

චිත්තානුපස්සනාව
20.06.20 - ශ්‍රී ලංකාරාමය
නවසීලන්තය

සැමදෙනාටම සැපයක් සැනසිල්ලක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා. මාස හතරකින් පසුව තමයි දැන් සජීවීව ධර්ම සාකච්ඡාවක් පවත්වන්න ඉදිරිපත්වෙලා තිබෙන්නේ. ඇත්තවශයෙන්ම පහුගිය දවස්වල ධර්ම දේශනා සාකච්ඡා හරි ගොඩක් තිබුණා. වැඩිය ධාර ගත්තට පස්සේ එකක්වත් කරගන්න බැරි උනා. ඒකට හේතුව උනේ headphone එකක් දාගෙන ඉඳලා ඒක ගොඩක් බලපෑවා. Headphones දිගට පාවිච්චි කරනකොට ඒක ඔප්වට බලපානවා. ඔප්ව ඇතුලේ නලියන ගතියක් ඇතිවෙනවා, එතකොට නින්ද යන්නේ නැති වෙනවා. එතකොට තෙහෙට්ටුව හැඳෙනවා. ඔය ඔක්කෝම ටික ඇති උනා. ඒක නිසා ඔක්කෝම දේශනාවල් නැවැත්තුවා. ඒක heal වෙන්න ගොඩක් කල් යනවා. අපි හැම වෙලේම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ ඉන්න එක හොඳයි කියලා හිතෙනවා. එතකොට මේක ටිකක් ගෙනියන්න පුළුවන්. වැඩිපුර ගිය ගමන් ඔක්කොම ටික අතින් පැත්තට යනවා. යම්කිසි කෙනෙකුට හොඳක් කරන්න ගිහිල්ලා තමයි ඒක උනේ. නමුත් දැන් යම්කිසි ප්‍රමාණයකට ඒක හරි ගිහිල්ලා තිබෙනවා. දැන් මේ වැඩ සටහන අපි මේ විදියට කරගෙන යමු.

අද අපි විශේෂ ධර්ම කාණ්ඩයක් කියලා දෙන්න යනවා. නිතර කථා කරන්නේ නැති ඒ ධර්ම කාණ්ඩය හැමෝටම උදව් වේවි, උපකාර වේවි. ඒකනිසා මේ පින්වතුන් සැම දෙනාටම මේ ධර්ම කොට්ඨාසය ඉගෙනගෙන තේරුම් අරගෙන අසාගෙන හොඳට හිතේ දරාගෙන එයට අනුව මෙනෙහි කරගෙන සැමදෙනාටම මෙයම ප්‍රතිපදාවක් කරගෙන සසර දුකින් මිදිලා අමාමග නිවනින් සැනසෙන්න ලැබේවා කියලා මෙමුණින් ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

අද මම මේ පින්වතුන්ට කියලා දෙන්නේ හිත පිළිබඳව. මම උදේ මේ පින්වතුන්ට ධර්මය වගකීමක් පැවරුවා. ඒ ධර්මය වගකීම තමයි චිත්තානුපස්සනාව වැඩීම. චිත්තානුපස්සනාව වඩන්න කියන කොට මම ඒ වෙලාවේ, වර්තමානයේ තිබීව කාරණයක් ඉදිරිපත් කරගන්නා. වර්තමානයේ කියලා කිව්වේ ඒ වෙලාවේ මම නිකුත් කරන වචනවලට තමයි මේ පින්වතුන්ගේ හිත බද්ධ වෙන්නේ. එතකොට හිත පහළ වෙන්නේ ඒ කථා කරන වචන වලට එක්කාසු වෙලා, ඒවට බද්ධ වෙලා, ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම් වශයෙන්.

චිත්තානුපස්සනාව වඩන කොට අපි දැන ගන්න ඕනෑ, ඒ වෙලාවට ඒ කථා කරන වචන වලට අනුරූපව මොන වගේ රූප සටහන් ද මට පහළ වෙන්නේ කියලා. අපි ධර්මය theoretically උගන්නවා. ඒකට කියනවා පයඝාජ්ඣයට අනුකූලව අපි ධර්මය ඉගෙන ගන්නවා කියලා. අපි කියලා දෙන සූත්‍රත් ශ්‍රද්ධා චර්ය සති සමාධි ප්‍රඥා කියන චිත්ත චෛතසික ඇතුළු ධර්ම ඔක්කෝම හරියට map එකක් කියවනවා වගේ එකක්. ඒකම ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නෑ. හැබැයි ඒකෙන් එක්තරා විදියක අවබෝධයක් ගන්න පුළුවන්. අපි map එකක් කියවනකොට ඒකෙ නගර, පාරවල් ලකුණු කරලා තිබෙන විදියට අපිට යම්කිසි චිත්ත රූප හැඳෙනවා. හැබැයි ඒවා ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් ඇතිවන ඒවා නොවෙයි. අපි සූත්‍ර දේශනාවල් අහනකොට ඒ අහන කරුණු වලට අනුව අනුමානික දේවල් තමයි අපේ හිතේ ගොඩ නැගෙන්නේ. හැබැයි ප්‍රත්‍යක්ෂ දේවල් දැනගන්න අපි ප්‍රායෝගික වෙන්න ඕනෑ. ප්‍රායෝගිකව යම්කිසි දෙයක් මෙනෙහි කරනකොට දැනගන්නකොට අර අහපු දේවල් සැක නැතුවෙලා clear වෙනවා. හැම වෙලාවේම අපි ඒ විදියට දැන ගන්න ඕන.

චිත්තානුපස්සනාව තිබෙන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එක තැනක. චිත්තානුපස්සනාව එක්තරා මට්ටමකට මෙනෙහි කරන ආකාරය සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා කරලා තිබෙනවා. ඇත්තටම සිතක් පහළ වෙනවා කියලා අපි දැන ගන්නේ කොහොමද? මම මේ සිත් පහළ වෙනවා, සිත් පහළ වෙනවා

කියලා කියනවා. මේ විදියට ප්‍රතිචාර දක්වනවා කියලා කියනවා. ඇත්තටම සිතක් පහළ වෙනවා කියලා අපි දැන ගන්නේ කොහොමද?

