෙන්න මේ මූලාව අවබෝධ වීමට ප්‍රඥාව ඉතා ම අවශ්‍ය යි. ඒ ප්‍රඥාව තුළින් තමාගේ මූලාව අවබෝධ කරවා දෙනවා මේ ඇහැට පෙනෙන ඒ රූප අරමුණුවලට කිසිම ආකාරයකින් කෙනෙකු ගේ සිත තුළ සොම්නසක් ගෙන දීමට හැකි කමකුත් නැහැ, දොම්නසක් ගෙනදීමට හැකි කමකුත් නැහැ, මේවා ඇති කර ගන්නේ තමා ගේ සිතින් තමා ම ය කියලා. මේ අවබෝධය හරියට ඇති වුණාට පසුව ඕනෑම රූපයක්, හොඳ එකක් වේවා; නරක එකක් වේවා කවර රූපයක් හරි දකින විට අපට පුළුවන් සිත මැදහත් ව තබා ගෙන ඉන්න. සොම්නස එන්නෙත්

නෑ. දොම්නස එන්නෙන් නෑ.

අපි සිතමු කෙනෙකුට ඉතා ම වෛරී පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා. තරහ පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා. මෙයා දකින විට සිහිපත් වන විට - අද විශේෂයෙන් ලංකාවේ මිනිස්සු ශාප කරන අවස්ථා තියෙනවා, “මුට හොඳක් වෙන්න එපා, හෙණ හතම වැදියන්” ආදී වශයෙන් ශාප කරනවා - ඒක ඔහුගේ සිත තුළ තියෙනවා සිතිවිලි මාත්‍රයක්, සිතිවිලි ධර්මයක්, චිත්ත සංස්කාර ධර්ම රාශියක්. දැන් මේ පුද්ගලයාට ම යෝනිසෝමනසිකාරය හෙවත් නුවණින් මෙතෙහි කිරීමට හැකියාව ලැබිලා, නැත්නම් කවුරු හරි කරුණු පෙන්වා දීම නිසා ඔහුට ඒ අදහස් වැරදි යි කියලා හිතලා, ඔහු දැන් සතුරාටත් මෙහි කරන්නට පටන් ගන්නවා. කලින් ඒ හතුරුකම් කරපු කෙනාට හෙණ හත වැදියන් ආදී වශයෙන් ශාප කරපු ඒ සිතින් ම, ඒ මුවින් ම ඔහුට කියන්නට පුළුවන් ඔහුට සිතන්නට පුළුවන්, “අනේ මොහු සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා!” කියල. එතකොට ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ මොකක් ද? තමාගේ සිත තුළ ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියාදාමයක් තමයි, මේ කොටස් දෙක ම; අර වෛරයත්, මේ මෛත්‍රියත් යන දෙකම, තමන් ගේ සිත තුළ පවත්නා වූ ධර්මතා දෙකක්.

අපි කලින් උදාහරණය ම ගනිමු. රූපය දැකල කලින් ලස්සනයි, හොඳයි හොඳයි, කියල තීරණය කරලා, පසුව ඒකෙ යම් යම් ආදීනවයන් දැකීම තුළින්, ඒ පිළිබඳ ගැටීමක් ඇති වුණාට පස්සෙ, ඒක නරක රූපයක් වශයෙන් තීරණය වන්නේ තමා ගේ ම සිතේ ස්වරූපය මත. මේ හොඳ නරක කියන දෙක ම තමාගේ සිත තුළ ඇති වන චිත්ත සංස්කාර ධර්ම රාශියක ඇති වීම නැති වීම පමණයි. එහෙම නැතිව බාහිර අරමුණුවල ඒවා කිසිවක් නැහැ.

අපි හිතමු ඉතා ම අපවිත්‍ර දෙයක් ඉතා ම කැත කෙනකු දැකල, පිළිකුලක් ඇති කර ගන්නවා. නැත්නම් ශරීරය ඇතුළේ තිබෙනවා

පිළිකුල් කොටස් දැකල, "පිළිකුල්, පිළිකුල්" කියල එහෙම සිහිපත් කරනවා. මතුපිට සමෙන් වැසී තියෙන තත්වය දැකල "ලස්සනයි, ලස්සනයි" කියලත් සිහිපත් කරනවා. ඒ වගේ ම කෙනෙකුට "ලස්සනයි" "කැතයි" කියන දෙක ම නැතුවත් ඒ රූපය දෙස බලා ගෙන ඉන්නට පුළුවන්. එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී පැහැදිලිව ම පෙනෙන ධර්ම කාරණාව මොකක් ද? තමා ගේ සිත තුළ පවතින විත්ත සංස්කාර ධර්මයක් පමණයි මේ ලස්සනයි ලස්සනයි කියන එක. බාහිර රූපයක නො වෙයි ඒක තියෙන්නේ. එතකොට කැතයි කැතයි කියල හිතන එකත් තමා ගේ සිත තුළ තිබෙන විත්ත සංස්කාර ධර්මයක් පමණයි. මේ ලස්සන - කැත වැනි මේවාට කියන්නේ, දෙක දෙක වශයෙන් සිතනවා. ද්වයතාවයත් කියලා කියනවා. මේ ද්වයතාවයන්ගෙන් සිත මුදා ගන්නට පුළුවන් ශක්තිය ලැබෙනවා, මේ විධියට මේ අවධාරණ මනෝ පවිචාර ධර්මයන් ගේ ක්‍රියාදාමය යථා පරිදි තමාට ම අවබෝධ වී ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් භාවනාවෙන් අත්දැකීමක් ලැබුවොත්. එතකොට මේ විධියට තමා ගේ සිත තුළ ඇති වන විත්ත සංස්කාර ධර්ම, සිතිවිලි ධර්ම රාශියක් ගලා යාමක් පමණයි මෙතන සිදු වන්නේ. මම සිතනවා, මගේ සිතුවිලි නො වෙයි. නිකම්ම සිතුවිලි ටිකක් ඇති වී නැති වී යෑමක්. අනාත්මයි.

එහෙත් ලෝකයේ සාමාන්‍ය සත්වයා කල්පනා කරන්නේ මොකක් ද? ඇහැට රූපය පෙනුණට පස්සේ ඒ දකින ලද රූපය හොඳයි කියනවා, නරකයි කියනවා, ලස්සනයි කියනවා, කැතයි කියනවා. ගැහැණියක්, මිනිහෙක්, තරුණයෙක්, මහල්ලෙක් ආදී වශයෙන් නිර්ණය කරනවා. ඒ සංඥා ඇති වෙනවා. ඒ වගේ ම ඒවා පිළිබඳ ද්වේශය ඇති වෙනවා. විවිධාකාර ක්ලේශ ධර්ම ජනිත වෙනවා. සමහරවිට කරුණාව, මෙමත්‍රිය, වැනි කුසල පාක්ෂික සිතිවිලි ධර්ම පවා ඇති වෙනවා. මේ සෑම දෙයක් ම තමා ගේ සිත තුළ ඇති වී නැති වී යන නාම ධර්ම; අන් කිසිවක් නො වෙයි.

