

"ඒකං සත්තං, ඒකං පණිකං, යදිදං උපෙක්ඛා" -
"එය ශාන්තයි, එය ප්‍රණීතයි, ඒ උපේක්ෂාවයි."

උපේක්ෂාවෙන් නිවනට.....

**2006 ජුනි මස 06 වන දා මෙලොව හැර දා ගිය
වන්දා ජයවර්ධන මහත්මියගේ**
අභාවයට තෙමසක් ගත වීම නිමිත්තෙන්
පිදෙන ධර්ම දානයකි.

දහම් දෙසුම :
පූජ්‍ය දන්තන්දේ ධම්මරතන හිමි.

සැකසුම :
පියසිරි මාතරගේ

උපේක්ෂාවෙන් නිවනට.....

2006 සැප්තැම්බර්

දහම් දෙසුම : පූජ්‍ය දන්තන්දේ ධම්මරතන හිමි.

සැකසුම : පියසිරි මාතරගේ

පරිගණක පිටු සැකසුම : අතුල ග්‍රැපික්ස් - හෝමාගම.
දුර : 0714-911917

කවරයේ චිත්‍රය : ප්‍රේමලාල් ලියනගේ
උඩුවන, හෝමාගම.

ප්‍රකාශනය : පියසිරි මාතරගේ

මුද්‍රණය : ලලිත් ප්‍රින්ටර්ස්,
නො. 73/3, දිගහ පාර,
පැලැන්වත්ත, පන්තිපිටිය.
දුර : 4300944, 2748943

මෙම ධර්ම උනන්දු පිළිබඳව.....

"මා පන්සිල් රකිනවා. ඒ නිසා මා අතින් පවි සිදු වන්නේ නැහැ" යැයි සමහරුන් පවසනු මා අසා ඇත. "අසවලා පස් පවි කළේ නැහැ. ඒ නිසා හොඳ කැනක උපදින්න ඇති" යැයි කෙනෙකු මිය ගිය විටෙක පවසනු ද මා අසා ඇත. අසු භාර දහසක් වෙහෙර විහාර කරවූ, රටවල් ගණනාවක බුදු දහම පතුරුවා බොහෝ දෙනාට සසර දුක නැති කර ගන්නට මග පෑදූ ධර්මාශෝක රජු මිය ගොස් පිඹුරකු ලෙස උපත ලැබූ බව පොත පතෙහි සඳහන් ය. ඒ රජ කුමා එසේ ඉපදුණේ පන් සිල්, අට සිල් හෝ දසසිල් කැඩීම නිසා යැයි කිසි තැනෙක සඳහන් නොවේ. සඳහන් වන්නේ මරණ මොහොතෙහි ඇතිවූ තරඟ නිසා එය සිදු වූ බවයි. බුදු රජාණන් වහන්සේ ගේ ප්‍රධාන දායකාවක වූ මල්ලිකා දේවිය ද මිය ගොස් දුගතියෙහි උපන්නේ, මරණ මොහොතෙහි ඇති වූ අකුසල චේතනාවක් නිසා බව සඳහන් වේ.

එසේ නම් පස් පවි, දස අකුසල් ආදියට අමතරව, සක්වයා සසර දුකට ඇද දමන, සසර දුක දීර්ඝ කරන, කණ්භාව, දවේශය ආදී අකුසල් ද ඇති බව පැහැදිලි නොවේද? ඔබ, අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කරන බොහෝ දේ, අප දුගතියට ඇද දමීමට සමහර විට හේතුවිය හැකි බව මෙම

පොතෙහි ඇතුළත් ධර්ම දේශනයෙන් පැහැදිලි වනු ඇත.

කුසල කර්ම හෝ අකුසල කර්ම ඇති වන්නේ අපගේ සිත් තුළ ය. ඒ අත් කිසිවක් නොව අපගේ සිතිවිලි ය. අප ගේ සිත් වල ඇති වන අප්‍රමාණ සිතිවිලි කන්දරාවෙන් වැඩි කොටසක් අකුසල කර්ම ලෙස උපදින්නේ අප ගේ අනවබෝධය නිසාය. අපගේ ම වරද නිසා ය. අප අවදියෙන් කටයුතු නොකළහොත් අප ගේ සිතිවිලිම අප දුගතියට ඇද දමා, සසර දුකෙහි බැඳ තබන ආකාරය මෙම ධර්ම දේශනාවෙන් පැහැදිලි වේ.

එසේ නම් දන් දීම, සිල් රැකීම, බණ ඇසීම, වෙහෙර විහාර කරවීම ආදියෙන් පමණක් සසර දුක අවසන් නොවන බව පැහැදිලි ය. තරඟව, ලෝභය, මෝඩකම, උපාදානය ආදිය පමණක් නොව, පලක් නැතිව, තේරුමක් නැතිව කරන කතා බහ තුළින් ද අකුසල් රැස් කෙරෙන අයුරු මෙම ධර්ම දේශනය කියැවීමෙන් ඔබට පසක් වනු ඇත. අනුන් ගේ වැරදි සොයන්නට ගොස් අප ද ඒ වැරදිවල කොටස් කාරයන් වී අකුසල් රැස් කර ගන්නා අයුරු මෙහි පැහැදිලි කර ඇත. අපගේ මෝඩ කම නිසා සිතන සිතිවිලි තුළින්, කරන කතා බහ තුළින් සසර ගමන දිගු කර ගන්නේ නැතිව, සිත ගැන අවදියෙන් සිට අකුසල් සිතිවිලි ඇති වන විටම කපා හැර සසර ගමන කෙටි කර ගැනීමට හැකි ආකාරය පමණක් නොව, උපේක්ෂාව එදිනෙදා ජීවිතයට හුරු කර ගැනීමෙන් සිතට සැනසීමක් ලබා ගෙන සතුටින් ජීවත් විය හැකි ආකාරය ද මෙහි මැනවින් පැහැදිලි කර ඇත. අද නිතර අසන්නට ලැබෙන ධනාත්මක චින්තනය මීට වසර 2500 කට පෙර බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනු ලැබ ඇති බවට මෙම දේශනය හොඳ නිදසුනකි. මෙහි ඇතුළත් උපේක්ෂා භාවනාව පුහුණු කිරීමෙන් නිවන් ලබා ගත හැකි ආකාරය ද ප්‍රායෝගික ලෙස මෙහි පැහැදිලි කර ඇත.

මෙම ග්‍රන්ථයෙහි ඇතුළත් වන "උපේක්ෂාව තුළින් නිවහට" නමැති ධර්ම දේශනය පූජ්‍ය දන්කන්දේ ධම්මරතන ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ විසින් අප හමුවෙහි දේශනා කර ලද්දකි. පටි ගත කළ එම දේශනය ලියා, උන් වහන්සේට පෙන්වා උන් වහන්සේගේ අනුමැතිය ඇතිව මෙය මුද්‍රණය කෙරිණි. අප විසින් කරන ලද්දේ මුද්‍රණයට සුදුසු පරිදි සැකසීම පමණි. එබැවින් මේ සම්බන්ධ සියලු ගෞරව හිමි විය යුක්තේ උන් වහන්සේට ය.

මෙම අගනා ධර්ම දේශනය ඔබ වෙත පිළිගැන්වීමට හේතු වූ අරමුණු දෙකකි.

එකක් නම් මෙයට තෙමසකට පෙර, 2006 ජූනි 06 දා මෙලොව හැර ගිය, මා දයාබර බිරිඳ වූ වන්ද්‍රා ජයවර්ධන මහත්මියට පින් අනුමෝදන් කර නිවන් සුව පැකීමයි.

අනෙක් කරුණ වන්නේ, "ඔබගේ මෙලොව ජීවිතය සතුටින් හා සැනසුමෙන් ගත කිරීමටත්, සසර ගමන කෙටි කර ගැනීමටත්, මෙම ධර්ම දේශනය ඉවහල් වනු ඇත" යන අදහස මා තුළ ඇති වීමයි.