- පිරිසගෙන් ලැබුණු පිළිතුරු - හිතට හිතෙනවා
- සිතුවිලි
- සතියෙන් දැනගන්නවා
- අරමුණක් දැනගැනීම

මේක කලින් අපි මතක් කරලා තිබෙනවා. හිත කියන එක ජේන්තේ නෑ. හිත කියන එක පින්තූරයක් හැටියට අපිට අදින්න බෑ. ජ්‍යෙෂ්ඨ එකක් අහසේ යනවා අදිනකොට ජ්‍යෙෂ්ඨ එක විතරයි අදින්න පුළුවන්. අහස අදින්න බෑ. අහස අදින්න බැරි නිසා අපි අහසේ වලාකුළු ටිකක් අදිනවා. එහෙම ඇඳලා ඒක ආශ්‍රයෙන් අහස කියලා impression එකක් හඳලා දෙනවා, නමුත් අහස අදින්න බෑ. හිතත් ඒ වගේ. අපිට මනුෂ්‍යයා අදින්න පුළුවන් නමුත් මනුෂ්‍යයා හිතන දේවල් අදින්න බෑ. මනුෂ්‍යයා හිතන දේ අපි ලියලා පෙන්වන්නේ කොටුවක් ඇඳලා ඒකෙ අදහස ලියලා එතැන ඉඳලා බෝල ටිකක් ඇඳගෙන යනවා මනුෂ්‍යයාගේ පැත්තට පොඩ්වෙන්න. ඒකෙන් අපි තේරුම් ගන්නවා ඒ මනුෂ්‍යයා දැන් හිතනවා කියලා. කාමරයත් ඒවගේ, අදින්න බෑ. කාමරය කියලා කියන්නේ හිස් තැනක්. කාමරය කියලා කියන්නේ බිත්ති හතරකින් කොටු වෙච්ච වහළකින් සහ පොළවෙන් සීමා වෙච්ච හිස් තැනක්. අපි කාමරය කියලා අදින්නේ බිත්තියි වහළයි. බිත්තියි වහළයි ඇන්දට පස්සේ කාමරය කියන එක මතුවෙලා එනවා.

ඉතින් මේ පින්තූරයටත් ඇත්තටම කියන්නේ ලාබාල ප්‍රාථමික මට්ටමේම ඉන්නේ නැතුව වින්තනය අවධි කරගෙන ධර්මය හිතන්න. ගැඹුරට හිතාගෙන හිතාගෙන යනකොට තමයි ධර්මය රහට මතුවෙන්නේ. ධර්මය හොඳට හිතට හැපෙන්න ඕනෑ, හොඳට හිතට අහුවෙන්න ඕනෑ.

මේ ‘හිත’ කියන එක පෙන්වන්න බෑ. හිත කියන්නේ ගුණ විශේෂයක්. අරුපි ධර්ම ස්වභාවයක්. ඒ අරුපි වූ සිතට තිබෙනවා යමක් දැන ගැනීමේ හැකියාව. ඒ දැනගැනීමේ ගුණය ඒකෙ අස්සේ තිබෙන හින්දා තමයි කොහේට හරි ඒක හැරිව්ව ගමන්ම දැනෙන්නේ. අපි කිව්වට සිහියෙන් දැන ගන්නවා කියලා සිහියෙන් දැන ගන්න බෑ. සිහිය කියලා කියන එකේ තිබෙන්නේ focusing ගතියක් විතරයි. දැනෙන්නේ හිතට. හිත හැර තවත් තිබෙනවා දැනෙන ගතියක්. ඒකට කියනවා ප්‍රඥාව කියලා. ඒකට නුවණ කියලත් කියනවා. ඒක හිතට වඩා ටිකක් සැර ගතියක්.

අපිට හිත මොකක්ද කියලා කියන්න බෑ. අපිට හිත කියන්නේ මොකක්ද කියලා කියන්න බැරි උනාට අපි හිතේ තිබෙන දැනෙන ගතිය කියා පාන්නේ ඒකට අරමුණු වෙච්ච දේ ඉස්සරහට දාලා. ගහක් ගැන දැන ගත්තා කියලා කියනකොට ‘මම ගහක් දැක්කා’ කියලයි කියන්නේ. ඒකෙන් අපි කියන්නේ හිත ගැනයි. නමුත් හිත ගැන කියන්න එකපාරටම බැරි හින්දා හිතට දැනිව්ව දේ කිව්වු කරලා ඒක උළුප්පුවලා ඒක highlight කරලා ඒකෙ ආධාරයෙන් තමයි හිත දැනගත්ත දේ කියන්නේ. රසක් දැනුනා කිව්වහම එතෙක්දි දැනුනේ රස. හැම වෙලේම දැනගත්ත දේ උළුප්පවනවා. එතැනදිත් හිත ගැන පෙන්වන්න බැරි හින්දා ආරම්භය ඉස්සරහට අරගෙන ඒකෙ හප්පලා තමයි අපි කියන්නේ. සිතලක් දැනුනා කියලා කිව්වත් සිතල ඉස්සරහට දාල සිතල ගැන දැනගත්තා වූ හිත ගැනයි කියන්නේ. ඒවගේම අපි ‘ජේනවා’ කියලා කියන්නේ ඇසට දැනෙන දේ. එතකොට මේ පින්තූරයට තේරෙනවා නේද හිත කියන එක හුදෙක් තනි කරලා අරගෙන කපා කරන්න බෑ. ලෝකයේ හිත ගැන කපා කරනකොට ආරම්භය මුල් කරගෙන තමයි බොහෝ අවස්ථාවල කපා කරන්නේ.

දැන් මම කියනවා හොඳට ඇස් දෙක පියාගෙන එන එන දේවල් මෙනෙහි කරන්න කියලා. එන එන දේවල් දැන ගන්න කියලා. එතකොට සිතට එන සිතුවිලි දැනෙනවා. අපි theoretically දැන ගන්න දේවල් තිබෙනවා, ඒවා හොඳයි චිත්තනයෙන් අවධි වෙලා ඒ පැත්තට යන්න. එහෙම නැති උනොත් අපි දන්නා ටික හිතේ පැලපදියන් වෙනවා අඩුයි. දැන් හොඳට හිතන්න, මේ හිතුවිලි කියලා ජාතියක් තිබෙනවා කියලා කිව්වා. මොනවාද මේ සිතුවිලි කියලා කියන්නේ? දැන් මේ ගැන හිතන්න බලන්න.