කෙනකු දැකල අපි “මෙයා දුකින් මිදේවා! දුකින් මිදේවා!” කියල සිතුවත්, නැත්නම් “අනේ මේ සත්වයා සුවපත් වේවා! සුවපත් වේවා!” කියල මෙමිනි සිතක් ඇති කර ගත්තත්, නැත්නම් යම්කිසි රූපයක් දැකල රාගයෙන් හරින වෙලා, ආශාවෙන් හරින වෙලා, ඒ පිළිබඳ තදබල ආශාවක්, අපේක්ෂාවක් ඇති කර ගත්තත්, නැත්නම් ඒ රූපය ම දැකල කලකිරීමක් ඇති කර ගත්තත්, නැත්නම් ඒ රූපය ම දැකල, ඒකට ශාප කිරීමක් වැනි කවර දෙයක් කළත්, ඒ රූපය ම දැකල මේක අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි ආදී වශයෙන් සිතුවත්, ඒ රූපයම දැකල, “මෙතන තියෙන්නේ මූල ධාතු හතරක් හැර අන් කිසිවක් නො වෙයි” කියල යථා භූත ඥාන දර්ශනයක් තුළින් යම් සිතුවිලි සංස්කාර ධර්මයන් ඇති කර ගත්තත්, මේ කොයි කොයි ආකාරයෙන් තමා ගේ සිත තුළ සිතිවිලි ජනිත කර ගත්තත්, ඒ ඔක්කොම අන් කිසිවක් නො වෙයි තමා ගේ සිත තුළ පහළ වන සිතිවිලි ධර්ම පමණයි. මේ සිතිවිලි ධර්මවල ස්වරූපය මොකක් ද? ඇති වෙනව, පවතිනව සුළු මොහොතකට, නැති වී යනව. මේ ඇති වන, පවතින, නැති වී යන, විත්ත සංස්කාර සිතිවිලි ධර්මවල කිසිම හරයක් නැහැ, සාරයක් නැහැ, අගයක් නැහැ, වටිනාකමක් නැහැ.

ලෝක සත්වයාට මේ විත්ත සංස්කාර ධර්මවල තියෙන මේ නිරර්ථක භාවය, මේ නිසරු භාවය තේරුම් ගන්නට නො හැකිකම නිසා, ඒ වැනි තේරුම් ගැනීමට තරම් සුදුසු මට්ටමක ප්‍රඥාව දියුණු වී නැති නිසා ඒ අය ඔය ඔක්කෝම දේවල් අගයනවා. ඒ අගැයීම නිසා ම උපාදාන කරනවා. උපාදාන කරනවා කියන්නේ ඡන්දයෙන් රාගයෙන් බැඳී සිතින් අල්ලනවා. තදින් අල්ලනවා. මේ සිතින් අල්ලා ගැනීමත්, ඒ අගැයීම ආදී නීර්ණවලට බැසීමත් නිසා මොකද වෙන්නේ? දිගින් දිගට (ඒ ඇහැට පෙනෙන රූප යි උදාහරණයට ගන්නේ), ඒ රූප පිළිබඳව ලෝභ ඇති වෙන්නටත් පුළුවන්. ද්වේශ ඇති වෙන්නටත් පුළුවන්. ඒ ලෝභ ද්වේෂ ඇති වන කොට මෝහය අනිවාර්යයෙන්

ම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ කියන අකුසල මූල ධර්මයන් ක්‍රියාත්මක වීම නිසා ම, ඒ තුළින් ජනිත වන කායික, වාචසික, මානසික, අකුසල කර්ම සංස්කාර ධර්ම ජනිත වෙනවා. ඒ වගේම ඕකට අතින් පැත්ත අනිත්‍ය යි, දුක යි, අනාත්ම යි ආදී වශයෙන් සිතන, සංසාර ගමන දිග්ගැස්සෙන්නට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ විචට්ටගාමී චිත්ත සංස්කාර ධර්ම තමා ගේ සිත තුළින් ගලන්නටත් පුළුවන්.

මේ විධියට මේ සෑම එකක් ම තමා ගේ සිත තුළ ඇති වී නැති වී යන නාම ධර්ම හැර වෙන මෙතන මොකවත් නැහැ නේ ද කියන පැහැදිලි ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය තමාට ම පැහැදිලි ලෙස ම ඇති වෙලා තිබෙනවා නම්, ලෝකයේ තිබෙන මොන රූපයක ද අගයක් තිබෙන්නේ - ලස්සනක් තිබෙන්නේ - කැතක් තිබෙන්නේ - වටිනාකමක් තිබෙන්නේ ? අපි ලෝකයේ යම් යම් දේවල් පිළිබඳව යම් යම් තීරණවලට බැහැල කටයුතු කරනවා නම් ඒ තීරණ ඔක්කොම සිතිවිලි ධර්ම හැර අන් කිසිවක් නො වෙයි. මේ සිතිවිලි ධර්ම ඇති වෙනවා, පවතිනවා, නැති වෙනවා. නැති වුණාට පස්සේ නිවී යනවා, නිරුද්ධ වී යනවා. ඒ නිරුද්ධ වී ගිය සිතිවිලි දෙස බැලුවොත් ඒවා කිසිම හරයක් නැති, සාරයක් නැති, අගයක් නැති, සම්පූර්ණයෙන් හිස් වූ ධර්ම.

මෙන්න මේ සත්‍යය හරියට දකින්නට පුළුවන්කම තිබෙනවා නම්, ඒ දර්ශනය ලැබූ පුද්ගලයා ඒ ප්‍රඥා ආලෝකය තුළින් ලෝකය දකින්නේ අන් අය දකින විලාශයෙන් නො වෙයි. ඔහුට ලෝකය පෙනෙන්නේ අන් අය දකින විලාශයට නො වෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට තණ්හා, රකි, රගා ආව යි කියා දක්වනවා.

**"දිස්වාන තණ්හං අරකිං රගංච
නාහෝසි ඡන්දෝ අපි මේථුනස්මිං"**

කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ම ඒ බව ප්‍රකාශ කළා.

තණ්හා, රතී, රගා කියන තුන් දෙනා දැකලවත්, මෙමුද්‍රනය සම්බන්ධයෙන් කිසිම සිතිවිලි මාත්‍රයක් මා තුළ ඇති වුණේ නැහැ. ඒ ගාථාවේ පද දෙකේ තේරුම යි අප කීවේ.

එතකොට මේ බාහිර ලෝකයේ අරමුණු ඒ ආකාරයෙන් නිසි පරිදි දකින්නට පුළුවන් නම්, මනෝ පවිචාරයන් ගේ ස්වරූපය ක්‍රියාත්මක වන්නේ මේ ආකාරයෙන් කියල දකින්නට පුළුවන් නම්, ඒ අවබෝධය ඇති වෙච්ච කෙනාට ඇහැට පෙනෙන රූප පසෙකින් තිබෙන හුදු ආරම්භණ පමණයි. ඒ කියන්නෙ ඇහැට පෙනෙන රූපවලට කියන්නෙ රූපාරම්භණ. ඒවා හුදු රූපාරම්භණ පමණ යි. එච්චරයි. ඒක දැක්ක ඇහැ තිබෙනවා. රූප තිබෙනවා. ආලෝක ආදී වෙනත් හේතූන් තියෙනවා. ඒ දැකීම නිසා ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාදාමය, ඇසේ නිසි පරිදි ක්‍රියාකාරීත්වය ආදී විවිධ හේතූන් නිසා දැකීම පිළිබඳ සිතිවිලි මාත්‍රයක්, විඥාන මාත්‍රයක් ඇති වෙනවා. ඒ ඇති වූ විඥාන මාත්‍රය නැති වෙනවා. ඒක බුදු කෙනෙකුටත් ඒ විධියට ඇති වෙනවා. පසේ බුදු වුණත්, රහත් වුණත්, කාට වුණත් ඇති වෙනවා. ඒ උතුමන්ට ඒ හා සම්බන්ධ වූ අර මනෝ පවිචාර ධර්මයන් ගේ ක්‍රියාදාමය එතන එතන ම කැපී යනවා විනා නැවත නැවත ඇති වන්නේ නැහැ. මුලින් ම ඇති වන්නේත් නැහැ නිරායාසයෙන්. එතකොට ඒක තණ්හා රතී රගෙක් නොවෙයි දාහක් එවැනි අය ආවත්, එවැනි කෙනකු ගේ සිතට කිසිම බලපෑමක් ඇති වන්නේ නැහැ.