සසර ගමන කෙටි කර ගැනීමට මහ පෙන්වීම සඳහා කරුණාවෙන් හා මෛත්‍රියෙන් යුක්තව මෙම ධර්ම දේශනය ඇතුළු දේශනා රැසක් අපට පිරිනැමූ පූජ්‍ය දන්කන්දේ ධම්මරතන ස්වාමිපාදයන් වහන්සේට නිදුක් නිරෝගි සුවපත් භාවය ලැබේවා යි පතමු.

මෙම ග්‍රන්ථයෙහි පරිගණක පිටු හා කවරය නිර්මාණය කළ, හෝමාගම අතුල ග්‍රැපික්ස් ආයතනයේ අතුල ප්‍රදීප් මහතාටත්, පුණ්‍ය කටයුත්තක් ලෙස පිට කවරයේ චිත්‍රය නිර්මාණය කළ උඩුවන ප්‍රේමලාල් ලියනගේ මහතාටත්, සෝදුපත් බැලීමෙන් උදව් කළ හෝමාගම ආර්.ඒ. මහින්ද පෙරේරා මහතාටත්, යතුරු ලියන පහසුකම් සැපයූ කඩුවෙල, කොතලාවල, ප්‍රමිත දිල්ලක් සූරියප්පේරුම මහතාටත්, මුද්‍රණය කළ ලිපි මුද්‍රණාලයේ අධිපති තුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයටත් නිදුක් නිරෝගි සුව පතමු.

තෙරුවන් සරණයි.

පියසිරි මාකරගේ

උපේක්ෂාවෙන් නිවහට

උපේක්ෂාව.

"උපේක්ෂාව" කියන්නේ, "ඇලීම් ගැටීම් දෙකෙන්ම තොරව, සිත මැදහත් භාවයට පත් කර ගැනීම" කියන එකයි. "ඒතං සත්තං ඒතං පණිතං යදිදං උපෙක්ඛා" කියා, බුදු රජාණන් වහන්සේ මජ්ඣිම නිකායේ ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේදී ප්‍රකාශ කර තිබෙනවා. "උපේක්ෂාව ශාන්තයි. උපේක්ෂාව ප්‍රණීතයි." යන්න එහි අදහසයි.

උපේක්ෂාව, භාවනාවක් වශයෙන් ප්‍රගුණ කළේ නැතත්, තමන් ගේ ජීවිතවලට එකතු කර ගැනීම ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් වනවා. හේතුව, උපේක්ෂාව ජීවිතයට එකතු කර ගැනීමෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේ දුක් කම්කටොළ ඇති වන අවස්ථාවල දී දුක් නොවී, සිත මැදහත්ව තබා ගෙන, ඒවාට මුහුණ දීමේ ශක්තිය ලැබෙන නිසා. ඒ බව බුදු රජාණන් වහන්සේ මජ්ඣිම නිකායේ එන ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේ දී ඉතා පැහැදිලිව දක්වා තිබෙනවා. අපේ ජීවිතයේ අනිෂ්ට පැති ඇති වන අවස්ථා තිබෙනවා. සිතට වධයක්, හිංසාවක්, පීඩාවක්, ඇති වන අවස්ථා තිබෙනවා. ඒ වාගේම ලාභ, ප්‍රශංසා, වැනි ඉෂ්ට පැති ඇති වන අවස්ථාත් තිබෙනවා. අනිෂ්ට වුවත්, ඉෂ්ට වුවත්, සිත මැදහත් ව තබා ගැනීම ඉතාම වැදගත්.

උපේක්ෂාවේ කොටස් දෙකක් තිබෙනවා.

1. අඥාන උපේක්ෂාව.
2. ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂාව.

අඥාන උපේක්ෂාව

බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා, "චක්ඛුනා රූපං දීඝ්චා" ඇසට රූපයක් දිස් වුණාට පස්සෙ, බාල වූ, මෝඩ වූ

පෘථග්ජන පුද්ගලයාට උපේක්ෂාවක් ඇති වනවා. ඔහුට එතරම් ප්‍රඥාවක් නැහැ. "රූපං සා නාතිවත්තති" ඒ උපේක්ෂාව ඔහු දුටු රූපය ඉක්මවා යන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ ඒ රූපය අනිත්‍ය ආදී වශයෙන් දක, ඒ රූපය ඉක්මවා යන්නට හැකිකමක් නැහැ, එතැනම නිකම් මැදහත් සිතක් ඇති කර ගන්නවා. ඒ උපේක්ෂාවට තමයි, මෝඩ උපේක්ෂාව, නැති නම් අඥාන උපේක්ෂාව කියන්නේ.

කනට ශබ්දයක් ඇසුණක් එහෙමයි. අසන ලද ශබ්දයේ යථා තත්ව අවබෝධය තුළින්, ඒ ශබ්දය අනිත්‍යාදී ලෙස දකිමින් ශබ්දය ඉක්මවා යන්නට නොහැකිව ඔහේ මැදහත්ව ඉන්නවා. ඒ මැදහත්කම, අඥාන උපේක්ෂාවක්.

මේ අනුසාරයෙන් මේ අය සිතා ගන්නට ඕනෑ, නාසයට ගඳ සුවඳ දැනුණාම, දිවට රස දැනුණාම, කයට ස්පර්ශ දැනුණාම, මනසට විවිධ අරමුණු ලැබුණාම, යම් කිසි ඥානයක් නොයෙදුණු අඥාන උපේක්ෂාවක් තිබෙනවා නම් එය අඥාන උපේක්ෂාවක් බව. මෙම උපේක්ෂාවට "ගේහසිත උපේක්ෂාව" කියලත් කියනවා.

ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂාව :

අප විසින් ප්‍රගුණ කළ යුතු වන්නේ, ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂාවයි. ඒ ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂාව ගැන, බුදු රජාණන් වහන්සේ මෙසේ දක්වා තිබෙනවා. "චක්ඛුණා රූපං දිස්වා" ඇසට රූපයක් දිස් වුණාට පසුව, බහුශ්‍රැත වූ ආර්ය පුද්ගලයා තුළ උපේක්ෂාවක් උපදිනවා. ඒ උපේක්ෂාව "රූපං සා අතිවත්තති" රූපය ඉක්මවා යනවා. එයින් අදහස් කරන්නේ දකින ලද රූපයේ ඔහු නවතින්නේ නැහැ. දකින ලද රූපය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, සංස්කාර ධර්ම ආදී ලෙසින් දකිමින් එතැනින් එහාට සිත ගමන් කරනවා. ඒ වාගේම නාසයට ගඳ සුවඳ, දිවට රස, කයට ස්පර්ශ

හා මනසට විවිධ අරමුණු හමු වුණාට පසු, ඒ අරමුණු ඉක්මවා යමින් ඇති කර ගන්නා උපේක්ෂාවක් තිබෙනවා. එයයි, "ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂාව" නමින් හඳුන්වන්නේ. මෙය "තෙක්ඛම්ම උපේක්ෂාව" ලෙසත් බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂාව ඇති කර ගන්නට නම්, තමන් දන ගන්නට ඕනෑ, උපේක්ෂා නොවී කටයුතු කිරීමෙන් ඇති වන අයහපත් ප්‍රතිඵල පිළිබඳව. අපි සිතමු, යම් කිසි වැඩක් කර ගන්නට ගිය විට ප්‍රමාද වනවා කියා. එවිට සමහර අයට බොහොම තරඟ යනවා. කීපෙනවා. නොයෙකුත් විවේචන කරමින්, අකුසල සංස්කාර ධර්ම රැස් කර ගන්නවා. එවිට ඔවුන්ගේ සිත්වල උපේක්ෂාවක් නැහැ. අකුසල සංස්කාර ධර්ම රැස් කිරීමෙන් ඒකාන්ත වශයෙන් ම දුගතිගාමී වෙමින් සසර දිග්ගුස්සෙනවා. එය තේරුම් ගන්න.

