

ගිහි වනේ සිට නිවන් දකින්න නිබන්ධන හරි මග කුමක්ද - 04 කොටස
What is the ideal way to attain Nirvāna leading a lay life - Part 04

අර ආපෝධාතු, තේජෝධාතු, වායෝධාතු, පඨවි ධාතු කියන ධාතු හතරෙන් හටගන්න සංකලනය අර රෝස මලේ රිකිලි දිගේ ඇවිදිලේලා, අර නටුව කියන තැනින් ගිහිල්ලා, ඒ පිපෙන රෝස මල කියන තැනට පිපෙන්න - **“තන්හි හා” වෙන්න ඕනේ**

The four elementary qualities- Patavi (solidity), Āpo (liquidity), Thejo (Heat), wāyo (gaseous) combine together, to generate sustenance which travels through the twig, the stalk and to the base of the flower and should get affixed to that spot.

“තන්හි හා” වෙන්න ඕනේ! එතකොට තමයි ආසන්නයට ඇදලා අරගෙන, නිර්මාණය කරලා, උපාදාන කරලා, භව කරලා, ජාතිය වශයෙන් රෝස මල පුප්පවන්නේ.

Thanhā should arise. Then the elements would get drawn closer, effecting upādāna, going rise to the being which prompts the arising of the blooming flower.

අන්න උපාදාන වෙන හැටි! “තන්හි හා” වෙනවා. එතකොට, “වේදනා පච්චයා තන්හි හා” ඊලඟ සිද්ධාත්තය. “විමක් දනවන්න” ඕනේ “තන්හි හා” වෙන්න. නැත්නම්, අර ඕප්ප කියන එක හැදෙන්න ආපෝධාතුව, තේජෝධාතුව, වායෝධාතුව, පඨවි ධාතුව කියන ධාතු හතර එකට සංකලනය විමක් සැකසෙන්න ඕනේ.

That’s how upādāna happens. Should be affixed (Than hi hā – Thanhā – affixed to something specific). Then to get affixed, should discern something happening (wimak danawana – vedanā –sensation). The combination of the four elementary qualities- Patavi (solidity), Āpo (liquidity), Thejo (Heat), wāyo (gaseous), to generate sustenance, should happen.

“ධන” වෙනවා කියන්නේ? “සෘණ” වෙන්නේ නෑ, ධන වෙනවා. “ධන” කියන්නේ එකතු වෙනවා කියන එකයි. යම්කිසි නිර්මාණය විමක් එක් වෙන්න ඕනේ. ධාතු හතරක එක් විම නිසා අන්න, **“වේදනා” වුනා – විමක් දනවුනා, වේදනා වුනා.**

In Sinhala, “dhana” means plus or add up, “rina” means deduct. “Dhana” means adding up, joining. Something fabricating from the culmination of the four elements. Things have added up. “Add up” also means “make sense”, thus vedanā means sensations.

අන්න, වේදනා වුන එක මොකද කරන්නේ? ඒකෙන් තමයි, එක්වීමෙන් සකස් වුනේ අර ඕප්ප. එතකොට, “වේදනා” වෙන්න නම්, “ස්පර්ශ” වෙන්න ඕනේ.

From the sensation, came the sustenance. For the sensation to take place, there should be a contact (sparsha/ passa).

මොකද වෙන්න ඕනේ? ස්පර්ශයක් ලබනවා! මොනවාද ස්පර්ශ ලබන්නේ? ඔය මුලට පොහොර ටික ස්පර්ශ වුනේ නැත්නම්, ජලය ටික ස්පර්ශ වුනේ නැත්නම්, අර කොලයට ඉර අවුච ස්පර්ශ වුනේ නැත්නම්, එතකොට කොහොමද මේකේ “විම” නිර්මාණය වෙන්නේ?

The contact of what exactly? The contact of fertilizers, water, sunlight to the leaves, if they did not contact, how could this happen?

අන්න, "වීමක් දනවන්න" නම් ඒකට අවශ්‍ය ස්ඵර්ශය ම ලැබෙන්න ඕනේ. මොනවාද ස්ඵර්ශ වෙන්නේ? පොහොර, ජලය, හිරු එළිය, වාතය. ස්ඵර්ශ වෙන්න ඕනේ! අන්න "එස්ස පච්චයා වේදනා!"

For the sensation, for things to add up, there should be the contact, the contact of fertilizers, water, sunlight, air in this case. Then dependent on contact, arise the sensation (passa paccayā vedanā).

"සලායනන පච්චයා එස්සෝ!" – ඒවාට අවශ්‍ය දේ "ආය ස්ඵාන" – ආයනන කියන්නේ එකතු වෙන ස්ඵාන, අපි අර ඉස්සෙල්ලාත් ආයනන කිවුවේ මේ ඇහැ කන නෙමෙයි, එකතු වෙන ස්ඵාන කිවුවා නේ.

Dependent on six-senses, arise the contact (salāyatana paccayā passa). The fertilizers, water, etc. should get accumulated in sense-bases (āyathana/ āya sthāna – in Sinhala it means the place where things are collected/ collection points). Sense bases are where, sense objects are accumulated, hence they are called āyathana. Salāyathana means six-sense-bases.

එහෙනම්, පොහොර, ජලය සමඟ එතෙත්ට එකතු වෙන්නේ නෑ මුල ලඟට. එතෙත්ට එකතු කරලා හරි දෙන්න ඕනේ, "ආය ස්ඵාන" කරන්න ඕනේ – ආයනන කරන්න ඕනේ.

The fertilizer does not come directly to the roots with water. They should be supplied, to the collection points or āyathana.

ඉර එළිය එතෙත්ට වදින විදිහට, ගස් කොලන් වලින් හෙවන තියෙනවා නම්, ඒක අහක් කරලා හරි හෙවනක් නැතුව හදලා දෙන්න ඕනේ. "ආය ස්ඵානයක්" කරන්න ඕනේ – එකතු කරන ස්ඵානයක් කරන්න ඕනේ.

Should allow sunlight to come without been shaded by obstructions. The collection at the collection points should be facilitated.

අන්න මේ වගේ, බාහිර සලායනන නමයි රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-ස්ඵර්ශ කියන ඒවා, ධර්ම කියන ඒවා, හටගන්න හටගන්න එනන ඒවා. ආධ්‍යාත්මික සලායනන නමයි ඇස-කන-දිව-නාසය-ශරීරය කියන එකට බලපාන සලායනන. දැන් මේ බාහිර ලෝකේ පෙන්වනකොට බාහිර සලායනන. අභ්‍යන්තර ලෝකය හදනකොට අභ්‍යන්තර සලායනන. අන්න "සලායනන පච්චයා එස්සෝ!"

Likewise, the external six-senses are the visual objects- sounds- odors- flavors- touches- mental objects. The internal six-senses are the eye- ear- tongue- nose- body. The internal six-senses are the collection points for external six-senses. Dependent on six-senses, arise the contact (salāyatana paccayā passa).

නාමරූප පච්චයා සලායනනං!" අන්න, ඔන්න ඔනන නමයි අපි ඇවිල්ලා "මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා" කියන තැනට කිට්ටු කරලා එන්නේ.

Dependent on mind-matter, arise the six-senses (nāma-rupa paccayā salāyatana). Now we have almost come to the point of “Mano pubbangamā dhammā (All phenomena have mind as their forerunner)”.

දැන් මොකද වෙන්නේ? මේ රෝස මල කියන එකට අවශ්‍ය වන්නා වූ රස ධාතුවක්, ආපෝ ධාතු – තේජෝ ධාතු – වායෝ ධාතු – පඨවි ධාතු වශයෙන් ලෝකේ හටගන්න, මේකට අවශ්‍ය කරන්නා වූ **නමයතාවය රූප්පනය වෙන්න ඕනේ, නැත්නම් නාමරූපය නිපදවෙන්න ඕනේ.**

What happens now? To produce the four elementary qualities of Patavi (solidity), Āpo (liquidity), Thejo (Heat), wāyo (gaseous), the conducive flexing (namyāthawa) Or else the mind-matter should be produced.

එහෙනම්, නමයතාවයට ගැලපුනා වූ රූපයෝ හටගන්නහාම, **ශුද්ධාශ්ඨක වශයෙන් හටගන්නා වූ මූල නිර්මාණයේ කොටසක් ආපෝ ධාතු වශයෙන් නමයතාවයක් ගන්නවා, කොටසක් තේජෝ ධාතු වශයෙන් නමයතාවයක් ගන්නවා, කොටසක් වායෝ ධාතු වශයෙන් නමයතාවයක් ගන්නවා, කොටසක් පඨවි ධාතු වශයෙන් නමයතාවයක් අරන් රූප්පනය වෙනවා. අන්න නාමරූප හැදුනා!**

The basic building blocks called shuddhāshtaka (meaning most basic eight-fold particle/ prime octad) gets molded according the molding or flexing given by the consciousness, partly taking shape as Āpo (liquidity) elements, partly taking shape as Thejo (Heat) elements, partly taking shape as wāyo (gaseous) elements, partly taking shape as Patavi (solidity) elements. There arise mind-matter (nāma-rupa).

නාමරූප වශයෙන් ගන්නහම, නමයතාවයයි-රූප්පනයයි, නමයතාවයයි-රූප්පනයයි. අන්න ඒ ටික තමයි ආපෝ ධාතු වශයෙන් නියෙන්නේන් ශුද්ධාශ්ඨක! තේජෝ ධාතු වශයෙන් ගන්නත් නියෙන්නේ ශුද්ධාශ්ඨක! බිඳලා බැලුවොත් අන්නිමට ශුද්ධාශ්ඨක! වායෝ – පඨවි කියලා ගන්නත් අන්නිමට ශුද්ධාශ්ඨක!

Nāma-rupa, has got the molding and the molded. Patavi (solidity) elements, Āpo (liquidity) elements, Thejo (Heat) elements, Wāyo (gaseous) elements all have got shuddhāshtaka (most basic eight-fold particles). When we dissect to the limit, finally we are left with shuddhāshtaka (prime octads).

ආපෝ-තේජෝ-වායෝ-පඨවි-වර්ණ-ගන්ධ-රස-ඕෂා කියන ගති අට. ගති අටෙන් තමයි හටගන්නේ. ඉතින්, ආපෝ-තේජෝ-වායෝ-පඨවි-වර්ණ-ගන්ධ-රස-ඕෂා කියන්නේ ගති අටක්.

Shuddhāshtaka (prime octads) are made from the characteristics (gathi) of Patavi (solidity), Āpo (liquidity), Thejo (Heat), Wāyo (gaseous), Wanna (Color), Gandha (Odor), Rasa (Flavor), Ojā (Vigor).

ගති අටෙන් හටගන්නවා ආපෝ ධාතු – ආපෝ භූත, තේජෝ භූත, වායෝ භූත, පඨවි භූත – **භූත හතර!** එතකොට, ආපෝ භූතයෙන් පටන්ගෙන, ආපෝ මහා භූත, තේජෝ

මහා භූත, වායෝ මහා භූත, පඨවි මහා භූත කියලා මේක ඝනීභවනය වෙනවා, තව අවස්ථාවක්!

From these characteristics (gathi) solidifies as the four great elements (sathara maha bhutha) called Patavi (solidity), Āpo (liquidity), Thejo (Heat), Wāyo (gaseous).

අන්න ඒකෙන් හටගන්නා ඊලඟ අවස්ථාව ආපෝ ධාතු – තේජෝ ධාතු – වායෝ ධාතු – පඨවි ධාතු කියලා ධාතු බවට ඝනීභවනය වෙනවා. **අන්න ඒ ධාතු හතර එක් වීමෙන් තමයි මේ ලෝකේ සත්ත්ව-පුද්ගල-ද්‍රව්‍යය-වස්තු පහල වෙන්නේ!**

With further solidifying, comes Patavi (solidity) elements (patawi dhāthu), Āpo (liquidity) elements, Thejo (Heat) elements, Wāyo (gaseous) elements. From the combination of these four elements, all beings, individuals, materials and objects.

දැන් අවස්ථා ගාණකට එන්නේ. ඉස්සෙල්ලාම එන්නේ, ගතියෙන් එන්නේ. ඒ නිසා **ඉස්සෙල්ලා ම මනසට සම්බන්ධ වෙච්ච මනෝ ලක්ෂණයෙන් තමයි ගතී හටගන්නේ.**

This befalls in stages. Firstly, come the characteristic traits (gathi), which are generated from mental qualities, associated with mind.

අවිද්‍යාවෙන් ගතී හතරකුයි, තෘෂ්ණාවෙන් ගතී හතරකුයි නියෙනවා. අවිද්‍යා-තෘෂ්ණා අත්වැල් බැඳගන්න දහම් දෙකක්.

Ignorance has got four characteristic traits; greed has got four other characteristic traits. Ignorance and greed are two closely related phenomena.

ඔන්න ඔය ගතී හතර ක්‍රියාත්මක වීම නිසා, ගතී අට ක්‍රියාත්මක වීම තමයි ආපෝ-තේජෝ-වායෝ-පඨවි-වණිත-ගන්ධ-රස-ඕජා අයින් කරන්න, වෙන් කරන්න බැරි "ශුද්ධාෂ්ඨකය" කියන ඉස්සෙල්ලාම පුඤ්ජය හටගන්නේ.

These eight character traits prompt the particles called shuddhāshtaka (prime octads) with Patavi (solidity), Āpo (liquidity), Thejo (Heat), Wāyo (gaseous), Wanna (Color), Gandha (Odor), Rasa (Flavor), Ojā (Vigor), which cannot be dissected further.

ඒ රූප පුඤ්ජයේ මූලික අවස්ථාව තමයි මන, මනස! ඒ නිසා තමයි කිවුවේ, පටිච්චසමුප්පාද හතරක් ගැන කිවුවේ ඔන්න ඕකයි.

This particle has mind as its forerunner. That is why we discussed about four dependent origination cycles.

"විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමං - නාම පච්චයා ඡට්ඨායනනං..." ආදී වශයෙන් ගිහිල්ලා "විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං - නාමරූප පච්චයා සලායනනං..." වුනේ හතරවෙනි අවස්ථාවේ කියලා කිවුවා නේ, උප්පාද - ටීති අවස්ථාව සම්පූර්ණ වෙනකොට, අන්න චිත්තක්ෂණය සම්පූර්ණ වෙච්ච වෙලාවේදී චිත්තජ රූපයක් නිපදවලා ඉවරයි! ඔන්න ගතී වලින් සම්පූර්ණ කරලා නිපදවාපු ශුද්ධාෂ්ඨකය!