අපි ඇස් දෙක පියාගෙන ඉන්නකොට ඒ වහගෙන ඉන්න ඇස් දෙක ඉස්සරහ මොන මොනවා හරි හෙවණැලි ස්වභාවයෙන් යුක්ත වෙච්ච, අඳුරු ස්වභාවයෙන් යුක්ත වෙච්ච තිරයකින් එහා පැත්තේ කෙනෙක් එහාට මෙහාට යනවා වගේ දැනෙනවා. නමුත් ඒ දේ හරියටම ජේන්නේ නැති ස්වභාවයකින් එක එක රූප හැඳෙන ගතියක් තිබෙනවා. ඒ කියන පින්තූර කැලි perfect ඒවා නොවෙයි. සමහර විට ගෙයක් ගැන පිංතූරයක් මතු උනොත් ඒකෙ දොරවල් ජනෙල් වහළවල් ඔක්කෝම ජේන්නේ නෑ. යාන්තම් සෙවණැලි කැල්ලක් පමණක් ඇතිවෙනවා. ඒක ඒ වෙලාවට මනසේ ඇඳෙන්නා වූ මනසේ ඉදිරිපත් වෙන්නා වූ මනෝමය පින්තූරයක්. යම්කිසි දෙයක් ගාවට ගිහිල්ලා ඒ දේ දකින විදියයි ඒ ගැන දුර ඉඳන් සිහිපත් කරනකොට ජේන විදියයි දෙකක්. ළඟට ගිහිල්ලා බලන කොට වගේ පැහැදිලිව පෙන්වන නෑ පැත්තක ඉඳන් ඒ ගැන හිතනකොට. යම් යම් දේවල් පිළිබඳව අපේ මනසේ ඇතිවෙන පින්තූර ඔන්න ඔය විදියටයි තිබෙන්නේ. ඒ මනෝමය චිත්ත රූපය අපැහැදිලි, තිරයකින් එහා පැත්තේ ආවරණය වෙලා වගේ පෙනෙන රූපයක් උනාට ඒකෙ අමුතු සැරක් තිබෙනවා මේ හිත ඒ පැත්තට ඇද ගන්න පුළුවන්. හිතට වෙන පැත්තකට යන්න දෙන්නේ නැතුව හිතට ඒ ගැන කල්පනා කරවන්න, ඒ ගැන හිතවන්න, අපේ හිත ඒකට ඇද ගන්න පුළුවන් චිත්ත රූපයක් ඒක. ඒක නිසා තමයි වෙන මොකක්වත් ගැන හිතන්නේ නැතුව ඒක ගැනම හිත බැඳී යන්නේ. මේ චිත්ත රූප ඇතිවෙනකොට එකක් පසු එකක් පැමිණෙනවා. නමුත් දෙකක් ගැන එක විට හිතන්න බෑ. ආන්න ඒ චිත්ත රූප වලට අපි පාවිච්චි කරන පොදු වචනයක් තිබෙනවා.

කොච්චර සාධාරණ උනත් අසාධාරණ උනත් කොච්චර අර්ථාන්විත උනත් නැති උනත් අපි ඒකට කියනවා ‘සිතුවිලි’ පහළ වෙනවා කියලා. මේ ‘සිතුවිලි’ කියන වචනය ගැන technically බැලුවොත් එහෙම කොච්චර සාධාරණ වෙනවද කියලා සැකයක් ඇතිවෙනවා. ඒකට හේතුව තමයි දැන් අපි සිතුවිලි කියලා කියන්නේ සිත්පෙළ කියන එකයි. නමුත් ඒ පහළ වෙලා තිබෙන්නේ අරමුණක්, සිත් පෙළක් නොවෙයි. එතකොට අපි අරමුණට තමයි සිතුවිලි කියලා කියන්නේ. එතකොට අරමුණට වලට සිතුවිලි කියන එක සාධාරණයිද? එතකොට තිබෙනවා තේද අඩු පාඩුවක්? ඔන්න ඕක නිසා තමයි අපි colloquially පාවිච්චි කරන භාෂාවත් එක්ක සමහර දේවල් ගලපන්න ගියකල තේරුම් ගැනීමේදී පොඩි පොඩි හැලහැප්පිලි ඇති වෙනවා කියන්නේ.

දැන් අර අපිට මනසට ජේන අඳුරු දර්ශනය නොවෙයි ‘හිත’ කියලා කියන්නේ. ඒකට අපි ධර්මානුකූලව පාවිච්චි කරයුතු වචනය තමයි ආරම්භණය. ඒක මනසේ අරමුණක්. අරමුණට දැන ගැනීමේ ගතිය නෑ. ඒ අරමුණ දැන ගන්නේ හිතෙන්. යම්කිසි මනෝමය චිත්ත රූපයක් අපි ඉදිරියේ ඇත්ද, ඒ චිත්ත රූපය ඒ විදියට තිබෙනවා කියලා අපිට දැනෙන්නේ, ඒ දැනෙන ‘හිත’ ඒකට බද්ධ වෙලා තිබෙන නිසා කියලා අපි දැන ගන්නවා. යම්කිසි අරමුණක් අපිට දැනෙනවා නම් ඒක දැනුනේ ‘හිත’ කියන දැනගන්නා ගතිය ඒකට ගිහිල්ලා ඒක හා බද්ධ වෙලා තිබෙන නිසා. එහෙම තිබිච්ච නිසා තමයි ඒක දැනිලා තිබෙන්නේ. ඒක නිසා ‘හිත’ කියන එක ජේන්නේ නෑ, අරමුණ දැනෙනවා කියන ගුණයෙන් තමයි ‘හිත’ එතැන තිබෙනවා කියලා දැන ගන්නේ.

පුශ්පාය - සිහියෙන් දැන ගන්නේ නෑ කියන තව ටිකක් තේරුම් කරන්න පුළුවන්ද ස්වාමීන්වහන්ස?

ස්වාමීන්වහන්සේ.- මූලික ධර්ම වල ලක්ෂණ හඳුනා නොගැනීම නිසා තමයි ඔන්ත ඔය වගේ පැති වලට යන්නේ. හැම ධර්මයකටම තිබෙනවා ඒකට ආවේනික ධර්ම ලක්ෂණයක්. ඒ ධර්ම ලක්ෂණය පිළිබඳව හොඳට වෙනම තේරුම් ගන්නේ නැති නිසා තමයි යම් යම් අවස්ථාවලදී අපිට වචනත් එක්ක පටලැවිලි ඇතිවෙන්නේ. ඒක හරියටම දැනගත්තොත් ඒ පටලැවිල්ල ඇතිවෙන්නේ නෑ.