තවත් කෙනෙක් සිටිනවා කිසිවක් කර ගන්නට බැර. තමන් ගේ වැඩේ කර දෙන තෙක් ඔහේ ඉඳගෙන ඉන්නවා. ඔහුට ප්‍රඥාව නැහැ. ඔහුට ඇති වන උපේක්ෂාව අඥාන උපේක්ෂාවක්.

නුවණැති තැනැත්තා කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?

නුවණැති තැනැත්තා මෙහි දී කල්පනා කරනවා, "මා මැදහත් නොවී මේවා කෙරෙහි ගැටී කටයුතු කිරීමෙන්, අකුසල සංස්කාරය සිත තුළ ජනිත කර ගන්නේ. එයින් ඒකාන්ත වශයෙන් ම සසර ගමන දිග්ගුස්සෙනවා. මෙහි දී අකුසල සංස්කාර රැස් කර නොගෙන, මගේ සිත මැදහත්ව තබා ගැනීම සුදුසුයි" කියා. "ඒතං සත්තං, ඒතං පණිතං, යදිදං

උපේක්ෂාව, උපේක්ෂාව ශාන්තයි, උපේක්ෂාව ප්‍රණීතයි. මම මැදහත් වෙනවා. මම මැදහත් වෙනවා. මේ සමග ගැටෙන්නේ නැහැ. ඇලෙන්තේ නැහැ" කියා සිත මධ්‍යස්ථව තබා ගන්නවා. ඔහු ගේ උපේක්ෂා සිත, කලින් කී අඥාන තැනැත්තා ගේ මෙන් නොවෙයි. ඥාන සම්ප්‍රයුක්තයි.

උපේක්ෂාව ඵදිනෙදා ජීවිතයට එකතු කර ගන්නේ කෙසේද?

උපේක්ෂාව ඵදිනෙදා ජීවිතයට එකතු කර ගත හැකි දෙයක්. අපට විවිධ අවස්ථාවලදී, විවිධ දේ වලට මුහුණ දෙන්නට සිදු වනවා. අප කැමති දේ වලටම නොවෙයි, බොහෝ අවස්ථාවලදී අකමැති දේ වලටයි මුහුණ දෙන්නට සිදු වන්නේ. එවැනි අවස්ථාවල දී බොහෝ අය සිත සන්තාපයට පත් කර ගන්නවා. දුකට පත් කර ගන්නවා. මෙසේ සිත සන්තාපයට, දුකට පත් කර ගෙන කල්පනා කිරීම මෝඩකමක් මිස ප්‍රශ්නයට පිළියමක් නොවෙයි.

අපි සිතමු, බස් නැවතුම්පළක බසයක් එක තුරු අප බලා සිටිනවා කියා. බස් එක නැති නිසා සමහරු බැන බැන සිටිනවා. විවිධ අයට දෝෂාරෝපණය කරනවා. ඒ අය දෝෂාරෝපණය කළා ය කියා බසය එන්නේ නැහැ. බස් රිය නවත්වන්නේ නැතිව ගියත්, දෝෂාරෝපණය කරනවා. මෙහිදී ඒ අය අකුසල රැස් කර ගන්නවා මිස වෙන කිසිවක් සිදු වන්නේ නැහැ. ලෝකයේ පවතින ධර්මතාවයන් අපේ සිතට අනුකූලව වෙනස් කරන්නට අපට හැකියාවක් නැහැ. අප කොයි ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වුවත් අරමුණ ඒ ආකාරයෙන් ම පවතිනවා. (මෙහි දී "ප්‍රතිචාරය" කියන්නේ, අරමුණට අනුව අප හැසිරෙන ආකාරය යි). අප දැන ගන්නට ඕනෑ, අප ගේ සිත පිරිසිදුව තබා ගන්නට. සිත පිරිසිදුව තබා ගත්

විට අපට පුළුවන්, ඕනෑම අවස්ථාවක දී සිත මධ්‍යස්ථව තබා ගන්නට. එසේ මැදහත්ව තබා ගන්නවා නම්, ඇසට රූප පෙනුණාම, කනට ශබ්ද ඇසුණාම, අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන්ට අරමුණු හමු වුණාම ඒ ඕනෑම අවස්ථාවක දී සිත මැදහත්ව තබා ගන්නට අපට හැකි වනවා.

අපි සිතමු උදාහරණයකට, කෙනෙක් අපට දෝෂාරෝපණය කරනවා කියා. එයට ප්‍රතිචාරයක් ලෙස අපත් ගැටෙන්නට ගියොත්, විවිධාකාරයෙන් කටයුතු කරන්නට ගියොත්, ඒ ගැන සිත සිතා "මට මේ විධියට දොස් කිව්වා" කියා පසුව විත්ත සංස්කාර ඇති කර ගත්තොත්, ඒ ගැන සිත සිතා කෝපයට පත් වුණොත්, ඒ හැම එකක්ම අකුසල විතර්ක; අකුසල සංකල්ප. මේ අකුසල සංස්කාර මරණ මොහොතේ සිහිපත් වුවහොත් නියත වශයෙන් දුගතිගාමී වනවා. සංසාර ගමන දිග්ගැස්සෙනවා. මෙහි යථා තත්වය තේරුම් ගෙන "මම මැදහත් වනවා, මැදහත් වනවා" කියා සිතා, සිත මැදහත් තත්වයට පත් කර ගත්තොත්, ඒ නිසා සිතට සහනයක් ලැබෙනවා. ඒ අරමුණ නිසා දිග්ගැස්සීමට තිබුණු දුගතිගාමී සසර ගමන, එතැනම නතර කරන්නට ශක්තිය ලැබෙනවා. උපේක්ෂාව ජීවිතයට එකතු කර ගැනීම සඳහා උපේක්ෂා භාවනාව උපයෝගී කර ගන්නටත් පුළුවන්.

උපේක්ෂා භාවනාව.

උපේක්ෂා භාවනාවට අරමුණක් වශයෙන් ගන්නේ කර්මය කියලයි, පොතපතෙහි දක්වා තිබෙන්නේ. "මේ ලෝකයේ සියලුම සත්වයන් කර්මය ස්වකීය කොට ඇත. කර්මය දායාද කොට ඇත. කර්මය නෑදෑ කොට ඇත. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත." කියා

සිහිපත් කරමින් උපේක්ෂා භාවනාව කළ යුතු බව "විශුද්ධි මාර්ගය" වැනි පොත්වල දක්වා තිබෙනවා. මේ උපේක්ෂා භාවනාව වැඩිමේ දී අප තේරුම් ගන්නට ඕනෑ, ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂාවයි අප වැඩිය යුත්තේ, කියන කාරණය.

දන් කියන කරුණු උපේක්ෂාව ඇති කර ගැනීමට ඉවහල් වනවා, උපකාර වනවා.

01. උපේක්ෂා නොවීමෙන් සසර ගමන දිග්ගැස්සෙයි.

අප උපේක්ෂා නොවීම නිසා කලින් කීවා සේම, විවිධාකාර සංස්කාර ජනිත වෙනවා. සංස්කාර ධර්ම සිත තුළ ජනිත වනවා කියන්නේ අන් කිසිවක් නොවෙයි, අප සංසාරයට ඇද දමීමයි. සිතේ සංස්කාර ඇති වීමෙන් සංසාර ගමන දික් වෙනවා. "මෙය ඒකාන්ත වශයෙන් ම දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය යි" කියන අවබෝධය ඇති කර ගත යුතුයි.

02. උපේක්ෂා නොවීමෙන් ලෞකික වශයෙන් විවිධ කරදරවලට මුහුණ දෙන්නට සිදු වෙයි.