මෙන්න මේ තත්ත්වය මා කීවාට, මේ අයට මේක ඇති කර ගන්නට බැරි බව මා දන්නවා. කෙසේ වෙතත් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මේ විධියට මේ කරුණු හරියට අවබෝධයකින් යුතු ව දැන ගෙන සිටිනවා නම්, “මේ මොන රූපයක් දැක්කත් මෙනත තිබෙන්නේ නාම ධර්ම ටිකක්, සිතිවිලි ටිකක් ඇති වෙලා නැති වීම විතරයිනේ, ඕකේ ඇති අගය මොකක් ද ඇති වුණා, පැවතුණා, නැති වුණා” කියල හිතන්නට පුළුවන්. එතකොට ඒවා උපාදානය කර ගෙන සංසාරය දිග්ගස්සා

ගන්න එක සිදු වන්නේ නැහැ. මේ සංසාර ගමන කොටකර ගන්නට නම් සංසාරය දිග්ගැස්සෙන්නෙ මේ විධියට යි කියලා ප්‍රඥා ආලෝකයකින් දැකලා, දුක්ඛ සමුදය පිළිබඳව ඇති ඒ අඳුර, ඒ අවිද්‍යාව දුරු විය යුතු යි ප්‍රඥාව තුළින්.

සම්මා දිට්ඨිය තමා ගේ සිත තුළ දියුණු වන්නට ඕනෑ. පඤ්ඤානදිය දියුණු වෙන්නට ඕනෑ. පඤ්ඤා බලය දියුණු වෙන්නට ඕනෑ. ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංඝගය දියුණු වෙන්නට ඕනෑ. ප්‍රඥාව අනිච්චයයෙන් ම දියුණු විය යුතු ම යි. ඒක නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ “පඤ්ඤාවන්තස්සායං ධම්මෝ. නායං ධම්මෝ දුප්පඤ්ඤස්ස” කියලා. මගේ මේ ධර්මය තියෙන්නේ ප්‍රඥාවන්තයන්ට ම විනා ප්‍රඥාව නැති අයට නො වෙයි කියන එක යි එහි අර්ථය. එතකොට ඒ ප්‍රඥාව තුළින් ම යි, අපට මේ ලෝකයේ යථා තත්ත්වය යථා පරිදි විනිවිද දකින්නට පුළුවන් ශක්තිය ලැබෙන්නේ.

එතකොට අපට ඇහැට පෙනෙන රූප සම්බන්ධයෙන් ඒ ආකාරයෙන් සිතිවිලි ඇති වන්නේ මේ විධියට යි කියලා තේරුම් ගත්තාට පසුව, තමන්ට පුළුවන් ඕනෑ ම රූපයක් දෙස මොන ම ඇලීමක්වත් ගැටීමක්වත් නැතිව බලා ඉන්නට. හිතේ ගැටීමක් නෑ. සිත තුළ සිතිවිලි ගැලීමක් නෑ. ඉතින් රූප පැත්තක ඔහේ රූප පාඩුවේ තියෙනවා. තමන්ගේ සිත ඔහේ පැත්තක ඒකේ පාඩුවේ තියෙනවා. එහෙම වුණොත් කිසි ම ප්‍රශ්නයක් නෑ.

මේ අය අහල තියෙනවා බොහෝ විට, “භාවනාවෙන් ඉහළ ඉහළ මාර්ග ඵල ලබපු අයට ගෘහ ජීවිත ගත කරන්නට බැහැ, විදර්ශනා භාවනාව වැනි දේවල් ගිහි අයට කරන්නට හොඳ නැහැ, එතකොට ගිහි ජීවිත ගෙන යන්නට බැහැ” මේ ආදී විවිධ වැරදි අදහස්. මේ මනෝ පවිචාර ධර්ම දැන් මේ අයට තරමක් දුරට හෝ පැහැදිලි වුණොත්, කොච්චර පහසුවෙන් ගිහියෙක් වශයෙන් හරි, පැවිද්දෙක්

වශයෙන් හරි තමා ගේ සිත පවත්වා ගෙන යන්නට පුළුවන් ද කියන කාරණාව මේ අයට ම තේරෙයි. කිසිම ඇලීමක් ගැටීමක් ඇති වන්නේ නැහැ. ඔහේ දේවල් සිදු වෙනවා. සිතින් අල්ලන්නට යන්නේ නැහැ. උපාදානය කරන්නට යන්නේ නැහැ. ඉතින් කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඒක නිසා කලින්ටත් වඩා හොඳින් නිදහස් මනසකින්, කිසිම බරක් නැති මනසකින්, සැහැල්ලු මනසකින් යුතුව, පිරිසිදු මනසකින් යුතුව ජීවිතය ගත කරන්නට පුළුවන් ශක්තිය ලැබෙනවා, මේ අවධාරණ මනෝ පවිචාර ධර්මයන් ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය යථා පරිදි තමාට ම අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන් නම්.

මේවා කියන එක ලේසියි. එසේ අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන් ද කියන කාරණාව තමයි අපහසු. අපි හදවතින් මේ ධර්මය කියනවා. මේ අයට හදවතින් ඒක දකින්නට පුළුවන් නම්, අප කියන්නේ මොකක්ද කියල දකින්න. ඉතින් එසේ දකින්නට බැරි නම්, ඒවා හදවතට පෙනෙන්නේ නැත්නම්, ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් අවබෝධ වෙන්නේ නැත්නම්, ධර්ම කරුණු කොච්චර ඇහුවත්, ධර්ම දේශනා කොච්චර ඇහුවත්, ඒකෙන් ඇති වැඩක් නැහැ.

ධර්ම දේශනා 500ක් අහනවට වඩා සුදුසුයි, හොඳයි එක ධර්මයක් හරි අහලා තමන්ට අවබෝධයක් ඇති වනවා නම්, ඒ අවබෝධය ඇති වන ආකාරයෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම. ඒකෙන් තමයි තමන්ට ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන්නේ. ත්‍රිපිටකය ම කට පාඩම් කර ගෙන සිටියත් ඒකෙන් නිවන් ලබන්නට පුළුවන්කමක් නැහැ. සමහර විට ඒකම නිවන් ලැබීමට බාධකයක් වන්නට පුළුවන්.