දැන් මම කාරණයක් කියන්නම්. මේ වෝදනා කරනවා නොවෙයි. කට හුරුව. අපේ ගොඩක් ස්වාමීන්වහන්සේලා මෙන්ත මෙහෙම බණ පදයක් කියනවා පිං දීමට. “අපි සියලු දෙනා විසින්ම සිදු කර ගත්තා වූ කුසලානිසංස ධර්මයන්ගේ හේතුවෙන් අප සැම දෙනාටම නිදුක් නිරෝගී භාවය ලැබේවා. චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් අවබෝධ වේවා” කියලා. මේ පින්වතුන් මේ ගැන හිතුවද? මේවා විවේචන නොවෙයි, බණ තේරුම් ගැනීමට මේවා නොකර බෑ. මේකේ තිබෙන වැරද්ද තමයි කුසලානිසංස ධර්මයන්ගේ හේතුවෙන් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කරගන්න බෑ. කුසලානිසංස ධර්මයන්ට චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කරවන හැකියාව නෑ. බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ විදියට කොහේවත් දේශනා කරලා නෑ. ආනිසංසය කියන්නේ විපාකය. යම්කිසි දෙයක් කරාට පස්සේ අපිට යම්කිසි දෙයක් ලැබෙනවානම් ඒක තමයි විපාකය. මුදල් තිබෙනවා, මුදල් වලින් බඩු ගත්තා. මුදල් තමයි හේතුව, බඩු තමයි විපාකය. ආනිසංසය කියලා කියන්නේ යම්කිසි දෙයක ප්‍රතිඵලය, විපාකය. ඒ විපාකයට මොකක්වත් කරන්න බෑ. ඒ විපාකය එන්නේ යම්කිසි දෙයක හේතුවෙන්. මෙතැන වෙන්ත ඕනෑ වෙන්නේ **කුසලානිසංස** ධර්මයන්ගේ හේතුවෙන් **නොවෙයි, කුසල ධර්මයන්ගේ හේතුවෙන්** කියලයි. කුසල ධර්මයන්ට තමයි අපිව චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කිරීම දක්වා ගෙනියන්න පුළුවන්. කුසල ධර්මයන් කියන්නේ energy level එකක්. අපි මේ ගැන පොඩ්ඩක්වත් හිතන්නේ නෑ. කුසල ආනිසංස කියලා කියන්නේ පින්වතුනි ඉස්සෙල්ලා කරපු පිනක ආනිසංසයක්. දැන් මේ මනුස්ස ජීවිතිය කුසලානිසංසයක්. එතකොට මේ කුසල ආනිසංසයට එහෙම මොකක්වත් කරන්න බෑ. කුසල ධර්ම වලට තමයි තිබෙන්නේ ශක්තිය යම්කිසි දෙයක් හදලා දෙන්න. එහෙම නම් මෙය “අපි සියලු දෙනා විසින්ම සිදු කර ගත්තා වූ කුසල ධර්මයන්ගේ හේතුවෙන් අප සැම දෙනාටම නිදුක් නිරෝගී භාවය ලැබේවා. චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් අවබෝධ වේවා” කියලා වෙනස් වෙන්න ඕනෑ. අන්න ඒ වගේ අපි හිතන්නේ නැති තැන් තිබෙනවා. මේ මම මේක කිව්වේ ‘සිහිය’ ගැන කථා කරන්නයි.

බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා ධර්මතා ටිකක්. ඒ හැම ධර්මයකටම තිබෙනවා ඒ ඒ ධර්ම වලට ආවේනික වූ එක්තරා ගුණයක්. ඒ ධර්මයට විතරමයි ඒ ගුණය තිබෙන්නේ. කොහොල්ලෑ වලට තිබෙන්නා වූ ආවේනික ගුණය තමයි ඇලෙන ගතිය. වතුර වලට තිබෙන්නා වූ ආවේනික ගුණය තමයි ගලන ගතිය. හැම වෙලේම බුදුරජාණන්වහන්සේ එක ධර්මයක ලක්ෂණයක් කියලා දෙනවා. ඕක ගැන හිතන්නේ නැති හින්දා තමයි අපි රැවටෙන්නේ. ‘සිහිය’ කියලා ධර්මතාවයක් තිබෙනවා. කවදාකවත්ම සිහිය කියන ධර්මයට දැන ගැනීමේ හැකියාව නෑ. උපට්ඨානටියෙන සම්මාසනී කියලයි තිබෙන්නේ. සිහියට තිබෙන්නේ එළඹී සිටීමේ ලක්ෂණයයි, එනම් යොමු කිරීමයි. එව්වරයි සිහියට කරන්න පුළුවන්. හොඳට හිතන්න, ‘යොමුවෙනවා’ කියන එකයි ‘දැනගන්නවා’ කියන එකයි ධර්මතා දෙකක්. යොමුවෙනවා කියන එක ධර්මයකට තිබෙන විශේෂ හැකියාවක්. දැනගැනීමේ හැකියාව ඒ ධර්මයට නෑ. දැනගැනීමේ හැකියාව තිබෙන එක ධර්මයක් තිබෙනවා, නමුත් ඒ ධර්මයට යොමුවෙන්න බෑ. නමුත් ධර්ම දෙකම ඉන්නේ එක ලෙහ.

දැන ගැනීමේ ලක්ෂණය තිබෙන ධර්ම දෙකක් තිබෙනවා.

- **සිත** = දැනගන්නවා
- **පඤ්ඤාව** = විශේෂයෙන් දැනගන්නවා



සනිය = යොමු කරනවා

පඤ්ඤාවෙන් දැනගැනීමේදී තිබෙනවා පරිපූර්ණ වූ විශේෂ දැන ගැනීමක්. පඤ්ඤාව කියන එක ප්‍රධානියෙක් වගේ (master) පඤ්ඤාව එනකොට පඤ්ඤාවට උපස්ථාන කරන්න උපස්ථායකයෙක් පැමිණෙනවා. හැමවෙලේම සිහිය පඤ්ඤාවත් එක්ක ඉන්නවා. එයා කරන්නේ “සර් මේකත් දැනගන්න, මේකත් දැනගන්න” කියලා කියන්නාක් මෙන් ප්‍රධානියා හැමවෙලේම අරමුණට යොමු කරනවා. ඒකයි සිහියට උපට්ඨානටයෙන සම්මාසනි කියලා කියන්නේ. ඒක නිසා සිහියට දැන ගන්න බෑ. සිහියට කරන්න පුළුවන් එකම දේ තමයි පඤ්ඤාව ආරම්භණයට හරවලා යොමු කිරීම. පඤ්ඤාවටත් තනියම ආරම්භණයට යන්න බෑ. සිහිය විසින් අරමුණ දෙසට යොමුකරහම තමයි පඤ්ඤාවට දැන ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. පඤ්ඤාවට තිබෙන්නේ දැකීමේ හැකියාව පමණයි. පඤ්ඤාවට සහ සම්මාසනියට තිබෙන්නේ හැකියාවල් දෙකක්.

- දස්සනටයෙන සම්මාදිට්ඨි = පඤ්ඤාවට තිබෙන්නේ දැකීමේ හැකියාව.
- උපට්ඨානටයෙන සම්මාසනි = සතියට තිබෙන්නේ යොමු කිරීමේ හැකියාව.