ඊ ළඟට අප උපේක්ෂා නොවීමෙන් ඇති වන අනිෂ්ට විපාක ගැන කල්පනා කරන්නට ඕනෑ. මේ නිසා අපට ලෞකික වශයෙන්, මෙලොව වශයෙන් කොයි තරම් අයහපතක් සිදු වනවාද, කියා කල්පනා කර තේරුම් ගන්නට ඕනෑ. කෙනෙකු අපට දෝෂාරෝපණය කරන විට, අපත් එකට එක කරන්නට ගියා යැයි සිතන්න. එවිට අපට කොයිතරම් අනිෂ්ට පැතිවලට මුහුණ දෙන්නට සිදු වෙයිද? මැදහත් වුණා නම් සිත තුළ ඇති ගැටීම එතැනින් ම නතර වනවා.

03. සැප දුක් ආදී දේ ලැබෙන්නේ, නමාගේ කර්ම ශක්තියට අනුවයි.

උපේක්ෂා වීමෙන් ඇති වන ආනිශංස ගැනත් කල්පනා කළ යුතුයි. එසේ කල්පනා කිරීමත්, "මා සංසාරයේ දිග්ගැස්සීමට කැමති නැහැ. සංසාරයේ දුක් විඳීමට මා කැමති නැති නිසා සංසාරය කෙටි කර ගන්න ඕනෑ". යන අදහස ඇති කර ගැනීමත්, "මේ ලෝකයේ සැප, දුක් ආදී දේ මට ලැබෙන්නේ, මගේ කර්ම විපාක ශක්තීන්ට අනුකූලවයි" කියා සිතීමත් ඉතාම සුදුසු යි.

අප ඉපදුනේ අප ගේ කර්මයට අනුවයි.

යමෙක් මනුෂ්‍යයෙකු වශයෙන් මෙලොව ඉපදුණේ අපගේ කර්මයට අනුව නොව, ඔහු ගේ කර්මයට අනුවයි. තමාගේ පුතකු වේවා, දුවකු වේවා, සහෝදර සහෝදරියන් වේවා, නෑදෑ හිත මිතුරු කවරකු හෝ වේවා, ඒ අය ඉපදී ඇත්තේ ඔවුන්ට ආවේණික වූ, ඔවුන්ගේ ම කර්ම ශක්තීන් තුළිනුයි. අපගේ කර්මයකට අම්මා හෝ තාත්තා ඉපදුණේ නැහැ. සහෝදර සහෝදරියන් ඉපදුණේ නැහැ. වෙන කවුරුත් හෝ ඉපදුණේත් නැහැ. "මගේ කර්මය නිසා මා ඉපදුණා. ඒ අයගේ කර්ම නිසා ඔවුන් ඉපදුණා. ලෝකයේ සියලුම මනුෂ්‍යයන් ඉපදී ඇත්තේ ඔවුනොවුන්ට ම ආවේණික වූ, ඔවුන්ගේ ම කර්ම විපාක ශක්තීන්ට අනුකූලව යි". කියා සිතීම සුදුසුයි.

අප සැප දුක් විඳින්නේ අපගේ කර්මයට අනුවයි.

ඔවුන් සැප දුක් විඳින්නේ ඔවුන්ගේ කර්මයන්ට අනුවයි.

ඒ අය සැප විඳිනවා. දුක් විඳිනවා. එසේ සැප දුක් විඳින්නේ, ඔවුන් විසින් ම අතීතයේ දී කරන ලද කර්ම විපාක ශක්තීන්ට

අනුකූලවයි. මේ ජීවිතයේ මේ මොහොතට පෙර අවස්ථාව අතීතය කියල යි අප කතා කරන්නෙ. අතීත කර්ම කියන එකට පෙර හට පමණක් නොවෙයි, මේ ජීවිතයේ දී කරන ලද දේක් ඇතුළත් වනවා. යම් කිසි කෙනෙකු සැපක් හෝ දුකක් විඳිනවා නම් එසේ සැප දුක විඳින්නේ, ඔහු විසින්ම කරන ලද කර්ම ශක්තීන් ගේ විපාක වශයෙන් බව කල්පනා කරන්නට ඕනෑ.

අපි සිතමු තමන් ගේ පුතා කියා. මේ පුතා සැප දුක විඳින්නේ, අපගේ කර්ම ශක්තියට අනුව නොවෙයි. ඔහු ගේ ම කර්ම විපාක ශක්තීන්ට අනුවයි.

ඔවුන් ජීවත් වන්නේ ඔවුන් ගේ කර්ම ශක්තීන්ට අනුවයි.

අප ඇසුරු කරන කෙනෙකු, ලා බාල වියේ දී මිය යන්නට අකුසල කර්මයක් කර තිබෙනවා නම්, අප කොයි තරම් උත්සාහ ගත්තත් එය වළක්වන්නට බැහැ. හේතුව ඔහු ගේ හෝ ඇය ගේ කර්ම ශක්තියක් තිබෙනවා, අකාලයේ මිය යන්නට. එය ඒකාන්තයෙන්ම විපාක දෙනවා. එය වළක්වන්නට කාටවත් බැහැ.

"කම්ම විපාකා පන න සත්තා කේතවි පටිභාතුං" කියා දක්වා තිබෙනවා අවුවා මතයක්. "කර්ම විපාක වනාහි කිසිවකුටත් වැළැක්විය නොහැකිය" යන්න යි එහි අදහස. අප මේ ලෝකයේ ඉපදුණේ කර්මයට අනුව යි. හැම සත්වයෙකු ම ඒ ආකාරයෙනුයි ඉපදී ඇත්තේ. ඒ අය සැප දුක විඳින්නේ ඒ අය ගේ කර්මයන්ට අනුවයි. ඔවුන් මිය යන්නේ ඔවුන් ගේ කර්මවලට අනුරූපවයි. එය ඕනෑම වයස් සීමාවකදී සිදු විය හැකියි.

අප දැන් කරන කර්මවල විපාක අපටත්, ඔවුන් දැන්

කරන කර්මවල විපාක ඔවුන්ටත්, අනාගතයේ දී ලැබෙනු ඇත.

"දන් මේ ලෝකයේ යම් සත්වයෙක් යම් කර්මයක් කරනවා නම්, එහි විපාක ශක්තිය ඒකාන්ත වශයෙන්ම අත් දකින්නේ ඒ අයයි. අප නොවෙයි. මා මේ මොහොතේ කරන කුසල හෝ අකුසල කර්මයක් තිබෙනවා නම්, එහි විපාක විඳින්නේ මා මිස වෙනත් සත්වයෙකු නොවෙයි" මෙය හොඳට තේරුම් ගන්න. පුතා කළත්, දුව කළත්, සහෝදර සහෝදරියන් කළත්, නෑ දෑ හිත මිතුරන් කළත්, ලෝකයේ කවරකු කළත්, ඒ ඒ සත්වයන් කළ කර්මයන්හි විපාක ඔවුන් ම විඳිනවා. අප විඳින්නේ නැහැ.

අනන්ත ගේ අකුසල කර්මවලට කොටස් කාරයන් වන්නට එපා,

අප අනුන් ගේ අකුසල කර්මවල කොටස් කරුවන් වීම සුදුසු නැහැ. යම් කිසි කෙනෙකු අකුසල කර්මයක් කරන විට අප ඒ ගැන කිපෙනවා නම්, විවේචනය කරනවා නම්, දොස් පවරනවා නම්, ඒ අය සමග ගැටෙනවා නම්, එවිට අප ද ඒ අකුසල කර්මයේ කොටස් කාරයන් වනවා.

දිනක් මා බසයක යන විට, කෙනෙක් මා ළඟින් වාඩි වුණා. ඔහු බනිනවා. මා අසා ගෙන සිටිනවා කියා සිතා ගෙන, ඔහු බනිනවා. ආණ්ඩුවටයි, බස් එකටයි, පාර කැඩුණු එකටයි, පගාව ගැනීම ගැනයි කියමින් බනිනවා. මා කල්පනා කළා "අනේ, මේ මනුෂ්‍යයා කොයි තරම් මෝඩ පුද්ගලයෙක්ද? නිකම් කෑ ගහනවා, වචන ටිකක් පිට කරනවා, ඒ වචන කිසිම අර්ථ සිද්ධියක් ඇති කරන ඒවා නොවෙයි. නිකම් අකුසල විකර්ම රැස් කර ගන්නවා" කියා. එයට සහභාගි වුණා නම් මාත් එහි කොටස් කාරයකු වනවා. මට අවශ්‍ය නැහැ කාගේවත් අකුසලවල කොටස් කාරයකු වන්නට.