"Dependent on consciousness, mind (not mind-matter) arise; Dependent on mind, **Chattàyanthana** arise..." through to "Dependent on consciousness, mind-matter arise; Dependent on mind-matter, **Salàyanthana** arise" in the fourth cycle. This we have discussed earlier. By the time the stages of genesis (uppàda) and static (thiti) is over, mind-made matter (chiththaja rupa) has been generated. That is the shuddhāshtaka (prime octad) generated from the character traits (gathi).

එහෙනම්, කර්මජ - චිත්තජ කියන මේ දෙකෙන් ලෝකේ රූප නිපදවනවා මූලික වශයෙන්. නිපදවනු රූපය මොකටද නිපදවුවේ? වේදනා භුක්තිය බලාපොරොත්තුවෙන්.

Basically matter (rupa) is generated from kamma and mind. Why this matter is generated, for what? That is to enjoy sensations of sensual gratification.

වේදනා භුක්තිය බලාපොරොත්තුවෙන් නම් ආධ්‍යාත්මික සහ බාහිර දෙකක් එකතු වෙන්න ඕනේ. එහි චිත්තය ලබා ගැනීමට ආස්වාද ගෙන දෙන දේකුයි, ඒ ලබාගැනීමට අවශ්‍ය කරන ආස්වාද ඉන්ද්‍රියකුයි - ආස්වාදයට ගැලපෙන ඉන්ද්‍රියකුයි.

For the aspiration of sensual gratification, an external sensual object and a compatible internal sense-base should come in to contact, to generate pleasure.

මෙන්න මේ දෙක එකට එකතු වීමේ භුක්තිය බලාපොරොත්තුවෙන් තමයි අපි තණ්හාවෙන්තකුත් වෙන්නේ, තණ්හාව කරලා තියෙන්නේ ඔන්න ඕකටයි! හැබැයි ඔය තණ්හාව මුල් කරගෙන අවිද්‍යාව නිසා **මේක හොඳයි කියලා නිගමනයට** බැහැලා, **සාරයි කියන නිගමනයෙන්** තණ්හාවෙන් භුක්තියට බැස්සාට පස්සේ ඇති වෙන **බලාපොරොත්තුව තමයි ඔය නිෂ්පාදනයේ මූල!**

We have been craving the contact of these two, to enjoy the pleasure thus generated. Matter arise as a result of the aspirations that come from concluding these as worthy, with a view of ignorance, driven by desire.

ඒ නිසා අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා "මෙබඳු හැඩ දෙයක්, මෙබඳු සුවඳ දෙයක්, මෙබඳු ලස්සන දෙයක්..." මොකද, ඕක අනාදියේ පටන්ගෙන අපිට ආපු සිරිත!

Thus we aspire for "this kind of beautiful things, this kind of fragrant things..." Simply this has been our practice from a long time before.

ඒ නිසා මොකද වෙන්නේ? ඔය හිත මතක් කරනකොට ම ආදියේ කලාවූ එක මෙනෙත්ට ඇඳලා එනවා. ඇඳලා ඇවිදිල්ලා මතකයට තඟා දෙනවා "මෙබඳු ලස්සනක් අපි ඉස්සරත් විඳලා තියෙනවා, අනේ ඒ ජාතියේ ලස්සනක් දැනුත් ඇත්නම්!"

What happens is, whenever, such thoughts come to mind, the memories from the past would emerge, persuading to follow similar pleasures, experienced so. We come to yearn for such things in future as well.

අන්ත බලාපොරොත්තුවක් හැදූනා මතුවට. ඉතින් එදා රෝස මල් පිපුනෙන් අපේ මානසික බලාපොරොත්තුව මුල් කරගෙන හටගන්න ආරම්භයෙන්, ලෝකයක් නිපදවුවා.

There arises a yearning wish for the future. Even the blooming flowers came from such mind made energy, based on a yearning wish, so as the entire world.

අන්ත නාමරූප නිපදවන හැටි! බාහිර නාමරූප නිපදවනවා අභ්‍යන්තරයේ. ඒ විත්තජ රූපය නිපදවනුහාම, “විත්තජ” කියන්නේ හිතෙන් නිපදවනකන් පමණයි.

That is how the mind-matter (nāma-rupa) is produced. External mind-matter are produced in the internal, or mind-made (chiththaja).

උප්පාද-ථිති-හංග වෙනකොටම විත්ත අවස්ථාව ඉවරයි, හැබැයි රූපය ඉවර වුනේ නෑ! නිෂ්පාදනය කරනු රූපය නමයි අපිට අර ශුද්ධාශ්ඨකයේ “න්‍යශ්ඨික බලයක්” කියලා ඕකට වට වෙනවා.

By the time, the stage of genesis (uppāda), static (thiti) and cessation (bhanga) has passed the thought moment has perished. In the prime octad gets surrounded by nuclear energy.

අන්ත හිතෙන් දුන්න බලයෙන්! හිතෙන් බල දීලා, හිත ඉවරයි – හිත හංග වුනා. හැබැයි හංග වුනාට පස්සේ මොකද වෙන්නේ, බලය දීපු එක? වස්තුව තියෙනවා. ඕකේ **ආයුෂ අන්ත:කල්ප 20 යනකන් ඉවර වෙන්නේ නෑ!** අන්ත:කල්ප 40ක් ආයුෂයි මේ මනුස්ස ලෝකේ ඒවාට. නමුත් ඕක ධර්මයේ තියෙනවා, හොයාගන්න බැරුව ඉන්නේ!

Once the energy has been given, even though the thought-moment comes to pass, the mind-made matter to which such energy has been transferred persists. They will last for 20 interim eons (anthakkalpa). In the case of the human realm, they will last for 40 interim eons (anthakkalpa). This is there in Dhamma, but largely unexposed.

ඔය ඕකේ තියෙනවා “උතුප රූපයක්” දැන් එතන පටන්ගෙන අන්ත:කල්ප 40ක් යනකන් උතුප රූපයක් වශයෙන් න්‍යශ්ඨික බලයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා රූපය වටා, ඒ පරමාණුවට. අන්ත ඒක නමයි, **පරමාණුවේ තියෙන න්‍යශ්ඨික බලය කියන්නේ ඔන්න ඕකට! ඕක නමයි ලෝකයේ බලශක්තියේ මූල.**

It has got a heat/ seasonal condition/ energy entity (Utuja rupa), that works like a force field around the atom/ prime octad. This is what you call the nuclear energy. This is the source of all energy in the world.

අපේ මනසෙන් ම නිපදවලා, නිපදවනු දේ අපේ බලාපොරොත්තුවෙන් ම නිපදවලා, බලාපොරොත්තුවේ විපාක ප්‍රතිඵලය භුක්ති විදි විදා අපි ඉන්නවා ලෝකයක කියලා. අපිම නිපදවාගෙන ඒක භුක්ති විදිනවා.

We are consuming the results of what our minds made, powered by our own aspirations, naming that our world.

ඉතින්, ඕකේ ආයුෂ භොයන්ත බැ "ස්කන්ධ සංස්ථිති නියමය" කියලා විද්‍යාඥයෝ බහිනවා නිගමනයකට, කොච්චර බිඳලා බැලුවත් ඒ කැල්ලේ නව ස්කන්ධයක් වශයෙන් නව තැනක පවතිනවා.

We cannot really know its lifetime. The scientists talk about the law of conservation of mass or principle of mass conservation, which states that for any system closed to all transfers of matter and energy, the mass of the system must remain constant over time.

හැබැයි, ශුද්ධාශ්ඨකය බිඳලා බලන්න විද්‍යාඥයෝ දක්ෂ නෑ! නමුත්, බිඳලා බැලුවත් ඒ ශුද්ධාශ්ඨකයේ නියෙන්නේ අපේ වැඩ වලට ගන්න ශක්තිය ගැබ් වෙලා! කොච්චර – අන්ත:කල්ප 40ක් භ්‍රමණය වෙන ශක්තියක් ඕකේ නියෙනවා.

But the scientists aren't able to dissect the prime octad further, even if they do that, they would find the confined energy that we require for our work. They have got energy which allow them to revolve for 40 interim eons (anthakkalpa).

ඒක දීලා නියෙන්නේ මනසින්. ඒ මනසින් දුන්න ශක්තිය අහිබවා වෙනස් කරන්න නව බලයක් නෑ! එහෙනම්, ඒ බලය ගන්න නම් අහිඤා ලාභියෙක් වෙන්න **ඕනේ! අහිඤා ලාභියාට පුලුවන් අරක පාලනය කරලා වෙනස් කරන්න.**

That energy has been given by mind. No other power can surpass that energy. To yield that energy one has to have supernatural knowledge (Abhijnā). The one with such knowledge can control that energy and alter matter.

අන්න එතකොට මොකද කරන්නේ? ගලක් වශයෙන් නියෙන එක ඕනේ නම් මලක් කරන්නත් පුලුවන්, ඕන්නම් රත්තරං කරන්නත් පුලුවන්. අධිශ්ඨාන කරනකොට පරිවර්තනය වෙනවා ඒකේ නියෙන එක ඒ විදිහට.

Such a person could transform a worthless stone in to gold or a flower. Once determined, things would get transformed the way it is determined.

ඒ නිසා අර සාමාන්‍යය පොදු පුද්ගලයාගේ අර අවිද්‍යා – නෘෂ්ණා කර්ම ශක්තිය ක්‍රියාවලියට හැදිවිච රටාව, ඒ භූක්තියේ පාලනය වෙනස් කරලා මේකෙන් පුලුවන් වෙනවා අහිඤා ලාභියාට තමන්ට ඕනේ එකක් බවට පත් කරන්න ඒකේ නියෙන ශුද්ධාශ්ඨක ටික.

The bearer of supernatural knowledge is able change the attributes of the prime octads, produced by the kamma energy generated by the ignorance and desire driven mentality of mundane worldly beings.

හැදුව ගමන්, ගල රත්තරන්! ඕන්නම් ගල ජලය කරන්න පුලුවන්. අන්න ඒකයි ඒ බලය, ඉතින් ඒකත් පුදුමයක් නෙමෙයි. රටාව ඔන්න ඕකයි.

Once transformed it could be gold, it could be water. That is the power. In the context, that might not be that amazing, that's just how it happens.

ඉතින්, මෙන්ම මේකේ කියනවා, නාමරූප නමයි - අන්න අර නාමරූප වලට හටගන්න විඤ්ඤාණය මුල් වුනා. "විඤ්ඤාණ" කිවුවේ? හිත කිවුවාට හරියන්නේ නෑ! හිත කියන එකට විඤ්ඤාණය කියනවා අපි සාමාන්‍යය කතාවට විතරයි.

This is the mind-matter (nāma-rupa) which arose based on the consciousness (Viññāṇa). I said consciousness, not mind or thought (citta). Normally we refer to consciousness as mind or thought.

හිත විඤ්ඤාණ වෙන්ම අවස්ථා 8ක් යන්න ඕනේ. අද මේ අපි විඤ්ඤාණය කියලා කතා කරන්නේ "විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයකට!"

It takes 8 steps for a thought (citta) to become a consciousness (Viññāṇa). Even then, what we normally refer to as consciousness is actually an aggregate of consciousness (Viññāṇakkandha).

විඤ්ඤාණ ස්කන්ධ බවට පත් වෙන්නේ 9 වෙනි අවස්ථාවේ. "පබ්බසර මිදං භික්ඛවේ චිත්තං" කියන තැන ඉඳලා පටන් ගන්න චිත්ත, "චිත්ත - මනෝ - මානසං - හදයං - පණ්ඩරං - මනෝ - මනායනනං - මනේන්ද්‍රියං - විඤ්ඤාණං" අට වෙනි එකට, "විඤ්ඤාණස්කන්ධෝ" නව වෙනි එක!

The coming of the aggregation of consciousness (Viññāṇakkandha) marks the 9th stage, starting from citta (thought), manö, mānasan, hadayaṃ, pandaran, mana indriyan, manāyatan, viññāṇa (consciousness), viññāṇakkhandhō (aggregate of consciousness).

ආගන්තුග උපක්ලේෂයන් ගෙන් කිලිටි වෙලා විඤ්ඤාණ ස්කන්ධ බවට පත් වෙන නව අවස්ථාවකදී නමයි එතෙත්ට පත් වෙන්නේ. "පබ්බසර මිදං භික්ඛවේ චිත්තං - ආගන්තුකේන උපකිලිටියේන උපකිලිටියං" කියලා පෙන්වුවේ අන්න එතනයි.

The citta passes 9 stages to become an aggregate of consciousness (Viññāṇakkandha). "Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ - āgantukehi upakkilittena upakkilittṭhaṃ [Radiant is this citta. And it is defiled by external defilements]."

ආගන්තුග උපක්ලේෂ වලින් උපකිලිටියට පත් වෙනවා. අන්න උපකිලිටිටට පත් වුනාට පස්සේයි විඤ්ඤාණ බවට පත් වෙන්නේ. නැත්නම් තියෙන්නේ "චිත්ත" විතරයි.

Defiled by external defilements. After the tainting only, a consciousness arises, otherwise it doesn't go beyond citta.

ඉතින් එහෙනම් විඤ්ඤාණ නිරෝධ කළ හැකියි! සංඛාර නිරෝධ නම් විඤ්ඤාණ නිරෝධයි. හැබැයි, චිත්ත තියෙනවා. එහෙනම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ විඤ්ඤාණ නිරෝධ කළා, නමුත් හිත තිබුණා නේ!

Thus, the consciousness can be ceased from arising. If sāṅkhara is ceased, the consciousness would cease to arise. Lord Buddha ceased consciousness (from arising), but the thought or citta, remained.