ඒක නිසයි අපි කියන්නේ සිහියට දකින්න බෑ කියලා. හොඳයි දැන් අපි මේ කථා කරන්නේ හිත ගැනයි. හිතට ඉදිරිපත් වෙන්නා වූ මනෝමය ධර්ම ස්වභාවයක්, සෛවණුලි පිංතුරයක් වැදුනට පස්සේ ඒකත් එක්ක මේ දැනගන්නා වූ ස්වභාවය හෙවත් සිත ගිහිල්ලා ඒ ගැන දැනගනිමින් ඒක ගැන හිත හිතා එහි ගැවසෙන ගතියක් තිබෙනවා. ඒ විත්ත රූපය අහකට යන්නේ නැත්තේ හිත ඒකට බද්ධ වෙලා ඒකත් එක්ක ගැවසීගෙන ඉන්න හින්දා. යම්තරම් කාලයක් ඒ පිංතුරය ඒකෙ තිබෙනවා කියලා කියන්නේ හිත ගිහිල්ලා ඒකත් එක්ක එකතු වෙලා ඉන්නවා කියන එකයි. ඒ පිංතුරය නැති උනා කියලා කියන්නේ හිත ඒ අරමුණෙන් අයින් උනා (disconnect) කියන එකයි. ඒ පිංතුරය අයින් උනාට හිත වැඩ නැතුව ඉන්නේ නෑ. ඒ වෙනුවට වෙන අරමුණක් දාගන්නවා. ඒපාර ඒකත් එක්ක ගනුදෙනු කරනවා. සමහර වෙලාවට මේක පොඩි වෙලාවක් වෙන්න පුළුවන්, සමහර වෙලාවට පොඩ්ඩක් හිතලා හිත ඒ අරමුණ අතහැරලා දානවා. සමහර අවස්ථා තිබෙනවා හිතට සිතුවිල්ලක් ආවට පස්සේ ඒක taste කර කර taste කර කර සිති බෝලය කටේ දාගෙන ඉන්නවා වගේ දිගට අල්ලාගෙන අල්ලාගෙන ඒකම හිත හිත ඉන්නවා. සමහර අවස්ථා තිබෙනවා හිත එක පිංතුරයක ඉන්නේ පොඩි වෙලාවයි. ඊළඟට තව එකකට මාරු වෙනවා. ඒකෙන් ඉන්නේ පොඩි වෙලාවයි, තව එකකට මාරු වෙනවා. ඒවා හොඳ ඒවා වෙන්න පුළුවන්, වැඩක් ඇති ඒවා වෙන්න පුළුවන්, වැඩක් නැති ඒවා වෙන්න පුළුවන්. මේ වගේ ඉතා ඉක්මනින් අරමුණු වලින් මාරුවන අවස්ථා තිබෙනවා.

සමහර විට භාවනා කරනකොට තමන් මීට පෙර අත් දැකලා නැති යම් යම් මානසික අවස්ථා ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ ගෙයක් දොරක් වගේ වලාකුළක් වගේ රූප නොවෙයි, නමුත් පාටක් වැනි දෙයක් හෝ තිරයක් (screen) වැනි හැම තැනම සමච දැනෙන දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. අහසයි වලාකුළයි කියන්නේ එකක් නොවෙයි, දෙකක්. දැන් වලාකුළු නැති අහසක් ගත්තොත් ඒකෙ තිබෙන්නේ එක විදියටම පාට කරපු ස්වභාවයක්. අපේ මනසෙන් ඇතිවෙනවා ඒවගේ එකම විදියේ ස්වභාවයක්. ඒක රූපයකුත් නොවෙයි, නමුත් ඒක පාටක් නම් හැම තැනම තිබෙන්නේ ඒ පාටමයි. නිල් පාටක් නම් නිල් පාට විතරමයි, අළු පාටනම් අළු පාට විතරමයි. ඒවගේ ස්වභාවයන් තිබෙනවා. ආලෝකයක් වැටුනා නම් ඒත් ඒ වගේ. මේවගේ තමන් සමාන්‍ය ජීවිතයේදී අත් විදින්නේ නැති අරමුණුත් එනවා. ඒවත් මේ හිතට අරමුණුම තමයි. යම්කිසි වෙලාවක් මේ ගතිය සමග ඉන්නවා කියලා කියන්නේ හිත ඒකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා කියන එක.

සමහර මානසික ධර්ම ස්වභාවයෝ හිත වික්ෂිප්ත කරනවා. සමහර ඒවා තිබෙනවා දැන ගන්නා වූ හිතට රසක් ලබා දෙනවා. සමහර මනෝමය පින්තුර තිබෙනවා ඒවායේ රසකුත් වැඩිපුර නෑ. හැලහැප්පිලින් මුකුත් නෑ. කිසි තේරුමකුත් නෑ. සමහර අවස්ථා තිබෙනවා මනස ගිහිල්ලා ඒ මනසට දැනෙන දේ

හාරලා විපරම් කරලා අවුස්සලා මෙනෙහි කරන ගතියක්. ඒවා වෙන්තේ භාවනා අවස්ථාකදී. ඒක නිසා මේ හිත මානසිකව දැනෙන පින්තුර සම්බන්ධයෙන් වැඩ කරන ආකාර විවිධයි. නමුත් වැඩි පුරම තිබෙන්නේ එන අරමුණත් එක්ක ඇලිලා ඉන්න එක. බහුතරයක් ඉන්නේ ඒ ඇලෙන ස්වභාවයේ සහ අරමුණත් එක්ක ගැටෙන ස්වභාවයේ. ඔය දෙකේ තමයි වැඩි පුර ඉන්නේ.

අරමුණු අතරින් කුසලාරම්මණික අරමුණු වෙනස්. ඒ අරමුණු skilfully handle කරනවා කියලා කියන්නේ එන එන අරමුණු ඔක්කොම අයින් කරන්න යන්නෙන් නැතුව බාර ගන්නෙන් නැතුව ‘කවුද මේ? මොකක් සම්බන්ධයෙන්ද මේ? ඇයි මෙහෙම හිතුවේ? මොකක්ද මේකේ තිබෙන බලය?’ කියලා විපරම් කරනවා. දැන් මම උදේ කිව්වා හිත දිහා බලන්න කියලා, නමුත් මම කිව්වේ නෑ ඇලෙන්න හෝ ගැටෙන්න කියලා. එන එන අරමුණු දිහා හොඳට බලන්න, මෙනෙහි කරන්න, දකින්න කියලයි කිව්වේ. ඒකෙන් කරන්නේ ඒ අරමුණු වල හිත නවත්වන්නේ නැතුව හිතට එන එන අරමුණු පිළිබඳව හොඳට විපරම් කරන එක. අන්න ඒ විපරම් කිරීම කරන්න පුළුවන් කම තිබෙන්නේ පඤ්ඤාවෙන්. සිහිය කියන එක්කෙනාත් එතැන ඉන්න ඕනෑ. සිහිය කියන එක්කෙනා එතැන ඉඳලා එන එන ආරම්භය වෙත පඤ්ඤාව යොමු කරනවා. ‘සිහිය’ එන එන අරමුණ කෙරෙහි පඤ්ඤාව යොමු කරවමින් යොමු කරවමින් පවතිනවා. මේක තමයි චිත්තානුපස්සානාවේදී විශේෂයෙන්ම මූලික වශයෙන් දැනගත යතු දේ.