අපි සිතමු, කෙනෙක් අකුසල කර්මයක් කරනවා කියා.

"මේ අය මෙහෙම වැරදි කරනවා" කියා දොස් පවරමින් විවේචනය කරනවා නම්, අපත් එහි කොටස්කාරයන් වනවා. මේ විධියට කල්පනා කළාම බාහිර අය කොයි වරද කළත්, අපට එයින් ඇති වැඩක් නැහැ. ඒ කර්ම කළ තැනැත්තා ඒවායේ විපාක විඳියි. මේ විධියට අප උපේක්ෂා නොවීමෙන් ඇති වන ආදීනවත්, උපේක්ෂා වීමෙන් ඇති වන යහපතත් කල්පනා කළ යුතුයි. කර්ම ශක්තීන්ට අනුව මේ ලෝක සත්වයා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය තේරුම් ගත යුතුයි.

04. මේ ලෝකයේ කිසිම ධර්මයක් අපට ඕනෑ විධියට පවත්වන්නට බැහැ. අනාත්මයි.

මේ ලෝකයේ කිසිම ධර්මයක් තමාට ඕනෑ විධියට පවත්වන්නට හැකි ඒවා නොවෙයි. පණ ඇති දෙයක් හෝ වේවා, පණ නැති දෙයක් හෝ වේවා, ස්වාභාවික සිද්ධීන් හෝ වේවා, අප කොතෙක් උත්සාහ කළත් අපේ කැමැත්තට අනුව පවත්වා ගැනීමට හැකි වන්නේ නැහැ. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි සිතමු දන් වහිනවා කියා. එය ස්වභාව ධර්මයක්. "මේක පැල් බැඳගෙන වහිනවා. එළියට බහින්නවත් බැහැ." කියා එයට දෝෂාරෝපණය කළත්, කොයි තරම් තරහ ගත්තත්, වැස්ස වහිනවා. පායනකොට කොයි තරම් දෝෂාරෝපණය කළත් පායනවා. අපේ දෝෂාරෝපණය එයට බලපාන්නේ නැහැ. අපගේ මෝඩකම හැර එතැන වෙනත් දෙයක් ඇත්තේ නැහැ. මේ ලෝකයේ ස්වභාව ධර්ම කිබෙනවා. ස්වභාව ධර්ම, ස්වභාව ධර්ම වශයෙන් පිළිගත යුතුයි. ස්වභාව ධර්මය ස්වභාව ධර්මයටම භාර කළ යුතුයි.

මේ ලෝකයේ කිසිම කෙනෙකු අපට ඕනෑ විධියට හසුරුවන්නට බැහැ.

මේ ලෝකයේ කිසිම සත්වයෙක් අපට ඕනෑ විධියට හැසිරෙන්නේ නැහැ. අප කල්පනා කරනවා නම් "මේ අය මේ විධියට හැසිරෙන්නට ඕනෑ" ය කියා, ඒ අය අප සිතන ආකාරයෙන් නොහැසිරෙන විට, අපට තරහ ඇති වෙනවා. එතකොට අකුසල විතර්කයි ඇති වන්නේ. දේශපාලනඥයන් අපට ඕනෑ විධියට වැඩ කරන්නට ඕනෑ, අර පක්ෂය මේ විධියට වැඩ කරන්නට ඕනෑ, බෞද්ධයන් මේ විධියට වැඩ කරන්නට ඕනෑ, කතෝලිකයන් මේ විධියට වැඩ කරන්නට ඕනෑ." ආදී වශයෙන් විවිධාකාර බේදීම් සිත තුළ ඇති කර ගෙන, ඒ අය කරන දේ නිසා සිත වික්ෂිප්ත කර ගන්නවා. අවුල් කර ගන්නවා. ඊට අමතරව අකුසල රැස් කර ගන්නවා. මේ එකක්වත් තමාට ඕනෑ විධියට හසුරුවන්නට හැකි ධර්ම නොවෙයි.

තමා ගේ පුතා වුවත් තමාට ඕනෑ විධියට හසුරුවන්නට බැහැ. අප කොයි ආකාරයෙන් සිතුවත් මේවා අනාත්ම ධර්ම. තමාට විරුද්ධව විවාහයක් කර ගත් නිසා අවුරුදු 25-30 දුක් විඳින අම්මලා පිළිබඳව මා දන්නවා. එය අපට වළක්වන්නට බැරි අනාත්ම (මගේ නොවන) ධර්මයක් කියා සිතුවා නම්, තමාට කිසිම දුකක් නැහැ. "එයාගෙ හැටි එහෙම තමයි, එයාගෙ කර්මයට අනුව ඒක සිදු වුණා. එයා කර ගත්තා නම් එයා විපාක විඳියි. ඒක මට වළක්වන්නට බැහැ. මා දුක් වුණාට දුක කියන එක ඒකට පිළියමක් නොවෙයි." කියා කල්පනා කරන්නට ඕනෑ. ලෝකයේ පණ කිබෙන කිසිම සත්වයෙක් අපට ඕනෑ විධියට හසුරුවන්නට බැහැ. මේවා

ඒකාන්ත වශයෙන්ම අනාත්මයි.

සිතට නිසි උපදෙස් දුන්නොත්, සිත නිසි ආකාරයෙන් වැඩ කරනවා.

මේ අනාත්ම ලක්ෂණ තේරුම් ගැනීම ඉතාමත්ම ප්‍රයෝජනවත් වනවා, උපේක්ෂාව වැඩීම සඳහා. මෙය හරි විධියට තේරුම් ගත්තොත්, කවුරු මොනව කළත් "මම නොවෙයි, මගේ නොවෙයි, මට ඕනෑ විධියට හසුරුවන්නට බැහැ. මට මොකද?" කියා, සිතම සිතට අවවාද කර ගෙන නිසල වනවා. අමුතුවෙන් මැදහත් කරන්නට අවශ්‍යවන්නේ නැහැ. ඉබේම සිත මැදහත් වනවා, ඒ ආකාරයෙන් සිතට අවශ්‍ය උපදේශය ලැබුණොත්.

තමන් ගේ ශරීරයන් අනාත්ම ධර්මයක්.

තමන්ගේ ශරීරයක් අනාත්ම ධර්මයක්. තමන්ගේ රූපය ගැන අවධානය යොමු කළාම, එක්කෝ දන් මහත් වෙලා. ඒකක් හිතට කරදරයක් වන්නට පුළුවන්. නැති නම් අසනීපයක් වෙලා, ඇදිල පැදිල ගිහිල්ලා. ඒකක් හිතට දුකක්, වධයක් වන්නට පුළුවන්. එසේත් නැති නම් මහලු වෙලා. කලින් ඉදී නොතිබුණු කෙස් දන් ඉදී ගෙන යනවා. පෙනෙන ඇස් දෙකක් නොපෙනී යනවා. දන් සෙලවෙනවා. ආදී වශයෙන් මොකක් හෝ විපරිණාමයකට - වෙනස් ස්වරූපයකට පත් වෙලා යන විට, සමහර අය ඒ ගැන සිතා සිතීන් දුක් වනවා. කය වෙනස් වන කොට, පැත්තක තිබෙන සිතක් වෙනස් කර ගන්නවා. මෝඩකම තමයි. තමන් තේරුම් ගන්නට ඕනෑ, "මේක ස්වභාව ධර්මයක්. මම නොවෙයි, මගේ නොවෙයි, මට ඕනෑ විධියට මේ ශරීරය හසුරුවන්නට බැහැ කොයි තරම්

උත්සාහ කළත්." කියා, ස්වභාවය, ස්වභාව ධර්මයටම භාර කළා නම් සිත මැදහත් වනවා.