අන්න, එහෙනම් හිතට විඤ්ඤාණ කියන්නේ නෑ. ඒක නිකන් චිත්ත, අබ්ඝ්ඝර මිදං භික්ඛවේ චිත්තං - ආං ප්‍රභාස්වර චිත්තය බුදුරජාණන් වහන්සේට තියෙනවා. විඤ්ඤාණ එකක් වත් නෑ, විඤ්ඤාණ නිරෝධයි! අන්න, අපි දැකගන්න ඕනේ මොනවාද ඒ විඤ්ඤාණ? චිත්ත බවට පත් වූනහම **“ආරම්මණ විජාණන ලක්ෂණය විතරයි”** දැනගන්න ලක්ෂණය තියෙනවා, දැනගන්න බලාපොරොත්තුවක් නෑ!

So, we don't call the thought or citta, the consciousness. "Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ - [Radiant (clear) is this citta]". The Lord Buddha had radiant/ clear citta, no consciousness, "ārammaṇa vijānana lakkhaṇaṃ cittaṃ [citta is that which cognizes a sense object]". The citta cognizes the sense objects, but do not aspire for cognition or awareness.

(ග්‍රාමක මහතෙක්): ස්වාමීන් වහන්ස අර විමුක්ති විඤ්ඤාණය කියලා එකක් තියෙනවාද?

(ස්වාමීන් වහන්සේ): තියෙනවා, තියෙනවා! ඒකට තියෙන්නේ **කුසල මූල** පච්චයා සංඛාරා - සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං... කියලා පටිච්චසමුප්පාදයක් තියෙනවා, ඔන්න **ආර්ය පටිච්චසමුප්පාදය!** දැන් මේක අහලා නෑ නේ අද වෙනකන්?

A listener: Venerable Sir, isn't there something called the vimukti (liberation) viññāṇa?

Waharaka Thero: Yes, it's do with Kusala- mūla (alōbha, adōsa, amōha as the root) Paṭicca Samuppāda. This is the Noble dependent origination.

“කුසලමූල පච්චයා සංඛාරා - සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං - විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං - නාමරූප පච්චයා සලායනනං - සලායනන පච්චයා එස්සෝ - එස්ස පච්චයා වේදනා - වේදනා පච්චයා තණ්හා ඒකේ නෑ! වේදනා පච්චයා පසාදෝ - පසාද පච්චයා අධිමොක්ඛෝ - අධිමොක්ඛ පච්චයා භව - භව පච්චයා ජාති :

“kusala-mula paccayā saṅkhāra; saṅkhāra paccayā viññāṇa; viññāṇa paccayā nāmarupa, nāmarupa paccayā salāyatana, salāyatana paccayā phasso, phassa paccayā vedanā, vedanā paccayā pasādo, pasāda paccayā adhimokkho, adhimokkho paccayā bhavo, bhava paccayā jāti, jāti paccayā jarā, maranan, eva me tassa dhammanan samudhayo hoti”

There's no "Vedanā paccayā thanhā" but "Vedanā paccayā pasādo [Tranquility], pasāda paccayā adhimokkho [steadfastness], adhimokkho paccayā bhavo, bhava paccayā jāti"

මෙන්න **අර්හත් ජාතිය**, අන්නිමට! - ජාති පච්චයා ජරා මරණං - ඒව මේනං, **ඒව මේතේසං ධම්මානං සමුධයෝ හෝති!** කියලා නවතීනවා.

Here jāti is the arising of Arahant nature. Jāti paccayā jarā, marana is followed by arising of phenomena (dhamma).

දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස කියලා ඒකේ කියන්නේ නෑ. ඒව මේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ හෝති කියලා ඒ පටිච්චසමුප්පාදයේ කෙළවර යන්නේ නෑ! අන්න, ඒව මේතේසං ධම්මානං සමුදයෝ හෝති! කියලා නවතිනවා. මෙන්න ආර්ය පටිච්චසමුප්පාදය, මෙන්න අපි අනුගමනය කරන්න ඕනේ එක.

Does not end up with the arising of aggregates of suffering (dukkhakanda) as in the Akusala– mūla (lōbha, dōsa, mōha as the root) Paṭicca Samuppāda, but with the arising of phenomena (dhamma). This is the noble dependent origination; we need to follow.

එහෙනම්, **සියලු විඤ්ඤාණ අපි දුරු කරන්න අපිට අවශ්‍ය නෑ.** අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා...

(ශ්‍රාවක මහතෙක්): සංඛාර නිරෝධ තත්ත්වයට යන්නේ නැද්ද?

Thus it's clear, we need not cease all types of consciousness from arising, only if it arises dependent on ignorance, such should be ceased from arising.

A listener: Don't we need to cease saṅkhāra/ mental fabrications?

(ස්වාමීන් වහන්සේ): **සංඛාර නිරෝධ කරන්නේ, අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා සංඛාර විතරයි!** මොකද හේතුව? අපේ සසර ගමනට හේතු වෙන්නේ අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා සංඛාර. අපිට ඕනේ සසර දුක දුරු කරගන්න.

Waharaka Thero: We need not cease all types of saṅkhāra from arising, only if it arises dependent on ignorance, we need to cease them from arising. Because only those which arose with ignorance as its condition would drag you down the samsaric journey, our quest is to put an end to the suffering that, the samsara brings about.

එතකොට, මෙලොව මේ උපන් කෙනා මැරෙන තුරු ජීවත් විය යුතු ක්‍රමයක් තියෙනවා. ඒ ඊක ජීවත් වෙන්නත් අපිට මේ ලෝකේ සම්මතයේ කතා-බහ කරන්න ඕනේ, ජීවත් වෙන ක්‍රමයක් තියෙනවා. ඒ තුළ, ඒක අපිට මේ ජීවිතයේ පමණයි.

Whoever born to the world, until death should lead a life, talk to people, have a livelihood. But getting those bare necessities fulfilled would be for this life only.

එහෙනම්, **“ස්ව + උපධි + ශේෂ”** වෙච්ච නිර්වාණය කිවුවේ ඒකයි. **අනුපධිශේෂයේදී ඒකත් ඉවරයි!** එහෙනම්, අර්හත්වය වෙනකන්, කෙළවර කරනකන්, පිරිණිවන්පාන මොහොත වෙනකන්, ජීවත් වෙන්නේ - **කුසල මූල පච්චයා සංඛාරා - සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියන විඤ්ඤාණය දරාගෙන.**

That is why the Nirvāna experienced by an Arahant is said to be with, Swa [inherited] + upadhi [Imposition/burden] + shesha [remains]. Anupādisheha Nirvāna comes after the

death of an Arahant (Parinirvāna). Till then the Arahants live, following kusala-mula paccayā saṅkhāra; saṅkhāra paccayā viññāṇa.

හැබැයි, ඒකේ දන්නවා – කුසල මූලයේදී හටගන්නේ අනිච්ච දේ අනිච්ච හැටියට, දුක්ඛ දේ දුක්ඛ හැටියට, අනත්ථ දේ අනත්ථ හැටියට 100%ක් ම දැකලා ඉවරයි, ලෝක සම්මතයෙන් කලා කරනවා. ලෝක සම්මතයේ හොඳයි කියන එක, ලෝක සම්මතයට හොඳයි කියනවා.

But they know perfectly, that whatever arising in the kusala- mūla (alōbha, adōsa, amōha as the root) Paṭicca Samuppāda are subject to anicca, dukkha, anatta. Speaks in the publically designated terms, whatever identified as good by the society will be called good by an Arahant, alright.

“මම” කියලා කතා කරනවා, “ඔබ” කියලා කතා කරනවා. ඉතින්, පොත-පෑන කියලා කියනවා. ඒවා ඔක්කෝම කියනවා, ඒ විදිහට හඳුනනවා. හැබැයි, අර අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා කියන එකේ සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං වලින් නෙමෙයි, කුසල මූල පච්චයා සංඛාරා – සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියන එකෙනුයි දකින්නේ.

Say “I”, “you”, identify objects such as book or pen. Call them by the assigned name, identifies then as those objects. But not with saṅkhāra and consciousness dependent on ignorance, but on alōbha, adōsa, amōha.

ඒකේ වෙනස මොකද්ද? අවිද්‍යා – තෘෂ්ණා දෙකෙන් කෙළෙසීම සිදු දැමූ විඤ්ඤාණයට කියනවා, කුසල මූල පච්චයා සංඛාරයෙන් හටගන්න විඤ්ඤාණය. ඒකේ නියෙන වෙනස මොකද්ද? අර විදිහටම අරගෙන ආවත්, කෙළෙස් කහට නෑ! අන්න ඒකයි වෙනස. ඒ නිසා කියනවා, “පුඤ්ඤා – පාප පහීණයි”,

What is the difference here? The consciousness that arise without being tainted from ignorance and greed is said to be arisen from saṅkhāra that came from kusala- mūla.

(ශ්‍රාවක මහතෙක්): ක්‍රියා සිත් නැද්ද?

(ස්වාමීන් වහන්සේ): නමුත් නියෙනවා! මොකද දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ – හොඳයි සංඛාර නෑ කිවුවොත්, අපි අහනවා මෙහෙම දෙයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ, මේ කියන්නේ දැන් මේ අහනවා එක අවස්ථාවක, කවුද – ධම්මදින්නා තෙරණන් වහන්සේ ගෙන් විශාඛ සිටු තුමා අහනවා, මේ විඤ්ඤාණය පිළිබඳව, මෙහෙමයි අහන්නේ ඒක

A listener: Don't they have kammically neutral thoughts?

Waharaka Thero: Of course they have. The count Vishāka questioned Venerable Dhammadinnā with regard to consciousness.

– අපි දැන් ගන්න මාතෘකාව පොඩ්ඩක් නැවතුනා, මේ සංඛාර පිළිබඳව අහනවා මෙහෙම කතාවක්. **“නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදුන රහතන් වහන්සේ නමක්, අර්හතුන් වහන්සේ නමක් නැවතත් එයින් නැගී සිටිනකොට ඉස්සෙල්ලාම පහල වෙන්නේ මොන සංඛාරද?”** කියලා.

In fact, he asked about Saṅkhāra. He asked "When an Arahant get out of Nirödha samāpatti, what sort of saṅkhāra would arise firstly?"

එතකොට කියනවා, "විශාඛ, මනෝ සංඛාරයි!" ඊලඟට පහල වෙන්නේ? "වචී සංඛාරයි" ඊට පස්සේ පහල වෙන්නේ? "කාය සංඛාරයි".

Venerable Dhammadinnā answered, "Vishāka, first come, Manö-saṅkhāra (Volitional activities of mind), then come Vachi-saṅkhāra (Volitional activities of speech) and then come Kāya-saṅkhāra (Volitional activities of body)".

දැන් සංඛාර සියල්ලම නිරෝධ කළා නම් මහරහතන් වහන්සේ, නිරෝධ සමාපත්තියෙන් ආපහු එතකොට සම්වැද්දලා මොන සංඛාර වලටද? ඒ සංඛාර මොනවාද?

If all saṅkhāra has been ceased from arising, when Arahants get out of Nirödha samāpatti, what are these saṅkhāra that are said to be arising?

දැන් සියලු සංඛාර නැති කළා නම් එහෙම, අර්හත්වයට පත් වෙනකොට සියලු සංඛාර නැති වුනා නම්, නිරෝධයට පත් වෙච්චි අර්හතුන් වහන්සේ නැවත නැඟී සිටිනකොට අනුපිළිවෙලින් එන සංඛාර තුනක් කිවුවා, ඉස්සෙල්ලාම මනෝ සංඛාර පහල වෙනවා, ඊලඟට වචී සංඛාර පහල වෙනවා, ඊට පස්සේ කාය සංඛාර පහල වෙනවා කියලා.

As opposed to the ceasing of all saṅkhāra, it was said that Manö-saṅkhāra (Volitional activities of mind), then come Vachi-saṅkhāra (Volitional activities of speech) and then come Kāya-saṅkhāra (Volitional activities of body) would arise in order.

එහෙනම් අර්හතුන් වහන්සේට මනෝ සංඛාර තියෙන නිසා, වචී සංඛාර, කාය සංඛාර තියෙන නිසා නේද පහල වෙනවා කියලා පෙන්නුවේ? එහෙනම් ඒවා අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා නෙමෙයි. අන්න ඒ මොන සංඛාර ද?

Thus it was shown that the Arahants too have saṅkhāra, but they are not dependent on ignorance. Then what are these saṅkhāra?

අන්න කුසල මූල පච්චයා සංඛාරා! එහෙනම්, "කුසල මූල පච්චයා ආනෙඤ්ජාහි සංඛාරා" – විග්‍රහ කරලා ගන්න වෙන්නේ ඔතනටත්. කුසල මූල පච්චයෙන් පහල වෙනවා අර්හතුන් වහන්සේට "ආනෙඤ්ජාහි සංඛාරය".

Those are kusala– mūla (alöbha, adösa, amöha as the root) dependent, Ānenjābhi Saṅkhāra.

ආනෙඤ්ජ කියන්නේ? නැවතත් ජනිත වීම සඳහා ඉඳුවන්නේ නැති එකට කියනවා, ආනෙඤ්ජ! මතු උප්පත්තියට හේතු වෙන්නේ නැති සංඛාර, ආනෙඤ්ජාහි සංඛාර! මේ අත්බවට විතරයි.

What does Ānenjābhi means? It means not contributing to rebirth. The effect of Ānenjābhi Saṅ Saṅkhāra is limited to this birth.

ඒ නිසා, පුඤ්ඤාභි සංඛාර, අපුඤ්ඤාභි සංඛාර? ඒ දෙක පිං - පවු දෙක, මතු දිගට යන ඒවා, ඒවා නෑ! පුඤ්ඤා - පාප පහීනං. ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර ප්‍රභීණ නෑ! අත්ත, කුසල මූල පච්චයා සංඛාර කියන්නේ ආර්ය මාර්ගය වැඩෙන්නේ ඔන්න ඕකයි.

Puññābhi saṅkhāra (meritorious volitional activities) and apuññābhi saṅkhāra (demeritorious volitional activities) contributes to the progression of Samsāra. Such has been deceased by an Arahant. Ānenjābhi saṅkhāra however occurs. Kusala- mūla (alōbha, adōsa, amōha as the root) dependent saṅkhāra contributes to the progression of the Noble path.

“කෝසානි විචෙයිස කේවලානි දිබ්බං මානුසකඤ්ච බ්‍රහ්මකෝසං සබ්බකෝස මූල බන්ධනා පමුත්තෝ කුසලෝතාදි පඤ්චවතෝ තථත්තා!”