ප්‍රශ්නය - ස්වාමීන්වහන්ස සමාධියෙන් කරන්නේ මොකක්ද?

සිද්ධිතුරු - සමාධියෙන් කරන්නේ හිතට එන නා නා ප්‍රකාර අරමුණු වලින් එක අරමුණක් තෝරලා දෙනවා සිහියටයි නුවණටයි වැඩ කරන්න. එක range එකක, එක area එකක හොඳට හිත තියාගෙන අනිත් levels වලට යන්න නොදී පවත්වනවා කියන එක කරන්න පුළුවන් සමාධියට.

ඊළඟට කියන්නේ චිත්තානුපස්සානාව වඩන විදියයි. මේ පින්වතුන්ට මේක කියන්න හේතුව බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ධර්මය හරිම සජීවියි. ඒ ධර්මය ඒ සජීවී ආකාරයටම දැනගත්තොත් ඒකෙ හරි කලඑළියක් සහ අවබෝධයක් තිබෙනවා. අපි ධර්මය තේරුම් ගන්න ඕන වෙන්තේ ඔන්න ඔය විදියටයි.

චිත්තානුපස්සානාව වඩනකොට තිබෙන්නේ අපි ඉන්න තැන ඉඳලා ඉස්සරහට යන්න. අපි ground වෙලා ඉන්න තැන ඉඳලා තමයි බුදුරජාණන්වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරලා තිබෙන්නේ. අපි මේ මනුස්සලෝකයට ඇවිල්ලා ඉන්නේ මේකට ආස කරපු නිසා. මේක පැතුව නිසා. මේක ඕන කරපු නිසා.

මම දැන් පේළි දෙකක් කියන්නම්. ඒ පේළි දෙක හොඳට ඉගෙන ගන්න.

සරාගං වා චිත්තං ‘සරාගං චිත්ත’න්ති පජානාති - චිතරාගං වා චිත්තං ‘චිතරාගං චිත්ත’න්ති පජානාති.

මේ තමයි නුවණ අවධි කරලා හිත් දෙකක් බලන විදිය. අපි කිව්වා සිත් ඔක්කොම 89 තිබෙනවා කියලා.

- සරාගං චිත්තං
- චිතරාගං චිත්තං

මේ සරාගී සිත හොඳ සිතක් නොවෙයි. සිත් 89 තුල අකුසල් සිත් තිබෙනවා 12. මේ සිත් 12 හේ තිබෙනවා විශේෂිත සිත් 8ක්. ඒ සිත් කොහොල්ලෑ ගතියෙන් යුක්ත වෙච්ච සිත් 8ක්. ඒවාට කියනවා ලෝභ සහගත සිත් කියලා. ඒ සිත් 8 තුල සමහර සිත් සෝමනස්ස සහගතයි, සමහර සිත් උපේක්ෂා සහගතයි. ආපු අරමුණ අතඅරින්නෙ නැතුව ඒක පත පතා ‘කන්න නැති උනත් කමක් නෑ, ඒකත් එක්ක ජීවත් වෙන්න පුළුවන් නම් හරි හොඳයි, මේ විදියට හිතන එකත් හොඳයි’ කියලා ඒකත් එක්ක ඒකාබද්ධ වෙලා එකට ගැලපිලා ඒ ගැන හිතන්න හිතන්න රහක් ඇති වන සමහර සිත් තිබෙනවා.

සමහර වෙලාවට මේ රටේ අවිව පැව්වහම ඒ අවිවේ තිබෙනවා හරිම සුබාස්වාදනීය ගතියක්. එතකොට හරි ලස්සනයි හරි සැපයි ඇතුලතට යන්න කැමති වෙන්නේ නෑ. අර අවිව පැව්වා වගේ අපිට මේ සිතුවිල්ල අස්සේ ඉන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ හිත ගිහිල්ලා ඒ අරමුණ හොඳට විඳිනවා. ආන්න ඒ හිත් වලට කියනවා රාගය සහිත හිත් කියලා. ඒක ලෝභයෙන් මිශ්‍ර වෙව්ව හිතක්. ලෝභය සහිත හිත් 8 ක් තිබෙනවා.

අපිට යම්කිසි විදියකින් ‘මේ හිත මේ අරමුණ අතහරින්නේ නෑ, මේ සිත් මේ අරමුණට හොඳටම කා වැදිලා තිබෙන්නේ. සිත් අරමුණ අයිත්වෙනවාට කැමති නෑ. සිත අරමුණේ තිබෙන රසය හොඳට ගිලමින් ඉන්නේ’ කියලා හිත දිහා බලන්න පුළුවන් නම් ඒ වගේ අවස්ථාවකදී එහෙනම් අපි කරන්නේ සරාගී සිත, ලෝභී සිත, sticky සිත හඳුනා ගන්න එක. ඒකට කියනවා සරාගී සිත දැන ගන්නවා කියලා. ඔන්න ඔය විදියට තමයි සරාගී සිත හඳුනා ගන්නේ. සමහර සිත් තිබෙනවා සැර වැඩියි. සමහර සිත් තිබෙනවා සැර අඩුයි. සමහර සිත් තිබෙනවා අත්හරින්න හරි අමාරුයි. සමහර සිත් තිබෙනවා ඒවා ඒ තරම් සැරක් නෑ නමුත් යම්කිසි රසකුත් එහි තිබෙනවා. ඒවා අතහරින්නෙ නැතුව ඒ ගැන පසුව හිතනවා කියලා postpone කරන ගතියකුත් තිබෙනවා. මේ ලෝභ සිත්වල ඔය වගේ සැර සිත් සහ සැර බාල සිත් තිබෙනවා. කොහොම හරි ඔය සිතක් තේරුම් කරගන්න පුළුවන් නම් ඒ හිත අරමුණට අනුකූලව ක්‍රියාත්මකවන අකාරය හොඳට වටහා ගන්න පුළුවන් නම් ඒකට කියනවා රාගී සිත දැනගන්නවා කියලා. ඒක විත්තානුපස්සනාවයි.