වේදනාවන් අනාත්මයි. එය අල්ලා ගන්නොත් වේදනා දෙකක් විඳීමට සිදු වනවා.

කායික දුක්ඛ වේදනාවක් ඇති වුණාට පස්සෙ, බොහෝ දෙනෙක් ඒ සමග ගැටෙනවා. සිතියුක් දුක් වනවා. "මගේ වේදනාව, මගේ වේදනාව" කියා අල්ලා ගෙන දහලනවා. දුක්ඛ වේදනාවක් ලබා දෙන අය හෝ සත්වයන් හෝ වස්තූන් සමග ගැටෙනවා. අප ගැටුණත්, නොගැටුණත්, කැමති වුණත්, අකමැති වුණත්, දුක්ඛ වේදනාවක් ඇති වන හේතුවක් ආවාම, ඒ හේතුවේ එලයක් වශයෙන් දුක්ඛ වේදනාව ඇති වෙනවා. එය තේරුම් ගන්න. එය අනාත්ම ධර්මයක්. අනාත්ම ධර්මයක් සමග ගැටෙන එක මෝඩ කමක්.

අපි හිතමු ශාරීරික දුක්ඛ වේදනාවක් ඇති වුණා කියා. මේ දුක්ඛ වේදනාව ඇති වුණාට පසුව මානසික වශයෙනුත් එය අරගෙන, "අනේ මගේ ඇඟ රිදෙනවා, මගේ වේදනාව, මගේ වේදනාව, මගේ දුක" කියා සිතමින් සිතියුක් දුක් වනවා නම්, අර කායික වේදනාවට අමතරව මානසික වේදනාවකුත් ඇති කරගෙන, ඒ මෝඩ තැනැත්තා වේදනා දෙකක් විඳිනවා. වේදනාව වැඩි කර ගන්නවා." මේ වේදනාව ස්වභාව ධර්මයක්, හේතූන් නිසා හටගන්නා එල ධර්මයක්, අනාත්ම ධර්මයක්" කියා තේරුම් ගත්තාම, මනසට එය වධයක්, කරදරයක් වන්නේ නැහැ.

05. සංස්කාර මිස සත්වයන්, පුද්ගලයන් හෝ "මම" යැයි කියා ගන්නට කිසිවක් නැහැ.

කවර සැප වේදනාවක් වූණක්, ඇති වූ ගමන් එය නැති වී යනවා. "මේවා මට ඕනෑ විධියට හසුරුවන්නට හැකි ධර්ම නොවෙයි." කියා අවබෝධයක් ඇති කර ගත්තා නම්, ඕනෑම වේදනාවකදී සිත මැදහත් කර ගන්නට පුළුවන්. තමා ගේ සංඥාවල් (හඳුනාගැනීම්) හා සිතිවිලි කිබෙනවා. ලෝකයේ විවිධාකාර දේවල් කිබෙනවා. මේ සියල්ල සංස්කාර ධර්ම වශයෙන් තේරුම් ගත්තාම සිත මැදහත් කර ගන්නට ඉතාම පහසු වනවා.

අප සිතා ගෙන ඉන්නවා, "සත්වයන්" ය, "පුද්ගලයන්" ය, "මම" ය, "ජීවියෙක්" ය, ආදී වශයෙන්. "හුදු සංස්කාර ධර්ම රාශියකුයි මේ පවතින්නේ" කියන අදහස කෙනෙකු ගේ සිත තුළ හරියට කිබෙනවා නම්, උපේක්ෂාව නිරායාසයෙන් ම පිහිටනවා.

මේ විධියට සිත උපේක්ෂාවට පත් කර ගන්නට පදනම අප සකස් කර ගත යුතුයි.

"විශුද්ධි මාර්ගයේ" උපේක්ෂාවේ වර්ග 10 ක් දක්වා කිබෙනවා. ඒවා අතරෙන් අප මේ කතා කරන්නේ, "ඉන්ම විහරණ උපේක්ෂාව" පිළිබඳව යි. (එම උපේක්ෂා වර්ග දහය මෙම පොත අවසානයෙහි දක්වා ඇත).

උපේක්ෂා භාවනාව කරන ආකාරය.

අප විසින් මේ දක්වා කියන ලද ආකාරයට සිත සකස් කර ගත්තාට පසුව, මෙහි භාවනාව කරන ආකාරය සිහිපත් කර ගැනීම සුදුසුයි, උපේක්ෂා භාවනාව කරන ආකාරයත්

ඊට සමාන නිසා. අප මෙහි භාවනාව කිරීමේ දී,

- (i) "මම නිදුක් වෙමිවා, නිරෝගි වෙමිවා, සුවපත් වෙමිවා,
- (ii) මා සේම මාගේ හිතවත් ප්‍රියශීලී අය සුවපත් වෙත්වා,
- (iii) මා සේම මාගේ මැදහත් අය සුවපත් වෙත්වා,
- (iv) මා සේම මාගේ වෛරී අය සුවපත් වෙත්වා"

ආදී වශයෙන් ඒ හතර දෙනාට සම සේ මෙහි පතුරුවා. ඉන් පසු නැගෙනහිර, බටහිර ආදී දිසා වශයෙන් හෝ සත්ව කොට්ඨාස වශයෙන් හෝ "සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" කියා හෝ මෙහි සිත පතුරුවනවා. මෙයමයි, උපේක්ෂා භාවනාව කිරීමේදී යොදා ගත යුතු ආකාරය.

පළමු අදියර

"මම දුකේදීත් මැදහත් වෙමි. සැපේදීත් මැදහත් වෙමි. ලාභයේදීත් මැදහත් වෙමි. අලාභයේදීත් මැදහත් වෙමි. නින්දා ප්‍රශංසා ආදී අන්තර් ලෝක ධර්ම වලදීත් මැදහත් වෙමි. මා ඉපදී තිබෙන්නේ මටම ආවේණික වූ කර්ම ශක්තිය අනුවයි. මා කොයි ආකාරයෙන් සිතුවත්, කොයි ආකාරයෙන් කණගාටු වුවත්, කොයි ආකාරයෙන් ඇඳුණත්, එයින් ඇති වැඩක් නැහැ. මගේ මව් පියන්, දු දරුවන්, සහෝදර සහෝදරියන්, සොහොන් මිත්‍රාදී කවරකුට වුවත් කිසි යම් කරදරයක් සිදු වන්නට තිබෙනවා නම්, ඔවුන්ගේ කර්ම ශක්තිය අනුව ඒවා සිදුවනවා විනා, මා කොයි තරම් දුක් වුවත් එයින් ඇති වැඩක් නැහැ. මා මැදහත් විය යුතුයි" කියා සිතන්න.

කර්මානුරූපව තමන්ගේ පුතා, දුව, දෙමව්පියන් හා දෙනා මිත්‍රාදී හිතවත් අයටත් නොයෙකුත් දේවල් සිදු වනවා. විශේෂයෙන්ම නරක පැතිවලට මුහුණ පාන්නට සිදු වූණාම විශාල දුකක්. අවුරුදු 10 කට පෙර මියගිය දුව ගැන තවමත් අඬන කාන්තාවක් ගැන මා දන්නවා. අතීතය අල්ලාගෙන තවමත් දුක් විඳිනවා.

අතීතය අල්ලාගෙන දුක් විඳිනවා කියන එක ගැනත් වචනයක් කියන්න ඕනෑ.

අතීතය කියන එක සම්පූර්ණයෙන් වැළඳී ගිය ධර්මයක් බව අප අවබෝධ කර ගන්නට ඕනෑ. කොයි තරම් දුක් වූණත්, අතීතය අතීතයට ගියා. එය ආපසු ගන්නට බැහැ. යථා තත්වය කේරුම් ගන්නට ඕනෑ.