“Kōsani wiceyya kewalāni dibbaṅ, mānūsakañcha, brahmakōsaṅ sabbakōsa mūla bandhanā pamutto kusalōthadi pahuccatho thathaththā!”

දිව්‍ය කෝෂ, මනුශ්‍යය කෝෂ, බ්‍රහ්ම කෝෂ, සකලවිධ කර්ම කෝෂ, ඒ කියන්නේ උපදින තැන් ඔය, කුස කියන්නේ. ඒ පිළිබඳ, ඒවායේ ඉපදීමට හේතු වෙන මූල බන්ධනය වන **අවිද්‍යා - තෘෂ්ණාවන් ගේ පහ කිරීමක් ඇත්ද, කුසල් යැයි කියනු ලැබේ!** ඔන්න, අවිද්‍යා - තෘෂ්ණා දෙක පහ කරනවා සසර ගමනට හේතු වෙන, ඒකයි කුසල කියන්නේ.

The abandoning of ignorance and desires, which is the root cause for birth in all places of birth, let it be divine, human, or brahma realms, is called kusala.

(ග්‍රාවක මහතෙක්): එතකොට ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර කියන්නේ නැවත ඉපදීමක් පිණිස නොවන්නා වූ සංඛාර! ධර්මයේ යම් තැන් වල විග්‍රහ කරලා තියෙනවා ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර කියලා කියන්නේ අරූපාවචර ලෝකයේ උප්පත්තිය ගෙනදෙන්නා වූ සංඛාර කියලා?

A listener: Ānenjābhi saṅkhāra thus mean, saṅkhāra that are not contributing towards a rebirth. However, there are instances where it has been shown, that ānenjābhi saṅkhāra is the type of saṅkhāra that contributes to a birth in formless realms.

(ස්වාමීන් වහන්සේ): එතකොට ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර කියන සංඛාර තියෙනවා නම්, විඤ්ඤාණ ඇති වෙලා අරූප ලෝකේ උපදින්න එපැයි මහරහතන් වහන්සේ? නෑ රහතන් වහන්සේලා, දැන් ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර අර්හතුන් වහන්සේට තියෙනවා නේ!

Waharaka Thero: Then the Arahants should be born in arupāvacara (formless) realms, with consciousness arising from such ānenjābhi saṅkhāra. Arahants do have ānenjābhi saṅkhāra, but not the ones which has such an effect.

ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර වලින් අරූප ලෝකේ උප්පත්තියට හේතු වෙන එකක් විතරක් නම් කියන්නේ, ඒකේදී අපිට කියන්න වෙනවා එහෙනම්, අර්හතුන් වහන්සේ අරූපාවචර සංඛාර ඉවර කරලා නෑ නේ!

If ānenjābhi saṅkhāra gives birth in arupāvacara (formless) realms, then the Arahants have not deceased arupāvacara saṅkhāra from arising.

(ශ්‍රාවක මහතෙක්): එහෙමනම් එහෙම විග්‍රහ කරලා තියෙන්නේ මොකද?

(ස්වාමීන් වහන්සේ): අන්න ඒකයි කියන්නේ, ඉතින් ඒ මොකද එතෙතදී පෙන්නන්නේ **“අකම්ප්‍ය සංඛාරයක්”** කියන වචනය පෙන්නන්නයි ඕක පෙන්වුවේ.

A listener: Then why that sort of an explanation is out there.

Waharaka Thero: The name Ānenjābhi saṅkhāra has been given to show unwavering qualities.

මොකද, මෙහෙමයි ඉතින්, **ආනෙඤ්ජාහි සංඛාර කියන වචනයෙන් පෙන්නන්නේ “නැවත ජනිත කිරීමට හේතු නොවන”** කියන එකයි. ඒ සංඛාරයේ ස්වභාවය ඒකයි. දැන් ඔය, ලෝකයේ තිබෙනවා මෙන්න මෙහෙම දෙයක්. ඔය **ආනෙඤ්ජාහි සංඛාර කියන වචනය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු නිරුක්ති ධර්මයයි, එතකොට ලෝක සම්මතයේ භාවිතාවයි දෙකක්.**

Ānenjābhi saṅkhāra means, not causing a rebirth. That is the nature of such saṅkhāra. There is another aspect. The linguistic expression given by Lord Buddha to ānenjābhi saṅkhāra and what is widely upheld, aren't the same.

ලෝක සම්මතයේ එදා විමුක්තිය සැළසුනා කියලා හිතාගන්නේ අරුපාවචර බුද්ධ ලෝක වල ඉපදිව්ව අයට. ඒගොල්ලෝ නැවතත් මේ ලෝකේ උපදිනවා කියලා දැක්කේ නෑ, මොකද ලෞකික ඥාණයට දකින්න බෑ!

Those days it was widely acknowledged, that whoever born in arupāvacara (formless) brahma realms, would have achieved liberation. It wasn't seen that such beings would be born again in other realms afterwards. Because such could not be seen with mundane knowledge.

ඒගොල්ලෝ විමුක්ති ස්ථානය හැටියට සැළකුවේ අරුපාවචරය. ඒ නිසා තමයි “නැවත ඉපදීමක් හට නොගන්නා නැත සංඛාර” කියන වචනය දැමීමේ ඒකට.

They considered the arupāvacara (formless) brahma realms were to be the place of liberation. That is why they named the type of saṅkhāra that allowed birth in arupāvacara (formless) brahma realms, as ānenjābhi saṅkhāra thinking it would not be followed by any rebirth.

ඒ ඒ බලාපොරොත්තුව ඒකේ තියෙනවා. අරුපාවචර සංඛාර වලට ඒ වචනය ගන්න හේතුව අන්න ඒකයි. මොකද, අරුපාවචර සංඛාර වලටයි ආනෙඤ්ජාහි සංඛාර කියන්නේ කියලා කියන්න හේතුව, නැවත ජනිත වීම බිහි නොකරන සංඛාරය කියන ආනෙඤ්ජාහි සංඛාර කියන වචනය භාවිත කළේ ඒකට ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ පහල වෙන්න ඉස්සෙල්ලා හිටපු අය දන්නේ නෑ ඒකේ උපන් අය නැවත මෙහෙ එන බව.

They were hoping to have no rebirth afterwards being born in arupāvacara (formless) brahma realms. That is why they falsely identified arupāvacara saṅkhāra as ānenjābhi saṅkhāra. Before Lord Buddha they didn't know any better.

(ශ්‍රාවක මහතෙක්): එතකොට ඒකටත් කියන්න ඕනේ පුඤ්ඤාභි සංඛාර කියලා?

(ස්වාමීන් වහන්සේ): ඔව්! **ආත්ත වශයෙන්ම ඒකත් පුඤ්ඤාභි සංඛාරයක්!** එතකොට එතන තියෙන එක. එතකොට, මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා, යම්කිසි පුද්ගලයෙක් ගේ ලෝක වල ඉපදීමේ දී අනහැරපු යමක් තියෙනවා, නැවත උප්පත්තියට හේතු නොවන සකස් කිරීම් තියෙනවා.

A listener: So they should in fact be called puññābhi saṅkhāra (meritorious saṅkhāra) then.

Waharaka Thero: Yes, those are in fact puññābhi saṅkhāra. There is also this thing, we need to understand. When beings are born to specific realms, there are things that they have set aside. There are formations that would not contribute to rebirth.

අවිද්‍යා - තෘෂ්ණා දෙකෙන් තොර වුනාවූ යම්කිසි ආකාරයක “ඉහාත්ම සුඛ විහරණයට” භාවිත කරන යමක් තියෙනවා නම්, ඒ ඉහාත්ම සුඛ විහරණය අවිද්‍යා - තෘෂ්ණා දෙකෙන් තොරයි.

There are actions which are not tainted by ignorance or greed, and used only for “abiding in ease here and now (ihāthma sukha viharana)”.

ඒ නිසයි ඒක නැවත මතු ජනිත කරන්න හේතු නොවන සංඛාරයක් බවට හෙවත්, ආනෙඤ්ජාභි සංඛාරයක් බවට පත්වෙන්නේ. එතකොට, ඒ නිසා ඒකයි නියම ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර!

That is why such actions are considered as ānenjābhi saṅkhāra as they would not be contributing to a rebirth in the objective sense.

එතකොට, ලෝක සම්මතයේ ලෞකික යෝගීන් වඩන්නා වූ **අරූපාවචරයන් ලැබෙන සංඛාරය පුඤ්ඤාභි සංඛාරයක්!** ඒක ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර කියලා ගන්නේ ඒගොල්ලන්ගේ තියෙන නොදැනීමටයි.

Then the arupāvacara saṅkhāra perfected by the yogis, although they may be called ānenjābhi saṅkhāra based on their lack of knowledge, are in fact puññābhi saṅkhāra.

එතකොට, ධර්මය තුළ විග්‍රහ කරලා තියෙනකොට විග්‍රහය තෝරාගන්න බැරිකම නිසයි එතන ඒකටත් අපි ගන්නේ මේ නැවත උපදින, මේ කියන්නේ ඒ ලෝකේ උපදින සංඛාර කියලා.

Since we could not get the clarification straight, we used the ānenjābhi to some type of saṅkhāra which in fact cause a rebirth.

එහෙම ගන්න ගිය ගමන්ම ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර වඩන අර්භතූන් වහන්සේ සංඛාර නිරෝධ කරලා නෑ කියලා ගන්න වෙනවා එහෙම නම්!

If we are to take that as correct, we have no other option but to say that the Arahants have not ceased saṅkhāra (Abhi-saṅkhāra) from arising.

අරුපාවචරයේ උපදින සංඛාර වලට නම් ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර කියන්නේ, අර්හතුන් වහන්සේ ගේ ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර මොනවාද? එහෙනම්, ඒවායේත් අරුපාවචර වල උපදින්න එපැයි! ඒකේ තියෙන වෙනස මොකද්ද? අපි ඒක එතකොට දැකගන්න ඕනේ.

If arupāvacara saṅkhāra are ānenjābhi saṅkhāra, then what about the actual ānenjābhi saṅkhāra of an Arahant?

ඒකයි කියන්නේ, මේ ධර්මය තුළ සියුම් තැන් හුඟාක් දුරට අපිට විග්‍රහ කරගන්න වෙලා තියෙනවා. ඔව්, ඇත්ත වශයෙන් හරි අමාරුයි මේ ධර්මය කියන්නේ අපි කොච්චර කිවුවත් මේ විග්‍රහයක් ගන්න තැනක් නම් මං හිතන්නේ නෑ කොහෙවත් තියෙයි කියලා.

In the present context we have been made to clarify many intricate areas of Dhamma, as I see no other plausible way of obtaining the real meanings and ideas of Dhamma elsewhere.

(ශ්‍රාවක මහතෙක්): විද්වතුන්, අවිඵකථාචාරීන්, අටුචාචාරීන් වහන්සේලා ලියපු දේ එතකොට **හුඟක් වැරදි තැන් තියෙනවා.**

(ස්වාමීන් වහන්සේ): අන්න ඒකයි කියන්නේ, ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ ම තියෙනවානේ, ධර්මයට ගැලපෙන්නේ නැද්ද,

A listener: The works of scholars, commentators, pundits have many flaws, I see.

Waharaka Thero: See Lord Buddha himself states if something is not traceable to Dhamma, not to accepts it as his utterance.

(ශ්‍රාවක මහතෙක්): ධර්මය ජේත්තෙ ම නෑ ඒත් ස්වාමීන් වහන්ස ඕවා අනාගතයේදී මතුවෙන...

(ස්වාමීන් වහන්සේ): **ඒකාන්තයෙන් මතුවෙනවා! ඔයිට වඩා තව ඉදිරියට හොඳ ලස්සනට මතු වෙලා එනවා,** මේ දැන් විතරක් නෙමෙයි. අංග සම්පූර්ණව, මේවායේ මුල - අග අංග සම්පූර්ණව එකින් එක මතු කරලා දෙන්න පුලුවන් ශක්තියක් එනවා.

A listener: Dhamma is somewhat obscured, but will things be any different in the future?

Waharaka Thero: Of course, in the time to come, Dhamma will shine again, with all its content clarified perfectly piece by piece, with such energy.

ඕවා කොයි කාලේ ලියවෙච්චාද, කවදාද ලිවුවේ, කවුද ලිවුවේ, කොහෙද ලිවුවේ, කෝ සාක්කි, ඔක්කොමත් එක්කලා දෙන්න පුලුවන් කාලයක් අනාගතයේ එනවා. ඕවායේ ඔක්කෝම පුරාවිද්‍යා සාක්ෂි හිටං දෙන්න පුලුවන් අවස්ථා එනවා.

It will be possible to even know when they were written, by whom, where, along with all the evidence, including archeological evidence.

(ශ්‍රාවක මහතෙක්): ස්වාමීන් වහන්ස, අපිට සංගායනාවක් කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් තියෙනවා.

(ස්වාමීන් වහන්සේ): ඉතින් වෙනවා ඉතින්, ඉදිරි කාලයකදී සමහර වෙලාවට ඉතින් අවශ්‍ය දේ සම්පූර්ණ කරන්න වෙනවා. ඉතින් ඔය ඇත්තවශයෙන් අපිට කරන්න පුලුවන් අවස්ථාවක් ගැන තෙමෙයි කියන්නේ.

A listener: Venerable Sir, don't we need to hold a great council, a Synod?

Waharaka Thero: That will come in the future, that will have to be done, although we might be the ones to do that.

නමුත්, අපි දකිනවා ඉදිරි කාලයේ දී එදා හිටපු සිවුපිළිසිඹියා මහ රහතන් වහන්සේලා බිහි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. අන්න ඒ බිහි වුනාට පස්සේ අපිට ඔය ප්‍රශ්නය ඉවරයි, උන්වහන්සේලා ඒ වික කරයි!

But we foresee, a time of Arahants with knowledge of Four discriminations. Afterwards there won't be such problems. They will do the needful.

අපි දන්නේ නෑ කොහොමද කියන එක. නමුත්, එහෙම වෙන්න ඉඩ තියෙන බව හොඳටම පේනවා.