ලෝභ සිතක් පහළ උනහම ඒකෙ තරාතිරම දන්නේ තමන් පමණයි. ඒක අයිත් කරන්න පහසුද අපහසුද කියලා දන්නේ තමන් පමණයි. ඇයි මේ හිත මේ අරමුණයෙන් අහකට යන්නේ නැත්තේ, ඇයි මේ හිත මේ අරමුණට නැවත නැවත පනින්නේ කියලා හොයලා බැලුවයින් පස්සේ ඒකෙ තිබෙන්නා වූ යම්කිසි රස වින්දනාත්මක සවරූපයක් හින්දා තමයි මේක යන්නේ නැත්තේ, මේක මේ විදියට මේ විදියට හිත හිතා තමයි මේක රස විඳින්නේ කියලා හොඳට බලාගෙන බලාගෙන යනකොට එහෙම මෙනෙහි කරනකොට වෙන්නේ අර ලෝභී හිත, සරාගී හිත හෙමිහිට fade වෙලා හෙමිහිට නැතිවෙලා යනවා. දැන් ඒ වෙලාවේ උනේ හිතේ තිබුණ අරමුණ මෙනෙහි කරපු එක. ඒ විදියට මෙනෙහි කරගෙන යනකොට ඒ හිතේ ලෝභී ගතිය නැතිවෙලා මෙනෙහි කරන්නා වූ ගතිය ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ investigate කරන ගතිය ඇති වෙනවා. එතකොට ඒක තරක හිතක් නොවෙයි. ඒක හොඳ හිතක්. ඒක කුසල හිතක්. තරක හිතක් රස විඳින තාක් කල්පමණයි ඒක තරක හිතක් වන්නේ. තරක හිතක් විපරම්කරනකොට ඒ තරක සිත විපරම් කිරීමේ කුසල් හිත එනවා. තරක හිත නැතිවෙලා යනවා.

හැබැයි හිත් දෙකක් එක වෙලාවේ තිබෙන්නේ නෑ. ඒක නිසා එක හිතක් එතකොට අනිත් හිත යන්න ඕනෑ. අපි හිතමු සරාගී සිතක් පහළ උනා කියලා. ඊළඟට දෙවනුව ඒක මත්තට එන්නේ විපරම් කිරීමේ හිත. එතකොට වෙන්නේ ඉස්සෙල්ලා පැවතුන හිත නැති වෙලා ගියා. නමුත් ඒ වෙලාවේ සජීවීව ඒ සරාගී හිත නැති උනාට දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා ඉඳලා ගිය මතකය හිතේ තිබෙනවා. ඒ මතකය නිසා ඒ හිත තිබෙනවා වගේ තමයි දැනෙන්නේ. නමුත් ඒ හිත ඒ වෙලාවට නෑ. ඒ නැති වෙලා ගිය සිත පිළිබඳ සෝදිසි කරන්න, ඒකෙ තිබෙන්නා වූ තරාතිරම මෙනෙහි කරන්න හොඳට පුළුවන් ගතියක් තිබෙනවා දෙවෙනි හිතට. ඒ දෙවෙනි හිත තමයි විපරම් කරන සොයා බලන හිත. ඒකට කියනවා මනසිකාර සිත කියලා. ඒ මනසිකාර සිත කුසල හිතක්. ආන්න ඒ කුසල සිතට කියනවා විතරාගං වා විත්තං ‘විතරාගං විත්ත’න්ති පජානාති කියලා. ඇයි එහෙම කියන්නේ? එහෙම කියන්නේ ඒ දෙවෙනියට අපු හිත එන්නේ ඇලෙන්න නොවෙයි. ඒ හිත පහළ උනේ ඉස්සෙල්ලා තිබිව්ව හිත පිළිබඳව සොයමින්. අන්න ඒ සොයමින් ආපු සිතේ රාගී ගතියක් නෑ. ලෝභ ගතියක් නෑ. ඒක විපරම් කරන සිතක්. මෙතැනදී කියන මේ විතරාගී සිත ලෝකෝත්තර සිතක් නොවෙයි. මෙතැනදී එන්නේ ලෞකික කුසල් සිතක්. ඒ සිතේ ලෝභය නෑ. එක වෙලාවකට එන්නේ කුසල් සිත් 8 න් එකයි.

අපි ප්‍රායෝගිකව අඳුර ගන්න ඕන රාගී සහ විතරාගී සිත්. (ඇලෙන සිත් සහ නොඇලෙන සිත්). පළමුව සරාගී සිත බලන්න ඕනෑ. ඊළඟට ඒ සරාගී සිත හඳුනා ගත් විතරාගී සිත විතරාගී සිත වශයෙන් හඳුනා ගන්න ඕනෑ. මෙන්න මේ විදියට තමයි ඉහත කී කරුණු දෙක පිළිබඳව විත්තානුපස්සනාව වඩන්නේ.

සමහර වෙලාවට අපිට යමක් වැටහෙන කොට සතුටක් ඇතිවෙනවා. අපි සතුටින් යුක්තවත් ඒක හඳුනා ගන්නවා, දැන ගන්නවා. උපේක්ෂා සහගතවත් අපි ඒක හඳුනා ගන්නවා, දැන ගන්නවා.

ඊළඟට සදොසං වා චිත්තං ‘සදොසං චිත්ත’න්ති පජානාති, චිතදොසං වා චිත්තං ‘චිතදොසං චිත්ත’න්ති පජානාති.

- සදොසං චිත්තං
- චිතදොසං චිත්තං

සිත් 89 න් සිත් දෙකක් තිබෙනවා දෝස සහගත. මේ දෝස සිත් දෙකේ තිබෙනවා බොයිලේරු ගතියක්. හැම වෙලේම උතුර උතුර තමයි තිබෙන්නේ. යම්කිසි කෙනෙකුගේ සිතේ මේ දෝස සහගත සිත් පහළ උනහම ඒ සිතේ තිබෙන අරමුණ සමග සතුටක් නෑ. අරමුණ අයිත්වෙලා යන්නෙන් නෑ. සිත අතහරින්නෙන් නෑ. ලෝභයකුත් නෑ. හිත ඒ අරමුණත් එක්ක ගැට ගැහිලා බන්ධනය වෙලා තරහා වෙච් තරහ වෙච් ඉන්නවා කියලා තේරෙනවා. සමහර සිත් තිබෙනවා උතුරනවා වැඩියි. සමහර සිත් තිබෙනවා ලාවට ගැටී ගැටී, ගැටී ගැටී ඉන්නවා. යම්කිසි වතුර එකක් ලිපක තිබිබහම වතුරත් රස්නෙයි, වතුර එක උතුරන ලිප ගාවත් රස්නෙයි, උඳුනත් රස්නෙයි, භාජනෙන් රස්නෙයි, අවටත් රස්නෙයි. ඒ වගේ ද්වේශ සහගත සිත ආවට පස්සේ ඒ සිත තිබෙන තැනත් රස්නෙයි, වටපිටාවත් රස්නෙයි, වචනත් රස්නෙයි, ක්‍රියාවලුත් රස්නෙයි. ඉතින් මේ රස්නේ ගතිය ගොඩක් තිබෙනකොට තමන්ට තේරුම් ගන්න පුළුවන් මගේ හිත මේ විදියටයි දැන් තිබෙන්නේ කියලා. ආත්ත එහෙම හඳුනා ගන්න එකට කියනවා ද්වේශී සිත හඳුනා ගන්නවා කියලා. ඒ කියන්නේ යම්කිසි මනෝමය අරමුණකින් තමන්ගේ සිතට වේදනාවක්, තමන්ගේ සිත දන ගතියක්, රිදවන ගතියක්, කකාරවන ගතියක් ආවනම් අනිවාර්යෙන්ම ඒක ද්වේශ සහගත සිතක්. ඒ තමයි ද්වේශ සහගත සිත හඳුනාගන්න විදිය.