ඒක නිසා මේ අවධාරණ මනෝ පවිචාර ධර්මයන් තේරුම් ගන්නට ඕනෑ. මේක තේරුම් අරගෙන එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඇහැට රූප පෙනෙන කොට ම “දකිනවා දකිනවා” කියලා මෙනෙහි කරන්න පුරුදු වෙන්න. නැත්නම් “පෙනෙනවා පෙනෙනවා” කියලා මෙනෙහි කරන්න.

මං ගිහි කාලෙ අවුරුදු 24 - 25 කාලෙ - කවුරුත් අපට ඕවා කියා දීලා නැහැ. අප ඕවා ඉබේ ම ක්‍රියාත්මක කලා. ලස්සන රූපයක් ඇහැට දැක්කොත් - විශේෂයෙන් ම කාන්තාවක්, තරුණියක් දැක්කොත්- දකිනවා, දකිනවා, දකිනවා කියල මෙනෙහි කලා. එච්වරයි. ඒ පිළිබඳ රාග ඇති වන්නෙත් නැහැ. ඇලීම් ඇති වන්නෙත් නෑ. ආශාව ඇති වන්නෙත් නෑ. ලබා ගන්නට ඕනෑ, බඳින්නට ඕනෑ, ඕව එන්නෙත් නෑ, මොකක්වත් නෑ, අර දැක්ක රූපය දැක්ක දැක්කා, දකිනවා දකිනවා කියලා මෙනෙහි කලා. එච්වරයි. ඒ රූපය පාස් වෙලා ගියා. මාත් අනික් පැත්තට පාස්වෙලා ගියා. එච්වරයි. එතකොට ඒකෙ මොන ම ලෙසින්වත් ගැට ගැසීමක් නෑ. මනසයි අරමුණයි ගැට ගැසෙන්නේ නෑ. මනසයි අරමුණයි ගැට ගැසීම තිබෙන තාක් කල්, සංසාරය දිග්ගැස්සී දිග්ගැස්සී යනවා. "අන්නෝ ජටා බහි ජටා" කියලා තියෙනවා. ඇතුළතිනුත් ගැට ගැහෙනවා. පිටතිනුත් ගැට ගැසෙනවා. ඇතුළතින් උදාහරණයකට, තමන්ගේ ඇහැ සම්බන්ධයෙන් ගැට ගැසීමක් ඇති වෙනවා. මේ ඇහැ මම ය, මගේ ය, නැත්නම් මගේ ඇහේ පෙනීම හොඳයි, කියලා මානයක් වාගේ දෙයක්, නැත්නම් මේ ඇහැ ලස්සනයි කියලා ගැනීමක්- අර සුභා කියන මහ රහත් මෙහෙණින් වහන්සේ ගේ ඇස් දෙක පස්සෙන් නෙ එක මනුස්සයෙක් ගියේ- ඒ වගේ හුඟාක් ඇහැ ගැන ගැටගැසීම් තියෙනවා ඇතුළතින්. ඒ වගේ ම බාහිර ඇහැට පෙනෙන රූපවලටත් ගැට ගැසෙනවා. මේ විධියට ම කන නාසය වැනි අනෙක් ඉන්ද්‍රියයන්ටත් මේ අන්නෝ ජටා බහි ජටා, ඇතුළතිනුත් ගැට ගැසෙන එක, පිටතිනුත් ගැට ගැසෙන එක තිබෙන තාක් කල් සංසාරයේ ගැට ගැසෙනවා. ඉතින් සංසාරයේ ගැට ලිහිල, සංයෝජන ධර්මයන් කැපිල, නිවනට යන්නට ඔහුට හෝ ඇයට හැකිකමක් ලැබෙන්නෙ නෑ මෙවැනි තත්ත්වයක් තිබෙන තාක් කල්.

එම නිසා මේ අය මේ වගේ ධර්ම අසන නිසා, අනිත් අයට වඩා

ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් දියුණුවක් තිබෙන පුද්ගලයන් බවට ටිකින් ටික පත් වෙන්නට ඕනෑ. තමන් ට ම තේරෙන්නට ඕනෑ දියුණුවක් ඇති වෙන බව. එහෙම නැතුව එදා සිටපු තත්ත්වයෙන් ම නම් අද සිටින්නේ, මේ ධර්මය ඇසීමෙන්, මේවාට ඒමෙන්, කිසිම ඵලක් නැහැ. ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. තමන්ට ම තේරෙන්නට ඕනෑ, කලින්ට වඩා මගේ සිත දියුණු යි, කලින්ට වඩා ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් තිබෙනවා, කලින් මේ ඇහැට දැකපු රූප දැක දැක ආශාවෙන් බැඳුණ, තරඟවෙන් ගැටුණ, දැන් මට ඒවා නැති කර ගන්නට පුළුවන්. නැත්නම් අඩු කර ගෙනවත් තිබෙනවා ආදී වශයෙන් මේ ධර්මයේ තියෙන සාන්දිට්ඨික ගුණය මේ අයට අත්දකින්නට පුළුවන්කම තිබෙන්නට ඕනෑ. සාන්දිට්ඨික ගුණය කියන්නේ මේ ජීවිතයේදී ම අත්දකින්නට පුළුවන් කියන එකයි. ඒ නිසා ධර්මයේ තිබෙන මේ සාන්දිට්ඨික ගුණය තමාට ම අත්දකින්නට පුළුවන් ශක්තිය තියෙන්නට ඕනෑ.

එම නිසා ම මේ අය ඇහැට රූපයක් දකිනකොට - කවර රූපයක් හරි කමක් නෑ හොඳ එකක් හරි, නරක එකක් හරි, හතුරෙක් හරි, මිතුරෙක් හරි, කැතක් හරි පිළිකුලක් හරි, ලස්සන හරි, මොකක් වුණත් - දකිනවා, දකිනවා කියල මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කළාට පස්සෙ ඒ පිළිබඳව එන සිතීවිලි ධර්ම, අනවශ්‍ය ආකාර සිතීවිලි ධර්ම ඔක්කෝම කපා හරින්නට පුළුවන්. එසේ කප කපා හැරීම නිසා ම සංස්කාර ජනනය වීම සම්පූර්ණයෙන් ම එතැන ම නතර වෙනවා. එම නිසා ම රූප තුළින් තමා සංසාරය පුරා ඇදගෙන ඇදගෙන ඇදගෙන ආවා නම්, එම ඇදගෙන ඇදගෙන යාම නතර කරන්නට පුළුවන් ශක්තිය ලැබෙනවා. මෙන්න මේ ආකාරයෙන් තමයි, මේ මනෝ පවිචාර ධර්මයන් හරියට අවබෝධ කිරීම තුළින් කෙනෙකුට ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගත හැකි වන්නේ.

එම නිසා ඇහැට පෙනෙන රූප තුළින් සොම්නස ගෙන දුන්නත්, නැත්නම් දොම්නසක් ගෙන දුන්නත් - අපි හිතමු අසතුවක් ගෙන

දෙනව, අමනාපයක් ගෙන දෙනව, ඊර්ෂ්‍යාවක්, ක්‍රෝධයක්, වෛරයක් ගෙන දෙනව කියල - මේ කොයි අවස්ථාවෙන් ඒක එවෙලේ ම මෙනෙහි කරන්න. “දකිනවා-දකිනවා, සතුටක්-සතුටක්, අසතුටක්-අසතුටක්, ඊර්ෂ්‍යාවක්-ඊර්ෂ්‍යාවක්, ක්‍රෝධයක්-ක්‍රෝධයක් කියලා.