(ශ්‍රාවක මහතෙක්): ස්වාමීන් වහන්ස, මේ කියවපු පොත්-පත් ඔක්කෝම වැරදියි නේ එතකොට!

We don't know how, but there's a high probability of that happening.

A listener: Venerable Sir, then whatever the books that we referred could be flawed, isn't it?

(ස්වාමීන් වහන්සේ): ඇත්තවශයෙන් ම කරන්න දෙයක් නෑ, දැන් අපි කල්පණා කරලා බලන්න, දැන් අපි කොච්චර අහලා බැලුවත්...

(ශ්‍රාවක මහතෙක්): මෙමනි භාවනාව ගැනත් පොඩ්ඩක් කියන්න...

(ස්වාමීන් වහන්සේ): දැන් මෙමනි භාවනාව ගැන බැලුවොත්, ඔව් අපි නව පොඩ්ඩකින් ඒ ගැනත් විස්තරයක් කරමු, බොහොම වැදගත් ඒකත්.

Waharaka Thero: Yes, can't help. Just think, despite how much we listen...

A listener: Will you be able talk about the metta (loving kindness) meditation.

Waharaka Thero: We will talk about that sometime later, that too is a very important part of Dhamma.

මෙන්න මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා, ඔය ආනාපානසතිය ගැන කියනකොට දැනගන්න තියෙන වැදගත් දෙයක් නමයි, මෙන්න මෙහෙම වැදගත් කොටසක් තියෙනවා කාරණා දෙකක් තේරුම් ගන්න.

There is something important about Ānāpānasati meditation. There's two key points we need to understand.

එක අවස්ථාවක බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන් මාසයක්, හය මාසයක්, ඔය වස් කාලේ තුන් මාසයක් ආදී වශයෙන්, “දාතේ ගේන භික්ෂුව හැරෙන්න කිසි කෙනෙක් එන්න එපා මා හමුවෙන්න!” කියලා එක්තරා නියෝගයක් පණවලා ගිය අවස්ථා තියෙනවා.

One time, the Lord Buddha was observing monastic retreat for three months, six months, in the months of rain, with only the monk delivering the alms, able to visit him.

මෙන්න මෙහෙම හිටපු අවස්ථාවක දී ඒ තුන් මාසය, හය මාසය ඉක්ම ගියාට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂුණ් අමතලා කියනවා, **“මහණෙනි, අන්‍ය පරිබ්‍රාජකයෝ ඔබලාගෙන් ඇහුවොත් භවත් ගෞතමයන් වහන්සේ කෙබඳු විහාරණයකින් මේ ඉකුත් වස් කාලය වාසය කළාද කියලා,**

After such monastic retreat, Lord Buddha was addressing the monks and told them to say this in response, if the other clergy men questions as to what sort of abiding the Lord Buddha was in during the months of the rain.

ආනාපාන සතියෙන් වාසය කළා කියලා කියන්න. ඒ ආනාපානය මොකදද කියලා ඇහුවොත්, ඒකට අරිය විහාරය කියාත්, බ්‍රහ්ම විහාරය කියාත්, තථාගත විහාරය කියාත් කියනවා කියලා කියන්න”

Lord Buddha told them to say that he was abiding in Ānāpānasati. If they further question what Ānāpānasati Lord Buddha was abiding in, it was instructed to say, that Ānāpānasati is the abode of the Nobles (ariya-vihāra), the abode of the Sublime (brahma- vihāra), the abode of Thusness (Thathāgata- vihāra).

මේ වැදගත් දේශනාවක්! ඒ ආනාපානසතිය කුමක්ද කියලා ඇහුවොත්, ඊට අරිය විහාරය කියාත්, බ්‍රහ්ම විහාරය කියාත්, තථාගත විහාරය කියාත් කියනවා කියලා උත්තර දෙන්න.

That is one important utterance. “Ānāpānasati is the abode of the Nobles (ariya-vihāra), the abode of the Sublime (Brahma- vihāra), the abode of Thusness (Thathāgata- vihāra).”

හැබැයි ලෝක සම්මතයේ එකකුයි, සාසනයේ එකකුයි වෙනම තිබුණ බව පැහැදිලිව පෙනෙනවා නේද, ඒ කථාවෙන්ම?

See isn't it clear from those words, that what's widely accepted as the meaning of something and it's meaning in the Buddha's dispensation are different? There had been different methods to Ānāpānasati, in different practices.

එහෙනම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩු ආනාපානසතිය කිවුවොත් ඒක මොකදද කියලා ඇහුවහම ඒකට කාරණා තුනක්, ඒ තුනම “අරිය විහාරය” නම් ආර්ය කියන්නේ බෞද්ධයි, බෞද්ධ මයි! “බ්‍රහ්ම විහාරය” කියන්නේ – බ්‍රහ්ම කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේට! තථාගතයන් වහන්සේ කියන්නෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේට.

Then when it is said, what Ānāpānasati Lord Buddha was practicing, it was shown three aspects. The adobe of the Nobles (ariya-vihāra), only a Buddhist can abide in that. The

Sublime (Brahma), the one who has come to Thusness (Thathāgata), both refer to a Lord Buddha. "

එහෙනම්, තථාගතයන් වහන්සේගේ වාසයටම කිවුව නම් තුනක් තමයි ආයේ උන්වහන්සේ ආනාපානසතිය බහුල කොට වාසය කලා කියලා කියන්න, ඒක මොකද්ද කියලා ඇහුවොත්, "ඊට අරිය විහාරය කියාත්, බුහ්ම විහාරය කියාත්, තථාගත විහාරය කියාත්" කියනවා කියලා කියන්න.

Then these are three words to refer to the abiding of the Lord Buddha, to emphasise that He was abiding in the Ānāpānasati in plenty. "Ānāpānasati is the abode of the Nobles (ariya-vihāra), the abode of the Sublime (Brahma- vihāra), the abode of Thusness (Thathāgata-vihāra)."

දැන් අපිට අරිය විහාරය හෝ බුහ්ම විහාරය හෝ තථාගත විහාරය හොයාගන්නොත් ත්‍රිපිටකයේ කොහෙන් හරි, ආනාපානසතිය අහු වෙනවා නේද?

Now if we look in to the Tipitaka, and find out what the abode of the Nobles (ariya-vihāra), the abode of the Sublime (Brahma- vihāra) or the abode of Thusness (Thathāgata- vihāra) means, aren't we able to find what Ānāpānasati is.

"බුහ්මමේතං විහාරං ඉධමාහු" කියලා කරණිය මන්න සුත්‍රයේ කියනකොට, ලස්සනට කියනවා නේද මේකට බුහ්ම විහාරයයි කියනවා කියලා? මේකටයි බුහ්ම විහාරය කියන්නේ කියලා කරණිය මෙන්න සුත්‍රයේදී අන්තිමට කියවෙනවා. "බුහ්මමේතං විහාරං ඉධමාහු!" – මෙන්න මේකට බුහ්ම විහාරය කියනවා.

Towards the end of the Karaniya-matta sutta, comes the phrase "Brahma-methaṅ vihāraṅ idhamāhu [This is said to be the sublime abiding]". Thus, the abode of the Sublime (Brahma-vihāra) explained.

එහෙනම්, ආනාපානසතියෙන් වාසය කලා කියලා කියන්න තථාගතයන් වහන්සේ මේ වස් තුන් මාසය බහුල කොට වාසය කලා කියන්න, ඒක මොකද්ද ඇහුවහම අරිය විහාරය කියාත්, බුහ්ම විහාරය කියාත්, තථාගත විහාරය කියාත් ඒ ක්‍රමයට කියනවා කියලා කියන්න.

Then, to imply the plentiful practice of Ānāpānasati during the months of rain by the Lord Buddha, it was said to be the abode of the Nobles (ariya-vihāra), the abode of the Sublime (Brahma- vihāra) and the abode of Thusness (Thathāgata- vihāra).

දැන් බුහ්ම විහාරයත් අපි හොයා ගන්නා. එහෙනම්, කරණිය මන්න සුත්‍රයේ තියෙන්න ඕනේ බුදුරජාණන් වහන්සේ බහුල කොට වාසය කරපු ආනාපානසතිය! දැන් හොඳට පැහැදිලියි නේ?

Now we have found the abode of the Sublime (Brahma- vihāra). Then the Karaniya-matta Sutta should include the Ānāpānasati, the Lord Buddha practiced in plenty. Isn't it clear?

දැන් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කර කර ඉඳලා තියෙන ආනාපානසතිය “බ්‍රහ්ම මේතං විහාරං ඉධමාහු” කියලා පෙන්වපු කර්ණිය මන්ත සූත්‍රයේ තියෙන්න ඕනේ! අපි ඔප්පු කරලා පෙන්වන්න ඕනේ ඒක ආනාපානසතියක් වෙන්නේ මෙන්න මෙහෙමයි කියලා.

The Karanaiya-matta Sutta should depict the Ānāpānasati, the Lord Buddha practiced in plenty and what He referred to as the sublime abiding. We have to prove how that becomes a method of Ānāpānasati.

එතකොට, හරිම වැදගත් හරියක් තමයි ඔතන ඔය කොටස අපි අරගන්න එක. දැන් ආනාපානසති භාවනාව ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු දේශනාවේදී මෙන්න මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා.

That much is very important to note. Now in the sermons of Lord Buddha about Ānāpānasati, we come across the following.

“ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝවා, රුක්ඛ මූලගතෝවා, සුඤ්ඤාගාරගතෝවා, නිසීදනි පල්ලංකං, උජුං කායං, පනිධාය පරිමුඛං, සතිං උපට්ඨපෙත්වා සෝ සතෝව අස්සසති, සතෝව පස්සසති...”

“Idha, bhikkhave, bhikkhu āraññagatovā, rukkhamūlagatovā, suññāgāragatovā, nisīdati pallaṅkaṃ, ābhujitvā ujum kāyaṃ, pañidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati, satova passasati.”

දැන් මෙහෙමයි පටන් ගන්නේ. දැන් මේ භික්ෂුව කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරනවා කියන්නේ කොහොමද කියලා ඕනේ පෙන්වනකොට, දැන් ඔතනින් පටන් ගන්න ආනාපානසති භාවනාව කරන ආකාරය මූල පටන් ගන්න හැටි.

When the Lord Buddha explained how a monk should practice Kāyānupassanā in Mahāsatipañña sutta, this is how the clarification on Ānāpānasati began.

අරඤ්ඤ ගතෝවා, රුක්ඛ මූල ගතෝවා, සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා – දැන් ඔය කාලේදී ලෝක සම්මතයේ තිබිච්ච ප්‍රශ්න වලටත් පිළිතුරු දීගෙන තමයි ඔය විස්තරය දෙන්නේ.

Āraññagatovā, rukkhamūlagatovā, suññāgāragatovā. The clarification began addressing some of the common questions of the time as well.

දැන් මිනිස්සුන්ගේ මතයක් තිබුණා “ආරණ්‍යගත වෙලා, රුක් මුල් ගතවෙලා, සුඤ්ඤාගාරගත වෙලායි මේ භාවනාව කරන්න ඕනේ” එබඳු මතයක් තමයි ලෝකේ තිබුණේ.

There was a wide spread perception that the meditation should be done in a forest bound monastery, around the base of the tree trunk and in empty halls.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, **“අරණ්‍යයකට ගියේ හෝ රුක් මූලකට ගියේ හෝ ශුන්‍යාගාරයකට ගියේ හෝ”** – කොහේ ගියා හෝ කරන්න ඕනේ එකයි මේ පෙන්නුවේ. ඔතෙත්ට ගියාට හරියන්නේ නෑ, ඔන්න ඒකයි පෙන්නුවේ!

Irrespective of whether you go to a monastery, a tree base or empty halls, or not, Lord Buddha thus showed us what needs to be done. Just going to these place will not serve any purpose if we don't know what we need to do.

“නිසීදනි පල්ලංකං” – දැන් පලක් බැඳගෙන වාඩිවෙලා කියලායි අපිට අද පෙන්නන්නේ අර්ථය. මේ ආර්යය විනයේ “පල්ලංකය” කියලා කියන්නේ, “උච්ච අංකය” නමයි උච්ච මානය. මානයෙන් නමයි මනින්තේ, අංකය.

“Nisīdati pallankam” is said to be sitting down folding the legs crosswise. In the Buddha’s dispensation, the numbering/ weighting (Ankaya in Sinhala) is done with conceit/ pride. Uccha-anka (Highest-number) is the high pride.

“මං පළවැනියා, මෙයා දෙවැනියා..” ඔහොම මැන මැනා ඉන්නේ ලෝකේ තියෙන මාන්තක්කාරවරු. **මය මාන්තක්කාරකම බිංදුවටම බස්සපුහාම “පල්ලංකයට” බැස්සෙවුවා!**

“I’m the first, this one the second”. Likewise, we measure things from our pride and give each a number or a weight. When this pride has been reduced to zero, one has come down to the least number (pallanka - palleha [down most] + ankaya [number])

පහතම අංකය කියන්නේ “අනනිමානී” කිවුව තැන, අන්ත කරණිය මෙන්න සුත්‍රයේ ආනාපානසතිය පෙන්නන්න ඕනේ **“සුවචෝචස්ස මුදු අනනිමානී”** – අනිමානයට බැස්සහම පල්ලංකයට බැස්සා.

The least number here means being humble. The Karaniya-Matta Sutta, should also depict, Ānāpānasati. “Suwachochassa mudu anathimāni [Straightforward and gentle in speech, Humble and not conceited]”. When you are being humble, you have given yourself the least number in relative importance.

එරමිණිය ගොතාගෙන ඉදීම නෙමෙයි කියන්නේ, කොහොම හිටියා හරි අනනිමානීව ඉන්න ඕනේ! ඉස්සෙල්ලාම වෙන්න ඕනේ අන්ත එතෙන්නට පත් වෙන එක.

Sitting in a cross-legged posture isn’t what it’s meant. Whether you sit cross-legged or not, you have to be humble. That’s how you begin with Ānāpānasati.

“උජුං කායං” කියනකොට කොළඹුටපෙළ කෙලින් තියාගෙන කියලායි අපිට උගන්වන්නේ. “කායජීඡුතුකා – චිත්තජීඡුතුකා” කියලා මේ ධර්මයේ කායජීඡුතුකාව හෙවත් කය සාඡු කරන හැටි පෙන්නලා තියෙනවා.