දැන් මේ ද්වේශ සහගත හිත මෙනෙහි කරනවා. එතකොට තේරෙනවා ඒකේ තරාතිරම මේ අහවල් සිද්ධිය ගැනයි හිතන්නේ, අහවල් කෙනා ගැනයි හිතන්නේ කියලා. සමහර වෙලාවට විත්තානුපස්සනාව අඩු උනහම මෙන්න මෙහෙම එකක් තිබෙනවා. අපි අකමැති තරහ කාරයෙක් ඉන්නවා. එයා අපිට කරලා තිබෙන්නේ එක වැරදි වැඩක් විතරයි. හැබයි ඒ කරපු දේ හිතේ කෙටිලා තිබෙනවා අලවංගුවකින් කෙටුවා වගේ. ඒක හිතේ engrave වෙලා තිබෙන්නේ අවුරුදු ගානක් ගියත් නැවත මතු කරලා ගන්න පුළුවන් විදියට. ඒ තරහා කොච්චරද කියලා කියනවානම් ඒ තරහා කාරයා නොකරපු වැරදිත් එයා කළා කියලා ‘හිත’ හිතනවා. වැරද්ද කරපු එක්කෙනා එක වැරද්දක් කරලා අයිත් වෙලා ඉන්නවා නමුත් තමන් ‘එයා මේකත් කළා මේකත් කළා කියලා නොකරපු දේවලුත් කළා කියලා හිතමින් ගැටී ගැටී ඉන්නවා’. තව තවත් දෝස හිත් හදමින් ඒවා පැලකර පැලකර යනවා. ඔන්න ඔය වෙලාවට සිහිය පාවිච්චි කළේ නැත්නම්, investigation එකක් කළේ නැත්නම්, යෝනිසෝමනසිකාරය යොදලා ඕක බැලුවේ නැත්නම් කෙලින්ම හිත කටුපසුරු යායක් බවට පත්කරනවා. නමුත් ඒක මෙනෙහි කරනකොට ඒ වැරදි විදියට හිතන ගතිය හොඳට තේරුම් ගන්න පුළුවන්. එහෙම හිතපු ගමන්ම වැරදි විදියට හිතන එක නවතිනවා.

මේ හැම එකක්ම සජ්චි දේවල් වලින් කියලා දෙන්නේ එතකොට මේ පින්වතුන්ට පුළුවන් තනියම ඉන්නකොට ද්වේශ සිත් පහළ වෙනකොට මේ විදියට මෙනෙහි කරලා ඒවා සොයා බලන කුසල සිත් අවධි කරගන්න. ඒකට තමයි සිහිය නුවණ ඒ අරමුණට යොදනවා කියලා කියන්නේ. ඉතින් ඔය විදියට

බලාගෙන බලාගෙන යනකොට නොකරපු වැරදි කළා කියලා සිතන එකත් නවතිනවා. ඒ කෙනා ඇත්තටම කරපු එකම වරද්ද ගැන හිතනකොට පාවා සිතේ ඇතිවෙන සිත දවන ස්වභාවය හොඳට දකින්න පුළුවන්. ඒ විදියට මෙනෙහි වෙනකොට හරි සතුටකුත් ඇතිවෙනවා. මේ ද්වේශ සිතේ ස්වභාවය දකින්නේ කාමාවචර කුසල් සිත්වලින්. එතකොට පහළ වෙන්නේ චිතදොස සිතක්. එතකොට තේරෙනවා දෝසය නැතිවෙලා අරමුණ වෙනස් වෙන බව.

හොඳයි, දැන් වෙලාව තුනයි. තව මේකේ ගොඩක් දේවල් තිබෙනවා කියන්න. අපි ඊළඟ අවස්ථාවේදී මේක පාවිච්චි කරමු. මේ චිත්තානුපස්සනා භාවනාව හරිම විසිතුරු, හරිම වටිනා භාවනාවක්. සතිපට්ඨාන ධර්ම 4 ක් තිබෙනවා, කායානුපස්සනාව - වේදනානුපස්සනාව - චිත්තානුපස්සනාව ධම්මානුපස්සනාව කියලා. ධම්මානුපස්සනාවට කලින් චිත්තානුපස්සනාව හොඳට වඩන්න. හොඳට දැන ගන්න. චිත්තානුපස්සනාව යටතේ සිත හොඳට විග්‍රහ කරලා තිබෙනවා. ඒකෙ තිබෙන්නා වූ හැඩ තල, ඒකෙ තිබෙන්නා වූ ස්වරූපය, ඒකෙ තිබෙන්නා වූ මෙනෙහි කරන විදිය, ඒක ඇති උනහම තමන්ට දැනෙන විදිය බලන්න. මේක හොඳට මෙනෙහි කළහම පුදුම ධර්ම අවබෝධයක් සිත සන්සුන් වීමක් තිබෙනවා. ඒක නිසා චිත්තානුපස්සනාව හරි වටිනාව. ඒක නිසා භාවනාවට උදව්වන උපකාරවන ධර්ම කාණ්ඩ ටිකක් තමයි මේ පින්වතුන්ට මම මතක් කළේ. සෑම දෙනාටම මේ චිත්තානුපස්සනාව වඩාගෙන ඒ තුලින් ධර්මයන්ගේ ලක්ෂණ හඳුනාගෙන දැනගෙන උතුම් අමා මහා නිවනින් සැතපෙන්න ලැබේවා කියලා මෙමුත්‍රියෙන් ප්‍රාර්ථනා කරනවා. තෙරුවන් සරණයි!

සාදු! සාදු! සාදු!



ඉහත සඳහන් ධර්ම දේශනාව
අති පූජ්‍ය හන්තේ ජිනාලංකාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් දේශිතයි