කණට ඇසෙන ශබ්දත් ඔය වගේම යි. “සෝතේන සද්දං සුත්වා” කතට ශබ්දයක් ඇසුණාට පස්සෙ, “සෝමනස්සට්ඨානීයං සද්දං උපච්චරති”¹ සොම්නස ගෙන දෙන ආකාරයෙන් ඒ ශබ්දය පිළිබඳ මෙනෙහි කිරීම, මනසිකාර පැවැත්වීම, සිතිවිලි ඇතිවීම සිදු වෙනවා. උපච්චාර ඇතිවෙනවා. “දෝමනස්සට්ඨානීයං සද්දං උපච්චරති” ශබ්දය පිළිබඳ දොම්නස ගෙන දෙන ආකාරයෙන් සිතිවිලි ගැලීමක් සිදු වෙනවා. “උපෙක්ඛට්ඨානීයං සද්දං උපච්චරති” ශබ්දය පිළිබඳ උපේක්ෂාව, මැදහත් භාවය ඇති වෙන ආකාරයෙන් සිතිවිලි දාමයන් ගලා යනවා. එතකොට මේකෙන් පැහැදිලිව ම තමන් තේරුම් ගන්නට ඕනෑ, කිසි ම ශබ්දයක් තුළින් තමන්ට කායික දුකක් හෝ කායික සතුටක් ලබා දෙන්නේ නැහැ. යම් ශබ්දයක් තුළින් මානසික වශයෙන් දුකක් හෝ මානසික වශයෙන් සැපක්, නැත්නම් මානසික වශයෙන් ඇති වන මැදහත් භාවයක් ලබා දෙනවා නම් එයත් ලබා දෙන්නේ තමා ගේ සිත තුළ ඇති කර ගන්නා මනෝ පච්චාර මත යි.

දැන් මේකට සම්බන්ධ අනෙක් ඉන්ද්‍රියයන් ගැනත්, මේකට අදාළ කරුණු කියන්නම්. නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ දැනුනට පස්සෙ, නරක ගඳක් නම්, අප්‍රිය එකක් නම් කෙනෙකුගේ සිතට දුකක් ඇති වන්න පුළුවන්. හොඳ සුවඳක් නම් ඇලීමක්, ආශාවක් ඇති වන්න පුළුවන්. මේ ඇලීම හෝ ගැටීම දෙකම, අර ගඳ සුවඳේ නො වෙයි තියෙන්නේ, තමා ගේ සිත තුළ. එතකොට නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ තුළින් කායික වශයෙන් දුකක් හෝ සතුටක් ලබා දෙන්නේ නැහැ.

ඊ ළඟට දිවට දැනෙන රස. මේ රස ගැවුණාට පස්සේ බොහෝ

දෙනෙක් කල්පනා කරනවා, දිවට රස ගැවුණාට පස්සෙ කායික වශයෙන් දුකක් හෝ සැපක් ලැබෙනවා කියලා. හැබැයි මිරිස් අධික දෙයක් වැනි දෙයක් දිවේ ගැවුණොත් දුකක් දැනෙනවා. ඒක දිවට දැනුණාට, එය කාය පොට්ඨබ්බය නිසා ඇති වන එකක්; රසය නිසා ඇති වන එකක් නො වෙයි. ඒක නිසා දිවට රසයක් ගැවුණාට පස්සෙ - අපි හිතමු ඉතා ම තිත්ත රස දෙයක් කියලා. සමහර අය ඉන්නව තිත්ත රස කන්න කැමතියි. ඔය අගුණ කොළ, කරවිල වැනි දේවල් කන්න හරිම ප්‍රියයි. ඒ ගොල්ලන්ට තිත්ත රස හොඳ දෙයක්. සමහර අය ඉන්නව සීනි රසට අතිශයින් අප්‍රිය අය. එතකොට ඒ සීනි රස, තිත්ත රස කියන දෙක තුළින් කෙනකුට සීනි රසට ඇලීමක් තිත්ත රසට ගැටීමක් ඇති කර දුන්නත්, තවත් කෙනකුට තිත්ත රසට ප්‍රිය භාවයක් සහ සීනි රසට අප්‍රිය ස්වරූපයක්, නැත්නම් අකැමැති ස්වරූපයක් ජනිත කර දුන්නත්, එය ඇති වුණේ රස තුළින් තමාගේ සිත තුළ ඒ ධර්මතා ඇති වෙච්ච නිසා නො වෙයි; ඔහුගේ සිත තුළ තිබෙන ක්‍රියාදාමය නිසා ඒ ධර්මතාවයන් ඇති වූ බැවින්. එ තැනත් ඒ දිවට දැනෙන රස තුළින් ඇති වන වේදනා කායික වශයෙන් නො වෙයි ඇති වන්නේ. කායික වශයෙන් දුකක් ඇති වන්නෙත් නැහැ; කායික වශයෙන් සතුටක් ඇති වන්නෙත් නැහැ. දිවට ලැබෙන රස තුළින් ලැබෙන්නේ මානසික වශයෙන් ඇති වන දුකක් හෝ සතුටක් පමණයි. දෝමනස්සයක් හෝ සෝමනස්සයක් පමණයි.

එතකොට කයට දැනෙන දේවල්. මෙහි දී විශේෂත්වයක් තියෙනවා. අපි හිතමු කයට දුකක් ලැබෙන දෙයක් - මිරිස් වැනි දෙයක් ගැවුණත්, නැත්නම් දළඹුවෙක් වැනි සතෙක් ගැවුණත්, මදුරුවෙක් සර්පයෙක් වැනි සතෙක් දෂ්ඨ කළත්, ගින්දර වගේ දෙයක් ඇගේ ගැවුණත්-එතකොට මේක බුදු වුණා ය, පසේ බුදු වුණා ය, රහත් වුණා ය, කියලා ප්‍රභේදයක් එතැන නැහැ- ගැවිච්ච ගමන් ම දුකක් ගෙන දෙන ස්පර්ශයක් ආපු ගමන් ම, කායික වශයෙන් දුකක් ලැබෙනවා. ඒක දෝමනස්සයක්

නොවෙයි. අපි හිතමු රෝගයක් හැදුණා, නැත්නම් මොකක් හරි වෙලා කායික වශයෙන් විශාල දුකක් ඇති වුණා කියල. මේ දුක බුදු, පසේ බුදු, මහ රහත් ඕනෑ ම කෙනෙකුට අත්දකින්නට සිදුවන දෙයක්. නමුත් ඒ අයට මානසික වශයෙන් දුකක් ඇති වන්නේ නැහැ.

අප මේ කතා කරන්නේ මනෝ පවිචාර ධර්ම ගැන. මුලදී ම මේ අයට ප්‍රකාශ කලා, මෙහි දී අදහස් කරන්නේ කායික වශයෙන් ඇති වන සුඛ දුක්ඛ තත්ත්වයන් නො වෙයි, මානසික වශයෙන් ඇති වන සෝමනස්ස, දෝමනස්ස තත්ත්වයන් ය කියල. එම නිසා කයට දැනෙන දේවලින් කයට දුකක් දැනෙන්නට පුළුවන්. සැපක් දැනෙන්නට පුළුවන්. ඒ සැප දුක බොහෝ විට කායික වශයෙන් දැනෙන්නෙන් සිත තුළින් අල්ලා ගන්නා අල්ලා ගැනීම මත.