“Ujūṃ kāyaṃ” is said to be having the backbone straight. In Dhamma there is the concept of “kāyajjuthukā – cittajjuthukā” dealing with how to straighten up the body and mind.

ක්‍රියා කළාපය අවංක භාවයට පත් කරගන්නහමයි කායජීඡුතුකා හැදෙන්නේ. “උජුං කායං” කියන්නේ “සක්කෝ උජුව සුඡුව” – අන්ත උජුං කායං කරන හැටි!

When you become honest in your bodily actions, your behavior become upright. "Ujūṃ kāyaṃ" in Mahāsatipatṭhāna sutta and "Sakko uju ca suju ca [By one who is skilled in goodness, and who knows the path of peace: Let them be able and upright," means the same thing.

සෘජු වෙන්න, මනා සේ සෘජු වෙන්න. මොනවාද? අවංක වෙන්න, මනා සේ අවංක වෙන්න. නිහනමානීව – අනනිමානී භාවයට පත්වෙලා, මනා සේ අවංක භාවයට පත් වුනහම උජුං කායං වෙලා ඉවරයි!

Be upright, be honest in your bodily actions, behaviour. Then you have met the requirement of "Ujūṃ kāyaṃ".

"පණ්ඩාය පරිමුඛං සනිං උපට්ඨපෙත්වා" – පරිමුඛං සනිං, මොකද්ද අපි ප්‍රමුඛ කරගන්නේ මොකද්ද? පරිමුඛ කරගන්නවා කියන්නේ අපි ප්‍රමුඛ කරගන්නවා. **සනිය ප්‍රමුඛ කරගන්නවා.** ප්‍රමුඛ භාවයට පත් කරන්නේ මොකද්ද? සනිය කොහෙද පිහිටුවන්නේ?

"Paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā", parimukhaṃ satim means we are prioritizing (Pramukathā in Sinhala means priorities) the mindfulness. How do we do that, where should we put our minds to.

මේ බුද්ධ සාසනයේ පෙත්වපු සනිය – සම්මා සනිය මේ සාසනයේ බැහැර කොහෙවත් නෑ! මොකද්ද සනිය කියන්නේ? දැන් සනියත් ඔතන තෝරාගන්න ඕනේ. ඔය සනිය ප්‍රමුඛ කරලා පිහිටුවාගන්න, සනිය තෝරාගෙන ඉන්න ඕනේ.

The right mindfulness (Sammā sathi) has not been shown in anywhere else outside the Buddha's dispensation. To focus our minds, or to be mindful, we should know what mindful (sathi) is.

දැන් සනිය කියන්නේ මොකද්ද කියලා අහපුහාම කියන්නේ, "සනිය කියන්නේ හොඳ පිහියෙන් කටයුතු කරන්න, එනකොට සනිය. පිහි කල්පණාවෙන්, යනකොට යනවා කියලා යන්න, එනවා කියලා එන්න දැන් ඔහොම තේ කියන්නේ, ඉන්නවා කියලා ඉන්න. එනකොට, කරන කරන වැඩේ හොඳට පිහියෙන් කරන්න ඕනේ" කියලා කියන්නේ.

When we ask what mindful (sathi) is, they say, that you should be working mindfully, when we walk, we have to know that we walk, when we stand, we have to know that we stand. They say to do whatever you are doing, know that you are doing it.

හොඳයි, "සනි" කියන්නේ – වෛනසිකයක් නියෙනවා **සනි වෛනසිකය. මේ සනිය කියන එක යෙදෙන්නේ කොහෙද? පිං හිතක පමණයි, කුසල හිතක පමණයි! කුසල හිතක සනිය යෙදෙනවා, අකුසල් හිතක සනිය යෙදෙන්නේ නෑ!**

There is a cetasika (mental factors arising together with consciousness) called sathi. That cetasika will come in a virtuous thought only, won't come in an unwholesome thought.

මේක ධර්මයේ හොඳට පැහැදිලිව පෙන්වලා තියෙනවා, අනිධර්මයේ පෙන්වලා තියෙනවා. හොඳයි, අපි හිතමුකෝ සිහියෙන් කරන වැඩේ සිහියෙන් කරනවා කියන්නේ සිහියෙන් කරනවා කියන එක නම්, අපි හිතමු මිනිහෙක් උරෙකුට තුවක්කුවක් බදිනවා කැලේ ගිහිල්ලා, දඩයක්කාරයෙක්.

In Abhidamma, this has been clearly mentioned. If being mindful (sathi) is working with focus knowing exactly what you are doing, suppose a hunter who's setting up a gun to catch a wild boar. When the animal step on something the gun is triggered and it will shoot.

හොඳට සිහි කල්පණාවෙන් කරන්න ඕනේ. තමන්ට පත්තු වෙනවානේ නැත්නම්. තුවක්කුව ගෙනිහිල්ලා, නියම විදිහට බැඳලා, මරුවල නියම විදිහට ඇඳලා, බොහොම පරිස්සමින් මරුවල ගැට ගහලා, ඒ මිනිහා බොහෝම පරිස්සමින් කරන්න ඕනේ වැඩක් තුවක්කු බදින එක කැලේ.

You have to work with utmost care, knowing exactly what you are doing and what you should be doing. Otherwise you could be easily shooting yourself.

හොඳ සිහි-නුවණින්, සිහියෙන් කරන්න එපැයි, ඒක සිහියෙන් නොකලා නම් එහෙම ඒ මිනිහාට පත්තු වෙනවා. එහෙනම් අර හොඳ සිහියෙන් කරනවා කිවුවොත් එහෙම ඕකත් සිහියෙන් කරන එකක් වෙන්නේ නැද්ද? එතකොට සිහියෙන් කරන්න ගියොත් මේ පවු වැඩක් නේද කරන්නේ? එහෙනම්, පාප ක්‍රියාවලියකට සතිය යෙදෙනවාද?

If the mindfulness (sathi) is what they are saying, the hunter is in perfect mindfulness (sathi), but he is doing an unwholesome deed. The sathi cetasika should not be operational.

යෙදෙන්න බෑ! එහෙනම්, ඒකට සතිය යෙදෙන්න බෑ, සිහියෙන් කරනවා කියලා අද හිතන් ඉන්නේ මේ ලෝක සම්මත සිහිය නෙමෙයි ඔය කිවුවේ. ඔය තේරුම් ගන්න ඕනේ එකක්. ඔය සිහිය අබුද්ධෝත්පාද කාලෙන් තිබුණා.

The mindfulness in its wider acceptance is not what's meant in terms of Dhamma. That mindfulness was there in the time before the Buddha even.

නමුත් බුද්ධෝත්පාද කාලයේ මේ බුද්ධ සාසනයේ පවතින සතිය අතින් සාසනයක නැත්නම්, ඒ සතිය මොකද්ද? ඔන්න ඕක තෝරාගන්න ඕනේ.

But is this mindfulness (sathi) is not discussed elsewhere outside the Buddha's dispensation, then we need to get clarified, what mindfulness (sathi) means in Dhamma.

සතිය නැඟෙනවා - සත්‍යයෙන් නැඟෙනවා සතිය! සත්‍යයට අනුකූල වන්නා වූ යමක් වන්නේද, ඒක සතියයි! සත්‍යය මොකද්ද?

Mindfulness (sathi) emerges from the truth (sathyaya). What goes in accordance with the truth, that is mindfulness. What is the truth?

මේ දුක යි කියලා දකින්න ඕනේ, මේ දුකට හේතුවයි කියලා දකින්න ඕනේ, මේ දුක්බ නිරෝධයයි කියලා දකින්න ඕනේ, මේ දුක්බ නිරෝධ ගාමිණි මාර්ගයයි කියලා දකින්න ඕනේ.

One should see that this suffering, this is the reason for suffering, this is the cessation of the arising of suffering, and this is the Path to follow to effect that.

මෙන්න මේක දැකලා ඊට අනුකූලව තමන් කරන ක්‍රියා කලාපය ඊට අනුකූලව කරන්න දක්ෂ වුනොත්, අන්න එයාට සතියක් තියෙනවා! ඒකටයි සතිය කියන්නේ!

After seeing this, if one acts true to such Path, he is able to honestly follow that path, then he acquires mindfulness (sathi). That is what mindfulness (sathi) is.

මෙන්න මේක කුසල හිතක යෙදෙන සතිය. සතිය තේරුම් ගන්න ඕනේ ඔය විදිහට. අන්න, සතිය මුදුන්පත් කරගෙන - මූඛය කරගන්නවා කියන්නේ, නිවන මුල් කරගෙන, නිවනට අවශ්‍ය කරන ක්‍රියා කලාපය දැනගන්න ඕනේ ඉස්සෙල්ලාම.

This is the sathi that comes in a virtuous mind. Understand mindfulness (sathi) this way. There, prioritizing mindfulness (sathi) means, knowing what is conducive to Nirvāna and knowing how to act accordingly.

කුමක් කළොත් ද නිවන් දකින්නේ? කොහොම හිතුවොත්ද, කොහොම කිවුවොත්ද, කොහොම කළොත්ද නිවන් දකින්නේ?

What action, brings about Nirvāna? What thought, what speech, what action bring about Nirvāna?

නිවනට හේතු වෙන්නේ මොන විදිහේ සිතුවිල්ලක්ද, මොන විදිහේ ක්‍රියාවක්ද, මොන විදිහේ කථාවක්ද? මෙන්න මේ කියන කාරණා ටික **අවංකව, නිහනමානීව** යම්කිසි පුද්ගලයෙක් තේරුම් අරගෙන ඉන්න ඕනේ ඔය භාවනාව කරන්න ඉස්සෙල්ලා. ඔන්න ඕකට කියනවා "පරිමුඛං සතීං උපට්ඨපෙත්වා!"

One should know the thinking, speech and actions that give way to Nirvāna and is he honestly and humbly accept such conduct to his body, mind and speech, then you have met the requirement of "parimukhaṃ satīṃ upaṭṭhapetvā".

"සෝ සතෝච අස්සසති" - ඔහු විසින් "සතියෙන්" ඇසුරු කරන්න ඕනේ. "සතෝච පස්සසති" - සතියෙන් පහ කර දමන්න ඕනේ.

"So satova assasati". He should mindfully associate with whatever phenomena that promotes Nirvāna. "Satova passasati". He should mindfully dispel whatever phenomena that inhibits Nirvāna.

දැන් නිවනට හේතු වෙන ක්‍රියා කලාපය තේරුම් අරගෙන, ඒ ක්‍රියා කලාපයේ සතිය තේරුම් අරන්, නිවනට හේතු වෙන්නේ මෙහෙමයි කියලා තේරුම් අරන්, ඊට ඕනේ එක ඇසුරු කරමින්, ඊට විරුද්ධ දේ පහ කරමින් කටයුතු කිරීම ආරම්භ කරන්න ඕනේ. ඔන්න සෝ සතෝච අස්සසති - සතෝච පස්සසති.

Now one should understand the conduct favorable to the attainment of Nirvāna, understand the mindfulness of it, understand factors to associate with and dissociate with, and start acting in accordance. "So satova assasati, Satova passasati".

“දීඝංවා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසානීති පජානාති” – දැන් මේක තෝරා ගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙනවා මෙන්න මෙහෙම එකක්. කිලිටි හිත උපක්‍රමයෙන් පිරිසිදු කරගන්න උපමාවක් දුන්නා.

“Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmi’ti pajānāti” – Now to clarify this, Lord Buddha gave a metaphor about the gradual cleansing of the dirty mind.

හරියට, ගොමස්කඩ කුණු රෙද්දක් සුද්ධ – පවිත්‍ර කරලා, පිරිසිදු රෙද්දක් හදා ගන්නවා වාගේ! මේක කරන්න පුරුදු වෙන්න. මේ දුන්න හොඳ උපමාවක්.

The Lord Buddha, pointed that this is very much like cleaning a very dirty cloth. An easily understandable, simple metaphor.

මෙන්න මේ උපමාවෙදී අපි දකින්න ඕනේ මේ උපමාව අපිට සංසන්දනය කරගෙන අපේ හිතට. මේ කිලිටි රෙද්ද අපේ මේ චිත්තාවලිය නම්, මේ චිත්තාවලිය තුළ අපි මේ සංසාරයේ පටන් හුරු පුරුදු කරගන්න, මේ අත්බැවේ හුරු පුරුදු කරගන්න නොයෙක් ලාමක අකුසල දහම් තියෙනවා.

The cloth is equivalent to the mind, to the flow of thoughts. This flow of thoughts has many unwholesome phenomena that’s acquired in this life and previous lives.

අකුසල ක්‍රියා කළාපයන් ගේ හුරුපුරුදු. මේ සමහර හුරු පුරුදු හරි ඝනීභවනයි, බොහොම තදයි, ලේසියෙන් ඇරගන්න බැහැ. හැබැයි ඒවා අපි ඇරගන්න ම ඕනේ.

These unwholesome deeds have solidified in to habits. Strongly bound. Removing them isn’t easy. But we have to.

අන්න ඒ නිසා මොකද කරන්න ඕනේ? අපි ඉස්සෙල්ලාම කරන්න ඕනේ අඩු-ලුහුඩු පුංචි-පුංචි ඒවා ඇරගන්න නෙමෙයි, දැඩිව බැඳිලා තියෙන මහා දරුණු ලෝභ - ද්වේෂ කුණු ගොඩවල් අයිත් කරගන්න එක.

So firstly we have to get rid of bigger stains of desire and aversion that are bound strongly. Smaller stains can be removed afterwards.

“මට මෙහෙම රාගය හටගන්නවා, මෙහෙම ද්වේෂය හටගන්නවා, නැත්නම් මෙහෙම ලෝභය හටගන්නවා, මෙහෙම ද්වේෂය හටගන්නවා” කියලා අපිට මේක තේරෙනවා නම්,

“This is how I get desires; this is how I get aversion”. If we understand that much,

අපි හොඳ – මනා නුවණින් ඉඳලා “මට කෙබඳු කෙබඳු දෙයක් ඇසුරු කරනකොට රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-ඵොට්ටබ්බ-ධර්ම කියන මේවා ඇසුරු කරනකොට ලෝභය හටගන්නවාද?