අනාගතය ගැන අප කොයි තරම් ප්‍රාර්ථනා කළත්, අපට ඕනෑ විධියට සිදු වේ යැයි කියන්නට බැහැ. අප ඒ ගැන සිත සිතා සිහින මාලිගා මවනවා නම් ඒකක් මෝඩ කමක්. අනාගතය සකසා ගන්නට ඕනෑ. ඒක වෙනම දෙයක්. අනාගතය ගැන සිතා සිහින මවන එක තවත් දෙයක්.

"අතීතය සම්පූර්ණයෙන් වැළඳී ගිය දෙයක්" කියා සිත මැදහත් කර ගත යුතුයි. අතීතයේ කොයි තරම් සැප ලැබුවත්, දුක් වින්දත් ඒ ගැන අප සිහි කරනවා නම්, ඒවා වර්තමානයේ ඇති වන සිතිවිලි ටිකක් පමණයි. ඒ නිසා මොන දේ වූණත් අතීතයෙන් අපට වැඩක් නැහැ. උදාහරණයකට කෙනෙකු අපෙන් යම් දෙයක් භාරකම් කළා නම්, අප කොයි තරම් දුක් වුවත් එය ආපසු ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ ගැන දුක් වීමයි, ඒ දෙය නැති වීමයි යන පාඩු දෙකක් ඔහු විඳිනවා. පාඩු දෙකක්

විඳින්නේ ඇයි? ඒ නිසා අතීතයේ සිදු වූ කිසිම දෙයක් ගැන සිතා අප දුක් විඳිය යුතු නැහැ. මැදහත් විය යුතුයි.

අනාගතයත් පැමිණ නැති දෙයක් නිසා, මෙලෙසින් ම අනාගතය ගැනත් මැදහත් විය යුතුයි.

දෙවන අදියර

තමන්ගේ හිතවත් අයට උපේක්ෂාව පැහැරවීම

"මේ අයගේ කර්ම ශක්තියට අනුව තමයි, මේ අය සැප විඳින්නේ; දුක් විඳින්නේ; දුර්භාගය විඳින්නේ; කෙටි ආයුෂ විඳින්නේ; ලස්සන වන්නේ; කැත වන්නේ; නුවණ ඇතිව ඉපදී ඇත්තේ, නුවණ නැතිව ඉපදී ඇත්තේ; (සමහර අය තමන්ගේ ළමයින්ට ඉගෙන ගන්නට බැහැ කියා අතිශයින් දුක් වනවා. ඉගෙන ගන්නට බැර වූණත්, පුළුවන් වූණත් දොනය කිබුණත්, නැතත්, මේ වාගේ පැති දෙක දෙක තිබෙනවානේ) මේ කොයි තත්වය තිබුණත්, "ඒක වශයෙන් කර්ම ශක්තිය. ඒකට අප කරන්නට දෙයක් නැහැ" කියා සිත මැදහත් කර ගන්නවා. කරන්නට පුළුවන් දෙයක් තිබෙනවා නම් කිරීම වෙනම දෙයක්. නමුත් එය අල්ලා ගෙන දඟලන්නේ නැහැ. එය උපදාන කර ගෙන කටයුතු කරන්නේ නැහැ. ඒකයි මෙයින් ගත යුතු අර්ථය. සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් පැත්තකට දමා කටයුතු කළ යුතුය කියන එක නොවෙයි, මෙයින් අදහස් කරන්නේ. පුළුවන් දෙයක් තිබෙනවා නම් කරනවා, මැදහත් සිතින් යුතුව.

"මාගේ ප්‍රිය පුද්ගලයන් මොලොව ඉපදී සිටින්නේ, ඔවුන්ගේ කර්ම ශක්තියට අනුවයි. ඔවුන් සැප දුක් විඳින්නේත්, ඔවුන්ගේම කර්ම ශක්තියට අනුවයි. මිය යන්නේත් ඒ කර්ම ශක්තියට අනුවයි. මිය ගොස් නැවත උපදින්නේත්, ඔවුන් කළ කර්මවලට

අනුවයි."

ඊට අමතරව "මේ අය දැන් කරන කර්මවලට අනුව, අනාගතයේ දී විපාක විඳිනවා ඇති" කියා සිතුවාම ඒ අය කෙරෙහි මැදහත් සිතක් ඇති වනවා.

නෙවන අදියර

මැදහත් පුද්ගලයන්ට උපේක්ෂාව පැතිරවීම.

තමන් ගේ හිතවත් අයට උපේක්ෂාව පැතිරවූ ආකාරයෙන් ම, මැදහත් අයටත් උපේක්ෂාව පැතිරවිය යුතුයි.

හතරවන අදියර

වෛරී පුද්ගලයන්ට උපේක්ෂාව පැතිරවීම

වෛරී පුද්ගලයන්ට මැදහත් සිත පැතිරවීම, ඉතාම පහසුවෙන් කරන්නට පුළුවන් "ඔහු ගේ කර්මවලින් ඔහුම විපාක විඳී" කියා සිතුවාම. අපි සිතමු, යමෙක් තමාට වරදක් කළාය කියා. කෙනෙක් ගැහුවා, බැන්නා, අපහාස කළා, පාඩුවක් කළා කියා. "මා අතිතයේ දී කර්මයක් කර තිබෙනවා. එහි විපාක තමයි මම මේ විඳින්නේ. ඔහු දැන් මෙලෙස යම් කිසි කර්මයක් කළා නම්, අනාගතයේ දී ඔහු ම එහි විපාක අත් විඳියි. ඔහු ගේ කර්මවලින් ඔහු ම විපාක විඳියි." කියා සිතනවා. මේ යථා තත්වය හරි හැටි තේරුම් ගත්කොත්, සතුරා කෙරෙහි තරහ ගන්නේ නැහැ. උපේක්ෂාවක් ඇති වනවා.

මෙලෙසින් සිතන්නට පුළුවන්. "මට වෛරී පුද්ගලයන් සිටින එක හොඳයි. ඔවුන් නිසා ඉවසීම පුරුදු වන්නට මට හැකි වනවා. තරහ කාරයෙක් නැති, නම් මා කාටද උපේක්ෂාවන්නේ?"

තරහ විය යුතු කෙනෙකු නැති නම්, තරහ විය යුතු දෙයක් නැති නම්, කවරකු සමගද මා ඉවසන්නේ? කුමක් සමගද මා ඉවසන්නේ?"

හැම කෙනෙකුටම ඉවසීම තිබෙනවා, කුමක් හෝ අනිෂ්ට දෙයක් නො එන කෙසේ. යම් කිසි අනිෂ්ට දෙයක් ආවාට පස්සේ තමයි ඉවසීමක් නැත්තේ, උපේක්ෂාවක් නැත්තේ, මෙමුඛියක් නැත්තේ. එවැනි අවස්ථා නැති නම් හැමෝම ක්ෂාන්තිවාදී තාපසයන් වගෙයි. ඒ නිසා කල්පනා කරන්න "මෙවැනි අනිෂ්ට, අකමැති දේවල් එන එක හොඳයි" කියා. මොකද "මේ නිසා මට ඉවසීම පුරුදු කර ගන්නට පුළුවන්, මෙමුඛිය ආදී ගුණ ධර්ම වඩන්නට පුළුවන්. ඒ නිසා මට වැඩි වැඩියෙන්ම, ඉවසන්නට අමාරු අනිෂ්ට දේවල් ම ඇතිවේවා" කියා සිතන්න ("අනිෂ්ට අරමුණු එන එක නරකයි" කියා සිතන නිසයි තරහව ඇතිවන්නේ, කීපෙන්තේ).

උදාහරණයක් ලෙස කෙනෙකු අපට බනිනවා කියා සිතමු. එය හොඳ දෙයක්. මොකද? ඒ නිසා අපට ඉවසීම පුරුදු කර ගන්නට පුළුවන් නිසා; උපේක්ෂාව පුරුදු කර ගන්නට පුළුවන් නිසා. ඒ විධියට කල්පනා කරනවා නම්, හතුරාටත් මෙහි කරන්නට පුළුවන් වනවා. එවිට අප එවැනි දේ කෙරෙහි ගැටෙන්නේ නැහැ. සිත මැදහත් කර ගන්නට අපට හැකි වනවා.