කායික වශයෙන් දැනෙන දුක, සතුට කියන දෙක පවා සමහර විට සිදු වන්නේ සිත තුළ තිබෙන මනෝ පවිචාර ධර්මයන් ගේ ක්‍රියාත්මක වීම නිසා. මේක එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ගෘහ ජීවිත ගත කරන මේ අයට දැක ගන්නට පුළුවන්. කායික ස්පර්ශ තුළින් සතුටක් ලබා ලබා ඉඳල, ඒ සතුට යම් ආකාරයකින් තෘප්තිමත් වීමක් හරි මොකක් හරි වුණාට පස්සෙ, ඒ කායික ස්පර්ශය ම සතුටක් ගෙන දෙන දෙයක් නො වන බවට පත් වෙනවා. ඉතා සුළු කාලයක දී ඒ දේ වෙන්නට පුළුවන්. ඒකෙන් ම තේරුම් ගන්නට ඕනෑ, මොකක්ද මෙතැන මේ මනෝ පවිචාර ධර්මයන් ගේ ක්‍රියාදාමය නැත්නම්, මේ කායික ස්පර්ශවල මොන අගැයීමක් ද තියෙන්නේ කියලා. මේක මේ ඕලාරික වශයෙන්, ඉතාම රළු වශයෙන් කියපු කථාවක්. මීට සියුම් කාරණා ම. මේ අයට කිව්වට කිසිසේත් ම තේරුම් ගන්නට බැහැ, ඒ සියුම් ධර්ම කාරණා කීම ඒ නිසා එලක් වන්නේ නැහැ.

මනසට දැනෙන සෑම දෙයක් ම - සෝමනස්සයි, දෝමනස්සයි - කායික වශයෙන් නො වෙයි, ඒක ඇති වන්නේ.

එතකොට කණට ඇහෙන ශබ්දය පිළිබඳ ව ජනිත වන්නේ එක්කෝ සෝමනස්සය, දෝමනස්සය, උපේක්ෂාව යන කරුණුවලින් එකක් හැර, කායික වශයෙන් සැපක් දුකක් ඇති වන්නේ නැහැ කියන කාරණාවට අදාළ අනෙක් ඉන්ද්‍රියයන්ට පටිබද්ධ වූ ඒ ධර්මතාවයන් ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය යි මේ කීවේ. එතකොට කණට ඇහෙන ශබ්දය දැන් ඇසුණා, ඇසුණට පස්සේ අපි මේ ශබ්දය “හොඳයි හොඳයි, ලස්සනයි ලස්සනයි, මිහිරියි” කිය කියා සිතන කොට ඒක තුළින් සතුටක් ගෙන දෙනවා.

ඉස්සර ගිහි කාලෙ මං සම්භාව්‍ය සංගීතවලට, ඉතාමත් ම ප්‍රිය යි. ඊට ඉස්සර අවුරුදු 14 - 15 වාගේ වයස කාලෙ දී, උඩ පැන පැන වාගේ කියන ගී වලට තමයි ආශා කළේ. ඒවාට ආශා කරමින් ඉන්න කොට, ඒ කාලෙ සම්භාව්‍ය වශයෙන් ඇදල පැදල කියන දේවල් අහලා, මේ මොන ජරාවක්ද නින්ද යන ජරාවක්. අදිනවා පදිනවා කියල කිසිම ඇගැයීමක් නැහැ. දැන් අවුරුදු 17 - 18 විතර වෙන කොට ආශ්‍රය කරන අයගේ ඇසුර නිසා ඒ අය කියා සිටියා, ඕවා මහ පහත් පෙළේ ගී, පහත් පෙළේ ආශ්වාද, සම්භාව්‍ය ගීත ආශ්වාදය කරන එක තමයි උසස් කියලා. ඊට පස්සෙ මම ශාස්ත්‍රීය ගී වලට තමයි කැමති. රාත්‍රි දහයාමාරට විතර ඒ කාලෙ රේඩියෝ එකේ යනවා ශාස්ත්‍රීය ගී. ඒව කවුරුත් අහන්නේ නෑ. එවායින් තමයි මම ඉහළ ම තෘප්තියක් ලැබුවේ. ඉස්සර පෙන්නන්නට බැරි ගීත, සම්භාව්‍ය සංගීත, ශාස්ත්‍රීය සංගීත ඉතා ම ආශ්වාද ජනක දෙයක් බවට පත් වුණා, මගේ මනසේ පරිවර්තනය නිසා. කලින් ඉතා සතුටින් ආශ්වාදය කර කර හිටපු සරල ගී - අද ලංකාවේ වැඩි දෙනෙක් ආසා කරන්නේ ඒවාට- ඒවා පෙන්නන්නට බැරි මොන ජරාවක් ද කියල හිතෙන්නට පටන් ගත්තා.

ඇයි මේ තත්ත්වය සිදු වුණේ ? එදා මට මේ ධර්ම කරුණු නො තේරුණත්, මේකෙන් මතු වන ධර්මය මේකයි කියලා එහි දී සිදු වූ යථා ක්‍රියාදාමය නො තේරුණත්, පසුව තේරුණා මේවා සිතීවිලි ධර්මවල ක්‍රියාදාමයන් තුළින් ඇති වන ප්‍රතිඵලයක් විනා ශබ්දය තුළින් ඇති වන

දෙයක් නො වෙයි කියලා.

ශබ්දය තුළින් ම ඒ සෝමනස්සය, ඒ දෝමනස්සය ගෙන දුන්නා නම් කොයි ආකාරයෙන් අප සිතුවත් ඒ ශබ්දය තුළින් ඒ සෝමනස්සය ම, ඒ දෝමනස්සය ම ගෙන දෙන්නට ඕනෑ. නමුත් එහෙම දෙයක් සිදු වුණේ නැහැ. අපේ සිත තුළ තිබෙන හැඟීම් ස්වරූපය මත ඇති වන වේදනාව විවිධ වුණා. වෙනස් වුණා.

අපි හිතමු කෙනෙක් අපට දෝෂාරෝපණය කරනවා, බනිනවා, නින්දා අපහාස කරනවා, අපකීර්තියට පත් වන ආකාරයේ වචන ප්‍රකාශ කරනවා, රළු පරුෂ විධියට කථා කරනවා කියල. අපි හිතනවා, මට කළා ය, මට බැන්නා ය, මාව විවේචනය කළා ය ආදී වශයෙන්. සිදු වන ක්‍රියාදාමය මොකක්ද කියල හරියට තේරුම් ගත්තොත්, කනේ ශබ්ද කරංග වදිනවා, ඒක පිළිබඳ දැනීමක් ඇති වෙනවා, ඒක නැති වෙලා යනවා, එව්වරයි. මට කෙනෙක් බනින කොට, මට ඒ පිළිබඳ තරහ සිතක් ඇති වෙනවා නම්, මේ මිනිහ බනිනවා කියල නො සතුවක් ඇති වෙනවා. මගේ ම හතුරු මිනිහෙක් එතැන හිටියොත් එහෙම, ඕකට බනින එකම යි හොඳ, ඔහොම බැනලත් මදි කියල ඒ මනුස්සයට සතුවක් ඇති වෙනවා. එකම ශබ්දය මට දුකකුත්, තවත් කෙනෙකුට සතුවකුත් ගෙන දුන්නේ ශබ්දය තුළින් සතුව, දුක ගෙන දෙන නිසා නො වෙයි. එක එක්කෙනා ගේ සිත තුළ තිබෙන සිතේ ස්වරූපය තුළින් ඒක සිදු වන නිසා. මේ මනෝ පව්චාර ධර්මයන්ගේ ක්‍රියාදාමය තුළින් ඒක සිදු වන්නේ.