We should mindfully see the association of what sort of visual objects-sounds-odors-flavors-touches-mental objects would give rise to desires.

ඒක මට පාඩුවක්! එහෙනම්, ඉස්සෙල්ලාම මම මේ දැඩි ඒවා අයිත් කරගන්න ඕනේ. ඒවා ලේසියෙන් අරින්න බැහැ.

These are actually harming me. First I should get rid of the most harmful ones. Not easy.

දීර්ඝ ලෙස දහම ඇසුරු කරන්න ඕනේ, ඒවායේ අනිච්ච-දුක්ඛ-අනත්ථ නාවය මෙනෙහි කරන්න ඕනේ!" අන්න, මෙනෙහි කරනකොට දීර්ඝ ලෙස ඇසුරු කරනවා. දීර්ඝ ලෙස ඇසුරු කරලා මේවා දීර්ඝ ලෙස, ක්‍රමක්‍රමයෙන් පහ කර දමන්න ඕනේ.

But should associate with Dhamma in a greater scale. Should reflect wisely on their anicca, dukkha, anatta nature. The wise reflect ought to be for longer periods, to allow gradual abandoning of those bad habits.

එහෙනම්, දීඝංවා පස්සසන්තෝ – එක පාර අයිත් කරන්න බෑ මේ ලෝභ කුණු ගොඩවල්, දේවේෂ කුණු ගොඩවල්. බොහෝම ඉවසිල්ලෙන් ඉදගෙන, ක්‍රියාවට නැඟෙන්න ඉස්සෙල්ලා නවත්තාගෙන, අයිත් කරගන්න ඕනේ.

"Dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmī'ti pajānāti". The heaps of dirt of desires and aversion cannot be removed overnight. Has to exert patience and when desires and aversion is on the rise, should be mindful of it and such should not be allowed to escalate in to bodily actions.

මෙන්න මේ අයිත් කරගන්නකොට, එක්තරා පැත්තකින් මේ ලෝකේ ක්‍රමයක් – එකක් තියෙනවා, මොකද්ද මේ ලෝක ක්‍රමය? "මුහුණ හදවත පෙන්නන කැඩපතක් බඳුයි!" කියලා අපි අහලා තියෙනවා.

Now when we do this, we come across something else. Haven't you heard that the face is the mirror of your heart or mind.

අපේ හදවතේ යම්කිසි සිතිවිල්ලක් නැඟෙනකොටම ඉස්සෙල්ලාම නැඟෙන්නේ මුණට! එහෙනම්, මේ "මුඛ පරිමණ්ඩලය" ඇසුරු කරගෙන තමයි හටගන්නේ.

When a thought is on the rise, it rises in association with the face, altering the facial expressions.

දැන් ළමයෙකුට එකපාරටම අපි වොකලට් එකක් දෙන්න හදනවා, උදුරා ගන්නවා. ළමයා අඬන්න ඉස්සරවෙලා, කට ඇද කරලා, කපු ලෙල්ල වාගේ හදාගෙන, මුණ අකුලාගෙන ලැහැස්ති වෙනවා, ඊට පස්සේ අඬනවා, ක්‍රියාවට නඟන්නේ පස්සේ.

Suppose we give a piece of chocolate to a kid, then we grab it back, before the kid actually starts crying, his shape of the mouth changes, the face become sour and long. Then only the actual act of crying follows.

අපිට තරහා යනවා, කාටහර් ගහන්න. ඉස්සෙල්ලා මුණට දැනිලා, කට ඇද වෙලා ගිනිල්ලා, මුණ රෙණදු වෙලා ගිනිල්ලා තමයි ඊට පස්සේ තරහා ආපු ගමන්, ඉස්සෙල්ලාම හඟවනවා, සිතිවිල්ල හඟවනවා මුහුණේ!

We get angry with somebody. First we show the signs of our anger, with the face becoming fierce. The thought is expressed on the face firstly.

අපි මුණට හිත නියාගෙන ඉන්නකොට, අපේ මුණට අපි හිත නියාගෙන ඉන්නකොට, අපේ මුණේ ඉරියවු වෙනස් වෙන හැටි අපිට හොඳට පේනවා, ලෝහ - ද්වේෂ හින් අනුව. අන්න, ලෝහ හිතක් එනකොටම ක්‍රියාවට, කථාවට නඟන්න ඉස්සෙල්ලා මුහුණට පිළිබිඹු වෙනවා දකිනවා හිතේ පිළිබිඹුව.

When we observe our facial expressions we can see how they are altered with whatever the thoughts that come to our minds. Before we speak on it, act on it, the face will give away what we think.

මෙන්න මේ නිසා **බොහෝම ලේසියි මේ “මුඛ පරිමණ්ඩලය” මුල් කරගෙන හිත පිහිටුවා ගන්නහාම** ඔය ටිකට. ඉතින්, **“මුඛ නිමිත්තේවා නාසිකග්ගේවා”** කියලා අටුවා වල විග්‍රහ වෙනවා ඔය දෙක.

So understand our thought focusing on our face is helpful. Thus in the Commentaries to the Canonical texts, this has been clarified with the phrase “mukha nimittevā, nāsikaggevā”.

දැන් මුඛ නිමිත්තේවා, නාසිකග්ගේවා කියන වචනය කියනකොට, ඔතන කාරණා 2ක් තියෙනවා. එකක් පරමාර්ථ අර්ථය, අනික බාහිරෙන් පෙනුණුම කරන සම්මත අර්ථය. පරමාර්ථ අර්ථයෙන් පෙන්වන ඒවා බාහිරට නිකුත් වෙන්නේ ආධ්‍යාත්මික මානසිකත්වයක් තුළින් බාහිර ගොඩනැඟිලා තියෙන ඒවා.

The words “mukha nimittevā, nāsikaggevā” has their meaning that is widely accepted as well as the deeper objective meaning, which originates from the spiritual mentality.

ඒ නිසා මේ “නාසික අග්‍රය” කියන වචනය ගන්නහම, නාසිකග්ග කියන වචනයේ මේ නාසය ලඟට සම්බන්ධ වෙලා, බාහිර ලෝකයේ විද්‍යාමාන වෙනවා අභ්‍යන්තරයේ තිබුණාවූ ගතිලක්ෂණය.

The word, “Nāsikagga” depicts the internal characteristic, by manifesting externally in association with nose.

මෙන්න මේ නිසා, **“න + ආසික + අග්ග”** කියන වචනය තමයි **නාසිකග්ග කියන්නේ**. **“ආග්‍රය නොකිරීම අග්‍ර කරගන්න ඕනේ”** - **න + ආසික කියන්නේ, ආසික කියන්නේ ආග්‍රය කිරීම. න + ආසික කියන්නේ ආග්‍රය නොකිරීම.**

“Nāsikagga” means, “Na [not] + āsika [association] + agga [foremost]”. Non-association should be considered foremost. Āsika means association, na + āsika means non-association.

අපි මේ ඇසුරු කරමින් යන්නේ, ලෝකේ. දැන් අපි යන්නේ මොකටද? ඇසුරු නොකිරීම අග්‍ර කරගෙන. එහෙනම්, “නාසිකල්ග” කරගෙන යන්න ඔබේ!

We are associating with worldly things. Now we are going for the non-association of worldly things, now we take the non-association as the foremost.

අපි හිත පිහිටුවාගන්න ඔබේ, ආශ්‍රය නොකිරීම අග්‍ර කරගෙන, මූඛ්‍යය නිමිත්ත වන නිවනට! මූඛ්‍යය නිමිත්ත මුඛ නිමිත්ත කිවුවේ, මූඛ්‍යය නිමිත්ත කියන්නේ ප්‍රධාන කරගන්න නිමිත්ත.

We should keep our minds to the “Mukhya nimitta [main point of interest or attention]”. The point of interest or attention is Nirvāna.

මූඛ්‍ය නිමිත්ත, බෞද්ධයාගේ මූඛ්‍යය නිමිත්ත නිවන! හැමවෙලේම නිවනට හිත පිහිටුවාගෙන, නිවන් මඟට හිත පිහිටුවාගන්න ඔබේ. එහෙනම්, **මුඛ නිමිත්ත කියන්නේ මූඛ්‍යය නිමිත්ත හෙවත් නිවන!**

The point of interest or attention of a Buddhist should always be at Nirvāna. And be mindful of keeping to the Noble Path.

නිවනට හේතු වෙන මාර්ගය “න ආසික අග්‍ර” කරගන්නා කියන්නේ ඇසුරු නොකිරීමේ පැත්ත අග්‍ර කරගන්නා. එහෙනම්, මුඛ නිමිත්ත හෝ නාසිකල්ගයේ හිත පිහිටුවාගන්න කිවුවේ ඔන්න ඔබටයි.

The Path to Nirvāna is, taking the non-association with worldly things as foremost. This is what “mukha nimittēvā, nāsikaggevā” means.

නිවනට හිත පිහිටුවාගන්න, නිවන් මඟට හිත පිහිටුවාගෙන, නිතරම හොඳ හෝදිසියකින්, මනා සිහියකින් ඉන්න. “මං මේ කරන – කියන – හිතන දේවල් නිවනට හේතු වෙනවාද? නිවන් මඟ වැඩෙනවාද? ඒකට හේතු වෙනවාද?” මෙන්න මේකෙන් ඉන්න කියලා කිවුවේ ඔන්න ඔබටයි!

We should be keep our minds to Nirvana and the Path to Nirvana, be mindful of whether whatever thought, said and done, will promote or harm the chances of attaining Nirvana.

මෙන්න මෙහෙම ඉඳලා තමයි ඇසුරට ගන්නෙයි, පහ කරන්නෙයි. දැන් දීර්ඝ ලෙස ඇසුරු කරන්න වෙනවා දහම. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න වෙනවා.

That’s how it’s decided to what to associate and what to dispel. Dhamma has to be associated with in great detail. Anicca, dhukka, anatta has to be reflected wisely.

අර මහා දැඩි ලෝභයෙන් අල්ලාගන්න, ද්වේෂයෙන් ගැටි-ගැටි ඉන්න යම්කිසි සිතක් අපිලඟ නියෙනවා නම් අපේ මානසිකත්වය තුළ, ඒ කුණුගොඩ ඉස්සෙල්ලා සුද්ධ කරගන්න ඔබේ.

Whatever we hold on to with such force, should be neutralized first. Whatever we despise with such force, should be neutralized first. Our mentality should be freed from such bigger filth first.

අන්න ඒ ලොකු කුණු ගොඩ ලේසියෙන් සුද්ධ කරන්න බෑ! එයා දීර්ඝ ලෙස මේක කරගෙන යන්න ඕනේ. ඔහොම ටික කාලයක් කරගෙන යන්නොට අර දීර්ඝ කුණු ගොඩ කැපිලා යනවා.

This will take a longer time, with time the amount of dirt in our mentality will gradually get depleted.

ඊට පස්සේ නියෙන්තේ කෙටි ඒවා. “රස්සංවා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති – රස්සං පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමිති පජානාති”

Then comes the smaller ones. “Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmi’ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmi’ti pajānāti.”

අන්න, අනුපූර්ව සික්ඛාවේ යන්නේ මේ. අනුපූර්ව යන්න ඕනේ. එකපාර පුංචි ඒවා කපන්න බෑ! ලොකුවා කපාගෙන ඉවරවෙලා ඊට පස්සේ නියෙන ඒවා කපාගන්න ආන්න ඊට පස්සෙයි වැටහෙන්නේ, පොඩි කුණු.

This is a step by step process. One cannot get rid of smaller pieces of dirt, before getting rid of the bigger ones.

පොඩි පොඩි ලෝභ – ද්වේෂ කැලී පවා අහු වෙනවා එනකොට. ඒවා කෙටියෙන් ම කපාහරින්න පුලුවන් දැන්. ලොකු හරියයි අමාරු වෙන්නේ.

Now since you have gotten rid of the bigger ones, the smaller desires, aversions, now come to the light, which can be removed with relatively less effort. The harder part has already been done.

අන්න, පහුවෙන්න පහුවෙන්න මේක ඔහොම ඇරෙනකොට කෙටියෙන් ම කපා හරින්න පුලුවන්, එවෙලේ – එවෙලේ එන ක්ෂණික කෝප කැලී, පොඩි පොඩි රාග කැලී, එනකොටම කපාහරින්න ලේසියි!

Sudden strokes of anger and desire can be easily removed, without much effort.

අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ නිස්සාරත්වයක් නේ, මොනවාට අල්ලන්නද? හරයක් නෑ නේ! අන්න, වටහාගෙන වටහාගෙන සිහියෙන් ඉන්නකොට, මනා සිහියෙන් යුතුව ඔය ටික කරගෙන යනවා.

“Isn’t this something of no essence, since it’s subject to anicca, dukkha, anatta”. We’ll come to realize more and more when we reflect wisely while acting with unwavering mindfulness.

දැන් මේක නමයි පටන්ගැන්ම – “රස්සංවා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති, රස්සංවා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමිති පජානාති”

This is the beginning. “Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmi’ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmi’ti pajānāti.”

එනකොට, අන්න අපි දැන් **“සබ්බ කාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති”** – මේ සබ්බ කාය, සබ්බ කාය තෝරා ගන්න ඕනේ.

"Sabbakāya paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'sabbakāya paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati." We have to get the word "sabbakāya" clarified.

එක්බූ කාය, සෝභ කාය, ඝාන කාය, ජීවිහා කාය, කාය කාය, මනෝ කාය, රූප කාය, සද්ද කාය, ගන්ධ කාය, රස කාය, පොච්චබ්බ කාය, ධර්ම කාය කියන මෙන් මේවා ඔක්කෝම සබ්බ කාය!

The collection of eyes (Chakku kāya), ears, noses, tongues, bodies, minds, visual objects, sounds, odors, flavors, touches, mental objects, all these together refers to sabbakāya ("Sabba" in Sinhala means all and "kaya" means groupings or collections).

මේ සියලු හුස්ම සමූහය නෙමෙයි මේ කියන්නේ! ඔන්න සබ්බ කාය. මේවා නමයි මේ ඇසුරු කරන්නේ. ඇස-කන-දිව-නාසය-සරීරය-මන-රූප-සබ්ද-ගන්ධ-රස-ස්පර්ශ-ධර්ම මෙන් මේවා සබ්බ කාය.

Sabbakāya does not mean the collection of breaths. These are what we associate with, the eyes, ears, noses, tongues, bodies, minds, visual objects, sounds, odors, flavors, touches, mental objects. These are the sabbakāya.

"පටිසංවේදී" - ඒවායේ බැඳෙනවා, පටි කියන්නේ බැඳෙනවාට. සංයෝජනයේ බැඳිලා ඉන්නවා. සංවේදනය විඳිනවා අපි. අන්න ඒක දකින්න ඕනේ අපි. දැකලා එහෙනම්, මේ සංවේදී භාවය හෙවත්, මේවායේ - මේවාට බැඳිලා අපි වින්දනය කරන බවක් තියෙනව නම්, මෙන් මේක මනා සේ දැනගන්න ඕනේ, ඇසුරු කරනකොට.

"Paṭisaṃvedī"- Pati means getting tied. We are sensing the different sensations immersed in sensuality. We should see how we are getting attached to the sensuality that we associate with.

"මෙන් මේකයි අර මං ඇසුරු කරන්නේ, මේවා කපා හරින්නයි!" යමක ඇස-කන-දිව-නාසය-ශරීරය-මන කියන ඒවාත්, රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-ස්පර්ශ-ධර්ම කියන මේවාත් කෙරෙහි මගේ වන්ද රාගයක් බැඳෙනවාද, රැඳෙනවාද,

"This is what I associate with, these I need to detach from bonding with them. Whether it's the eyes, ears, noses, tongues, bodies, minds, visual objects, sounds, odors, flavors, touches or mental objects, if I am getting attached to them with desires,

අන්න ඒවා බලා ඉන්ද්‍රිය කියනවා "පටිසංවේදීත්වය" දැකලා, මං මෙන් මේක නැති කරගන්නයි මේ දහම් ආස්වාසය කරන්නේ. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත වශයෙන් බලන්නේ ඒකටයි කියලා දැනගන්න ඕනේ.

I became aware of that fact and I am associating with Dhamma, I am reflecting wisely in terms of anicca, dukkha, anatta to get rid of getting tied to them.

ඒ දැනගෙන හික්මෙන්න ඕනේ. දැනගෙන ඉවරවෙලා, ඒවා පහ කිරීමටයි මං මේ කටයුතු කරන්නේ කියලා හික්මෙන්න ඕනේ, "සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

After knowing that, to dispel them, I am restraining my mind, body and speech. "Sabbakāya paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati".

“එස්සං භයං කායසංඛාරං” මේ එස්සමිභය කරනවා කියන්නේ මේ පහ කර දමනවා, මේ කාය සංඛාර. දැන් මේක වැඩක් නෑ කියලා දැනගන්නහාම ඒ පිළිබඳ කරන්නාවූ කටයුතු වලින් අහක් වෙලා හික්මෙණවා.

“Passambhayam kāyasāṅkhāraṃ”- Passambhayam means the dispelling, the dispelling of kaya saṅkhāra. Now that we have understood that acting upon the sabbakāya is futile, we are going to refrain from acting upon them.

ඒ නිසා, ඒ සඳහා යම් කටයුත්තක් මම කරනවාද, ඒක වැරදියි! මම ඒ කටයුත්ත අනභැරිය යුතුයි, නොඇලිය යුතුයි, මිදිය යුතුයි! කියලා හික්මෙන්න ඕනේ. ඒ සඳහායි මං මේ දහම ඇසුරු කරන්නේ කියලා හික්මෙන්න ඕනේ.

If I am doing any bad deed over something futile, that is wrong, I shouldn't get impassioned, I shouldn't get enchanted, but I should get emancipated from that. For that I am associating with Dhamma and it will give restraint to my body, mind and speech.

මෙන්න මේකට කියනවා “එස්සං භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, එස්සං භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති!”

This is called, “Passambhayam kāyasāṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati, ‘passambhayam kāyasāṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.”

මේ ශික්ෂණය වෙන හැටි. එතකොට, “යාවදේව ඥාණ මත්ථාය පනිස්සති මත්ථාය” – මෙහෙම කරනකොටයි ඥාණය මුදුන්පත් වෙන්නේ, සතිය මුදුන්පත් වෙන්නේ!

“yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya”- when this practice is perfected, the level of wisdom improves, the level of mindfulness improves.

“අනිස්සිතෝච විහරති” – ලෝකයේ නිග්‍රහයෙන් තොරව වාසය කරනවා. “නච කිංචි ලෝකේ උපාධියති” – ආත්මාදී වශයෙන් ලෝකේ කිසිම දෙයක් අල්ලන්නේ නෑ!

“anissito ca viharati” – abides without getting affected by the world. “na ca kiñci loke upādiyati”- doesn't hold on to anything in the world.

එතකොට, “ඒවමපි හික්කවේ හික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති” – එයා කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරනවා. මේ කායානුපස්සනාව!

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati”- Thus he abides reflecting on Kāyānupassanā. This is Kāyānupassanā.

කොච්චර ලස්සනට, පැහැදිලිව, නිවන් මඟට මුල් කරලා තියෙන එකක්ද? ඉතින්, ඔය කියන ඇලීම, ගැටීම, මුලාවට පත්වෙන මාර්ගය හොයන්නේත් නැතුව, බලන්නේත් නැතුව, ඔය කොහොට හරි වෙලා පැය ගාණක් හුස්ම ඇද ඇදා හිටියොත් ඒ පුද්ගලයා කොහොමද ඔය ප්‍රතිඵලය ලබන්නේ?

Isn't it wonderful, how clearly the Path to Awakening has been laid out? Without seeing how we are enchanted, conflicted and deluded, even if we breath in and breath out, knowing that we are breathing in and out, will he be able to get the desired results?

දැන් මේක නිවන් මගක් ද, ඒක නිවන් මගක් ද කියලා දැන් පැහැදිලිව පෙනවා නේ! හොඳට පැහැදිලියි, මේ මග ගියොත් නිවන් දකිනවා කියන එක.

Now you can see what is the Path to Nirvana and what is not? Isn't it clear if we follow this path, we are heading towards Nirvana?

ඥාණය මුදුන්පත් වෙනවා, සතිය මුදුන්පත් වෙනවා, අවසිහි කාරයෝ වෙන්නේ නෑ! නමුත්, ඔය දැන් ඔය කරන කට්ටිය අවසිහි කාරයෝ වෙන්නේ නැද්ද? තිබ්බ දේ තිබ්බ තැන මතක නෑ, යන ගමන මතක නෑ, කරන කියන දේ මතක නෑ.

The level of wisdom and mindfulness improves and no one will become amnesiacs. The so called traditional meditation practices result in amnesiacs. Have no idea, where they kept things, where they are going, what they are doing and saying.

මොකද? "එකක්වත් අරමුණු හිතන්න එපා!" එහෙම එකක් දෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම දේශනාවක් කළේ නෑ නේ!

Because meditation has been taken as stopping thinking. The Lord Buddha never said such a thing.

"යමක් යමක් නිසා රාගය හටගන්නවාද, ද්වේෂය හටගන්නවාද, මෝහය හටගන්නවාද, ඒ ඒ දේ අත්හරින්න!" බුදුරජාණන් වහන්සේ සියල්ල අත්හරින්න දේශනා කළේ නෑ!

"If desires, aversion or delusion arise, because of something, renounce that", He never told us to renounce everything.

"යම් යම් තැනක වන්ද රාගයෙන් බැඳෙනවාද, අන්න ඒක අයිත් කරගන්න" එනකොට එයාට හිනිවිලි අයිත් කරලා නෑ, ක්‍රියා අයිත් කරලාත් නෑ, කතා අයිත් කරලාත් නෑ!

"If we are getting attached to something with desire, renounce that", no renunciation of thoughts, actions or speech.

මේ ලෝකේ වැඩිපුරම හිතලා තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ, වැඩිපුරම කියලා තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ, වැඩිපුරම කරලා තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ! උන්වහන්සේ තරම් හිතපු, කියපු, කරපු කෙනෙක් ලෝකේ නෑ!

The person who has thought the most, spoken the most, worked the most was the Lord Buddha. No-one ever, worked, talked, thought more.

දික් කළ අතක් වක් කළ සැණින් බඹ ලොවටත් ගිහිල්ලා එන්න පුලුවන්. සක්වළ වටේ ඕන්නම් සක්වළ වටේ යන්නත් පුලුවන්, මනෝමය සෘද්ධියේ යන්නත් පුලුවන්. එහෙනම්, ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩියෙන්ම තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේට.

The Lord Buddha could go to Brahma worlds and be back before a person could bend his arm. He could travel all around the galaxy, travel with supernatural powers of the mind. Thus the Lord Buddha has been the most active one.

එක්කෙනෙක් වචනයක් කතා කරනකොට වචන 512ක වේගයෙන් කතා කරන්න පුලුවන් ශක්ති විශේෂයක් තියෙනවා. වැඩිපුරම කථාකරන්න පුලුවන්කම තිබුණේ බුදුරජාණන් වහන්සේට.

When a normal person speaks one word, the Lord Buddha could speak 512 words, because of the special powers he possessed. Thus the Lord Buddha has been the one, to talk the most.

එක්කෙනෙක් යමක් හිතනවා නම්, මිනිහෙකුට කොහොමටවත් හිතාගන්න බැරි, අසීමිත සර්වඥතා ඥාණයෙන්, අනාවරණ ඥාණයෙන් අනන්ත දේවල් හිතනවා. හිතලා කියන්න පුලුවන්. එහෙනම්, වැඩිපුරම හිතලා තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ.

The Lord Buddha being a possessor of Omniscient and Unobstructed knowledge, could think with unlimited capacity. Thus the Lord Buddha has been the one, to think the most.

නමුත්, අද කියන්නේ “හිතීමයි, කිරීමයි, කීමයි අත්හැරපුහාම නිවන් දකිනවා”, බුදුරජාණන් වහන්සේ හිතීමයි, කීමයි, ක්‍රියාවයි තුළින් උපරිමයට ගිහිල්ලා සර්වඥතා ඥාණයෙන් වැඩ හිටියා.

Nowadays, we are told to stop think, speak and work. The Omniscient Lord Buddha did all that to the maximum.

එහෙනම්, එතකොට අපිට මොකද්ද කියන්නේ? බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, “හිතන කියන කරන ඒවායේ වන්දරාගය දුරු කරන්න, නිස්සාර බව දැනගෙන, අවශ්‍යතාවයට ප්‍රයෝජන ගන්න”

The Lord Buddha says whatever the actions you do with your mind, body or speech, use them for the necessities. But if you have any sensual desire attached to them, reflect wisely of their non-essence to remove such desires.

අවශ්‍යතාවය මොකද්ද? ලෝකයාට ධර්ම දේශනා කරන්න ඕනේ, යමක ඇත්ත - නැත්ත කියලා දෙන්න ඕනේ, සියුම් තැන් විග්‍රහ කරලා දෙන්න ඕනේ, හොඳ ඥාණයක් මෙහෙයවන්න ඕනේ, ඒවා කරන්න ඕනේ.

What is the necessity? Need to preach the sentient beings. Need to convince the truth and faults. Need to clarify intricacies. Need to be knowledgeable.

හැබැයි එකක් දැනගන්න, ඒ පිළිබඳ යම් නුවණක් ඇත්ද, ඒකත් කැමති සේ නෑ! ඒකත් අනිච්චයි! ඒක තේරුම් අරන් ඉන්න. ඒක 77ක් ඥාණ දර්ශන වලින් එකක් වූ ඒ ඥාණය පිළිබඳවත් හිත බදින්න එපා කිවුවේ අන්න ඒකයි, මෙන්න මේ ටිකයි දැනගන්න ඕනේ එකින් එකට.

But know one thing. If there is some knowledge, that too is subject to anicca. So it was said not to get attached to those even. This is the much we need to know one by one.

දැන් ඔය නියෙන්නේ කායානුපස්සනාවේ කොටස. "කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියන මේ සතර සතිපට්ඨානයම ආනාපානසතියට අඩංගුයි" කියලා මජ්ඣිම නිකායේ දේශනා කරනවා.

This is the part relating to Kāyānupassanā. As per the Majjhima Nikāya Collection of Middle-length Discourses) Ānāpānasati includes Kāyānupassanā, Vednānupassanā, Cittānupassanā and Dhammānupassanā. All four Foundations of Mindfulness.

වෙත් කරලාත් පෙන්වලා තියෙනවා, මෙන්න මෙතෙක් වෙනකන් කායානුපස්සනාව, මෙතෙක් වෙනකන් වේදනානුපස්සනාව, මෙතෙක් වෙනකන් චිත්තානුපස්සනාව, මෙතෙක් වෙනකන් ධම්මානුපස්සනාව කියලා. ඔය ඔක්කෝම ආනාපානසතියට විග්‍රහ කරලා තියෙනවා – හතරම!

It has been shown that up to here is Kāyānupassanā, up to here is Vednānupassanā, up to here is Cittānupassanā and up to here is Dhammānupassanā. All for has been clarified with regard to Ānāpānasati.

එහෙනම්, ආනාපානසතිය යන යමක් ඇත්ද, සතර සතිපට්ඨානයන් ඒක! එහෙනම්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයන් ඒක, සප්ත බොජ්ජංගයන් ඒකේ, විජ්ජා විමුක්ති ඵලය ලබා දෙන්නෙන් ඒකෙන්.

Then if there is some practice called Ānāpānasati, it entails all four Foundations of Mindfulness, Noble eight-fold Path, seven factors of Awakening and Knowledge of Liberation.

ඔක්කෝටම ඔය භාවනාව තියෙනවා. ඔය භූතාක් විග්‍රහයක් තියෙනවා. මං ඉතා කෙටියෙන් කළේ. ඕක වෙනම විග්‍රහයක් ගන්න ඕනේ ආනාපානසතිය පිළිබඳ සම්පූර්ණ විග්‍රහයක් මම පස්සේ වෙලාවක දෙන්නම්, භූතාක් වෙලාව ගන්න නිසා.

For everything Ānāpānasati applies. There should be a deep discussion, I made it very brief. Will give a complete clarification some other time, because it's going to take long.

~ අනිපූජ්‍ය වහරක අභයරතනාලංකාර මාහිමිපාණන් වහන්සේ ~