ඒක නිසා තේරුම් ගන්න : මේ ලෝකයේ කිසිම ශබ්දයක කිසිම අගයක් නෑ. කිසිම රසයක් නෑ. කිසිම රසයක් ගෙන දීමට ඒවාට ඇති හැකියාවකුත් නැහැ. කිසිම ශබ්දයක් කෙනෙකුගේ සිත තුළ ආශාවක් ජනිත කර දෙන්නෙත් නැහැ. කිසිම ශබ්දයක් කිසිම කෙනෙකු ගේ සිත තුළ ගැටීමක් ඇති කර දෙන්නෙත් නැහැ.

මේ ළඟදී දවසක මම වැල්ලවත්තේ තැනක බස් ස්ටෑන්ඩ් එකක හිටගෙන ඉන්න කොට දෙමළ මනුස්සයෙක් ආවා. මං ජීවිතේට දැකලවත් නෑ. ඒ මනුස්සයා මා දැකලවත් නෑ. බස් ස්ටෑන්ඩ් එකේ මිනිස්සු හිටගෙන ඉන්නවා. මමත් හිටගෙන ඉන්නව. මිනිහ මට බනිනවා, බනිනවා, බනිනවා. එරූෂ වචන කියන ඒවායේ කොයිතරම් දරුණු වචන තියෙනවද කියලා මං දන්නෙත් නෑ. මට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ. සිතේ ගැටීමක් නෑ. මගේ පාඩුවේ මම ඉන්නවා. පැත්තක ඉන්න ක්‍රී විලර් ඩ්‍රයිවර් කෙනෙක් ඇවිත් ඒ මිනිහට ගහලා ඇදගෙන ගියා.

ඒ ශබ්දය ඇති වුණා, කණේ වැදුණා, නැති වෙලා ගියා. එව්වරයි. ඕක අල්ලන්න ගියා නම් ප්‍රශ්න ගොඩක්. අල්ලන්න හේතුවකුත් නැහැ. ඇල්ලෙන්නෙත් නැහැ. ඉතින් ශබ්ද ඔහේ ඇති වුණා, නැති වුණා, ඒක කතේ වැදුණා, ඇති වුණා, නැති වුණා. බස් යන ශබ්ද ඇහෙනවා. කාර්වල හෝන් ගහන ශබ්ද ඇහෙනවා. ස්වීප් ටිකටි විකුණන මිනිසුන්ගේ ශබ්ද ඇහෙනවා. ඒවා වගේ ම තමයි මේ බනින ශබ්දත්. මේක තේරුම් ගන්න. මොකක් ද? ශබ්දය කතේ වැදෙනවා. දැනීමක් ඇති වෙනවා. ඔව්වරයි. අපි ඒවා අපේ මනෝ පව්වාර ධර්මයන්ගේ ක්‍රියාදාමය තුළින් අල්ලනවා. ඒවා අගැයීමට පත් කරනවා.

මට බොහෝ දෙනෙක් ප්‍රශංසා කරන කොට, මම හිතන්නේ මේවා ඔක්කෝම අනුන්ගේ කියලා; මගේ නෙමෙයි කියලා. බොහෝ අය මට නින්දා අපහාස කරන අවස්ථාත් තියෙනවා. ඒ අවස්ථාවලදීත් මං සිතන්නේ, මේවා මගේ නෙමෙයි, අනුන්ගේ. මම කියලා සිතුවොත්, මගේ කියලා සිතුවොත්, මේක අල්ලගත්තොත් සිතින්, එතකොට මනෝ පව්වාර ධර්මයන් ක්‍රියාත්මක වන්නට පටන් ගන්නවා. මේ ඇල්ලීම නැතිව අතහැරියොත් එහෙම, කිසි ම දෙයක් මනසට බලපාන්නේ නෑ. කවුරු මොනවා කිව්වත් මට මොකෝ, ඒ අදහස එනවා. ඒ අදහස ආවට පස්සේ බැන්නත් එකයි; විවේචනය කළත් එකයි, ගැරහුවත් එකයි, නින්දා කළත් එකයි, ප්‍රසංශා කළත් එකයි.

මොනවා වුණත් මට මොකෝ, අනුන්ගේ දේවල් අනුන්ගේ, ඔව්වරයි. එතකොට කණක් මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි. ශබ්දයත් මම නොවෙයි, මගේ නො වෙයි. ශබ්දය දැන ගන්න සිතිවිලිත් මම නො වෙයි, මගේ නො වෙයි. මොකද? හේතූන් නිසා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ධර්ම. ඉතින් හේතූන් නිසා ඇති වී නැති වී යන ධර්ම, ඒ හේතූන් නිසාම ඇති වී ඇති වී නැති වී ගියාවේ, මට මොකෝ, කියල සිතක් හරියට ම සිත තුළ තියෙනවා නම්, මොන ශබ්ද ඇසුණත් තමන්ට කිසිම ආකාරයකින් ඒකෙන් බලපෑමක් සිදු වන්නේ නෑ.

එම නිසා කනට ඇසෙන ශබ්ද පිළිබඳව ඇති වන මනෝ පව්වාර ධර්මයන් අවබෝධ කර ගන්නට ඕනෑ. ඒ අවබෝධ කරගෙන ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී ශබ්ද ඇහෙනකොට ම - අපි සිතමු කෙනෙක් බනිනවා කියලා. “ඇහෙනවා ඇහෙනවා, ඇහෙනවා” කියලා හිතන්න. මට මතකයි ගිහි කාලේ එක්තරා උපාසක මාතාවක් සිල් අරගෙන ගෙදරට ආවා. කිසිම වරදක් නැතුව - වැරදීමකින් වෙන්ව ඇති - මට බැන්නා පැය භාගයක් විතර. මමත් අත් දෙක පපුව මතට තියා ගෙන බැඳගත්තා. බැඳගෙන “ඇසෙනවා, ඇසෙනවා, ඇසෙනවා” කියලා මෙනෙහි කර කර යනවා. දැන් මේ කාන්තාව බනිනවා, බනිනවා, මම දන්නේ නෑ බනිනවද මොනවද කියන්නේ කියලා. පැය භාගයකට විතර පස්සේ, ඒ ගැණු කෙනා කියනවා, මේ සිලුන් අරගෙන, පන්සලේ ඉඳලා ඇවිල්ලා, පෝය දවසේ “මේ මිනිහට මෙව්වර බැනලත් ගාණක්වත් නැති හැටි” කියලා.

මෙවැනි අවස්ථා ගොඩාක් තියෙනව මට. එතකොට මේ කිව්වේ මං ගැන පුරාපේරුවකට, උජාරුවකට, මතු කරල පෙන්නන්න නො වෙයි. එ වැනි අදහසක් මගේ සිත තුළ ගැවිලාවත් නැහැ. මේ අයට ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඒ විධියට ක්‍රියාත්මක කරන්න, ඒකෙන් ආදර්ශයක් ගනු ඇතැයි කියන අදහසින් ඒක ප්‍රකාශ කළේ.

එතකොට ඒක නිසා එවැනි ශබ්දයක් ඇහෙනවා නම් “ඇහෙනවා,

ඇහෙනවා, ඇහෙනවා” කියලවත් සිහිපත් කරන්න. ඒ ශබ්දය ඇහෙනකොට ඒකට රාගයක් ඇති වෙනවා නම්, ඇලීමක් බැඳීමක් ඇති වෙනවා නම්, “ඇලීමක්, ඇලීමක්, බැඳීමක්, බැඳීමක්, ආශාවක්, ආශාවක්” කියල සිහිපත් කරන්න. ඒ ශබ්දය ඇහෙන කොට ම තරහ සිතක් ඇති වෙනවා නම් “තරහ සිතක්, තරහ සිතක්, තරහ සිතක්” කියලා සිහිපත් කරන්න. ඒ ශබ්දයට අප්‍රිය භාවයක් ඇති වෙනවා නම් ඒක මෙතෙහි කරන්න පුරුදු වෙන්න, “අප්‍රිය භාවයක්, අප්‍රිය භාවයක්, අප්‍රිය භාවයක්” කියලා. එහෙම වෙනකොට අර මනෝ පව්චාරයන් ගේ ක්‍රියාදාමය නතර කරන්නට පුළුවන් වෙනවා. එතකොට සත්වයන් සංසාරය පුරා ඇද ගෙන ඇදගෙන යන එක කප කපා, කප කපා හරිමින්, ඒ ශබ්දය තුළින් අප ඇදගෙන යෑම එතැන ම නතර කරන්නට පුළුවන් ශක්තිය අපට ලැබෙනවා. මෙන්න මේ තත්ත්වය ඇති කර ගැනීමට පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ මේවා පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා සිටින කෙනෙකුට පමණයි. ඒක නිසා මේවා කොයි තරම් නම් දුරට ජීවිතයට ප්‍රයෝජනවත් වෙනව ද, කොයි තරම් නම් දුරට සංසාර ගමන කෙටි කිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වෙනවද කියන කරුණ තේරුම් අරගන්න. තේරුම් අරගෙන ඒ ධර්ම කාරණා ජීවිතයට එකතු කර ගන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තිබෙන වචන, පාඨ කියැවීමෙන් පමණක් මේ ධර්මය දකින්නට බැහැ. ඒක තමාගේ ම හදවතින්, තමාගේ ම ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය තුළින්, ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් තුළින් හරියට තීරණය කරලා විස්තර වශයෙන් දැනගෙන, ඒක ජීවිතයට එකතු කරගෙන, ඒ ධර්මයෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන් ශක්තිය තමාට ම තිබෙන්නට ඕනෑ දෙයක්. ඒක අන් අයට ඇති කර දෙන්නට පුළුවන් දෙයක් නො වෙයි.

මේ අනුසාරයෙන් මේ අය දැන් සිතා ගන්නට ඕනෑ, නාසයට ගඳ සුවඳ ඇති වුණාට පස්සෙ මේ ධර්මයන් ක්‍රියාත්මක වන්නේ කොයි

ආකාරයෙන් ද? ඒක ආචරණය කර ගත යුත්තේ කෙසේ ද?

ඒ වගේම දිවට රස, කයට ස්පර්ශ, මනසට විවිධ අරමුණු, මේ මේ ඉන්ද්‍රියයන්ට ඒ ඒ අරමුණු හමු වුණාට පසුව ඇති වන ඒ මනෝ පවිචාර ධර්මයන් ගේ ක්‍රියාදාමය තේරුම් අරගෙන, ඒ තුළින් විවිධාකාර ක්ලේශ ධර්ම ජනිත වීම සම්පූර්ණයෙන් කපා හැරලා, නොයෙක් ආකාර සිතුවිලි, චිත්ත සංස්කාර ධර්ම ගලා යන එක නතර කරලා, ඒ අරමුණු තුළින් අප සංසාරය පුරා ඇදගෙන ඇදගෙන යන එක නතර කරලා, මේ භාවනා මාර්ගයේ ගමන් කරන්නට අධිෂ්ඨානයක් කර ගන්න.

එතකොට මේ දක්වා අප කී කාරණාවල කෙටි සාරාංශය මේකයි.

අප අද කථා කළේ “අට්ඨාරස මනෝ පවිචාරා වේදිතබ්බා” කියන පාඨය ගැනයි. මේ මනෝ පවිචාර ධර්මයන් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පැහැදිලි ව අවබෝධ කර ගන්න. අවබෝධ කර ගෙන මේ මනෝ පවිචාර ධර්මයන් ගේ ක්‍රියා දාමය තුළින් සංසාරයේ දිග්ගැස්සි දිග්ගැස්සි යන එක නතර කර ගන්න. ඇහැ සහ කන අරගෙන පමණයි අප කරුණු ඉදිරිපත් කළේ. අනෙක් ඉන්ද්‍රියයන්ටත් ඒ අනුසාරයෙන් සිතන්න. ඒකයි, මේ දක්වා කියන ලද කරුණුවල ඉතා කෙටි සාරාංශය.

හොඳයි එහෙම නම් කල්පනා කරන්න, මේ විධියට මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමේ කුශලයත්, වෙනත් කරන ලද කුශල් ශක්ති බලයෙනුත්, ඒකාන්ත වශයෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය අපටත් පැහැදිලි වශයෙන් ම අවබෝධ කර ගෙන, විශේෂයෙන් ම චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් පැහැදිලි ව අත් දැකලා, මේ සංසාර දුක නිම කරලා, අමා මහ නිවනින් සැනසීමට වාසනාව ශක්තිය උදා වේවා කියලා.

2007 මැයි 17 දින පවත්වන ලද ධර්ම දේශනයකි.

මෙම පොතේ දෙවන මුද්‍රණය සඳහා, පහත දැක්වෙන අය ගෙන් මීට පෙර ලැබී තිබූ ආධාර මුදල් යොදා ගන්නා ලදී.

	රුපියල්
1. චම්මි මාරවිල මිය - මහරගම	3000
2. නන්දා සිල්වා මිය - කෝට්ටේ	3000
3. සීතා ප්‍රේමවර්ධන මිය - ධන්තරමුල්ල	2000
4. නෙළුමිකා ගුණවර්ධන මෙනෙවිය - පිළිමතලාව	1000
5. ශ්‍රීමතා කිතලගමගේ මිය - ගලවිලවත්ත	1000
6. චන්ද්‍රා රණසිංහ මිය - හෝමාගම	1000
7. එම්. කේ. පෙරේරා මිය - රුක්මලේ	1000
8. අබේරත්න මයා - ගල්කිස්ස	1000
9. එච්. ඒ. සී. ගුණසේකර මිය -	500
10. ප්‍රේමා වැලිකන්න මිය - ගලවිලවත්ත	375
11. ආර්. එම්. ඊ. රත්නායක මයා - හෝමාගම	200

මෙම ධර්ම දානමය පුණ්‍ය ශක්තිය මේ සෑම දෙනාට ම
නිවන් සුව සඳහා ම හේතු වේවා !