පස්වන අදියර

(අ) සියලුම මනුෂ්‍යයන්ට

මේ විධියට තමන් ගේ ජීය පුද්ගලයන්ටත්, මැදහත් පුද්ගලයන්ටත්, වෛරී අයටත්, මැදහත් වීමෙන් පසුව, මේ

අදහස ලෝකයේ සියලුම මනුෂ්‍යයන් කෙරෙහි පතුරුවනවා.

"මේ සියලුම මනුෂ්‍යයන් ඔවුන්ගේම කර්ම ශක්තින්ට අනුවයි ඉපදුණේ. ජීවත් වන්නේත් ඔවුන්ගේ ම කර්ම වලට අනුවයි. ඔවුන් දැන් කරන කර්මවලට අනුව, අනාගතයේ දී ඔවුන් ම විපාක විඳියි."

(ආ) දෙවියන්ට

ඊ ළඟට දෙවියන්ට මැදහත් සිත පතුරුවනවා.

"හැම දෙවියෙකුම අල්පේශාඛ්‍ය, මනේශාඛ්‍ය, අතවැසි, ප්‍රභා සම්පන්න ආදී ඒ ඒ තත්වයන්ට පත් වී තිබෙන්නේ, ඒ ඒ අයගේ කර්මයන්ට අනුවයි. දැන් ඒ අය හොඳ හෝ හරක කර්ම කරනවා නම් අනාගතයේ දී ඒවායේ විපාක ඒ අයම විඳි ගන්නවා ඇති."

(ඉ) බ්‍රහ්මයන්ට

"බ්‍රහ්මයෝන් වහෙමයි. ඒ ඒ ධ්‍යානවලට අනුව ඒ ඒ බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදුණා. එකම පළමු ධ්‍යානය වුවද, වැඩු ආකාර අනුව බ්‍රහ්මලෝක 3 ක වඩ වඩා ප්‍රණීත අන්දමින් උපදිනවා. ඒ වගේම ඔවුන් දැන් කරන කර්ම වලට අනුව අනාගතයේ දී විපාක විඳියි"

(ඊ) අනෙකුත් සියලුම සත්වයන්ට

අමනුෂ්‍යයන්, කිරිසන් සතුන් අපායික සත්වයින් ආදී සත්වයන් කෙරෙහිත් ඒ විධියටම කර්මයන්ට අනුරූපව සැපයුණ විදී කියා සිතා, සිත මැදහත් කර ගත යුතුයි. "මේ ලෝකයේ සියලු සත්වයන් කෙරෙහි මම සිත මැදහත් කර ගන්නවා. මැදහත් කර ගන්නවා. ඒ ඒ සත්වයින්ගේ

කර්මවලට අනුව ඒ ඒ සත්වයන් සැප හෝ දුක් විඳියි. මම මැදහත් වෙනවා, මැදහත් වෙනවා, මැදහත් වෙනවා..." කියා සිතිය යුතුයි.

උපේක්ෂා භාවනාව නිසි පරිදි කළොත් සිත ශාන්ත වී, නිවෙනවා.

මෙසේ මැදහත් වීම හරියටම හදවතට පෙනී යන විට, විශ්වයේ යම් තාක් සත්වයන් ඇත්ද ඒ සියල්ලන්ම කර්මයට යටත්ව ඇති බව පෙනෙනවා.

මුළු විශ්වයේ සෑම සත්වයෙකු පිටුපසම ඒ එකිනෙකාගේ කර්මය විශාල ගුලියක් වගේ, එක් එක් සත්වයා ළඟ තිබෙන බව තමාට පෙනී යනවා.

මුළු විශ්වයම කුඩා භාජනයක් ලොකු භාජනයකින් වැසී තිබෙනවා වගේ, කර්මයෙන් වැසී ගිය බව හදවතට පෙනී ගියහොත්, කිසිම සත්වයකු කර්මයෙන් ගැලවී නැති බවත්, මුළු විශ්වයම කර්මය තුළ පිහිටා ඇති බවත් තේරෙනවා. මේ දෙසම මැදහත් සිතීන් බලා සිටින විට තමාගේ සිත ශාන්ත වී, නිසල වී යාමක් ඇතිවන්නට පුළුවන්.

("මෙහි, කරුණා, මුදිතා යන භාවනාවලින් 3 වැනි ධ්‍යානය උපදවා ගෙන නැති අයට, උපේක්ෂා භාවනාව කරන්නට බැහැ" කියා පොත්වල දක්වා තිබෙනවා. එය වැරදි මතයක්. "උපේක්ෂා භාවනාවෙන් ලැබෙන්නේ 4 වැනි ධ්‍යානය පමණයි" කියාත් ඒවායේ සඳහන් වනවා. ඒකක් වැරදි මතයක්. උපේක්ෂා භාවනාවෙන් 4 වැනි ධ්‍යානය පමණක් නොවෙයි. 1, 2, 3 යන ධ්‍යානක් ලබන්නට පුළුවන්.)

මේ උපේක්ෂා භාවනාව නිසි පරිදි කළොත්, සිත ශාන්ත වනවා. නිවෙනවා. නිසල වනවා. ඒ ශාන්ත වීම, නිසල වීම, ඇත්ත වශයෙන්ම සිතට විශාල සහනයක්.

සිත ශාන්ත වී නිසල වූ පසු

දන් "මාගේ පංචස්කන්ධයේ රූපස්කන්ධය කෙරෙහිත් මම උපේක්ෂා වනවා" කියා කල්පනා කරන්නට ඕනෑ. තමා ගේ රූපය කොහොම තිබුණත් කමක් නැහැ. "මා මැදහත් වනවා." කියා මැදහත් විය යුතුයි.

සැප, දුක්, මැදහත් යන සෑම වේදනාවක් කෙරෙහිත් උපේක්ෂා වනවා. දුක් වේදනාවට මැදහත්වීම අත්‍යවශ්‍යයි.

සංඥා ස්කන්ධය කෙරෙහිත් උපේක්ෂා වනවා.

සංස්කාර ස්කන්ධය කෙරෙහිත් උපේක්ෂා වනවා.

විඤාන ස්කන්ධය කෙරෙහිත් උපේක්ෂා වනවා.

බුදු භාමුදුරුවෝ කෙරෙහිත් උපේක්ෂා වනවා. ධර්මය කෙරෙහිත් උපේක්ෂා වනවා. සංඝයා කෙරෙහිත් උපේක්ෂා වනවා. කොටින්ම සියලුම සංස්කාර කෙරෙහි උපේක්ෂා වනවා. බැඳෙන්නේ නැහැ. මේ විධියට ලෝකයේ ඇති හැම දෙයක් කෙරෙහිම මැදහත් වනවා.

"සිංහල ජාතිය වුණත් මම මැදහත්. සිංහල රට වුණත්, බෞද්ධ රට වුණත් මම මැදහත්"

"කොහේවත් යන නයි අල්ලා ගෙන ඇහේ දාගෙන,

කනවා, කනවා, කියා කෑ ගහනවා" කියා කියමනක් තිබෙනවානේ. ඒ වාගේ කොහේවත් තිබෙන නොයෙකුත් දේවල්, නොයෙකුත් ප්‍රශ්න, අපේ නොදත් කමට අපේ සිතින් අල්ලා ගෙන, පටලවා ගෙන, සිත තුළින් සංස්කාර ඇති කර ගෙන, සිත තුළින්ම දුක් විඳගෙන, නැවත නැවත ඉපදී සංසාර දුක විඳිනවා. මෙතන තිබෙන්නේ මෝඩකම හැර වෙන මොකක්ද? ඒ තත්වය කේරුම් අරගෙන, "මේ ලෝකයේ කවර ධර්මයක් වුණත් කමක් නැහැ. සියල්ල කෙරෙහි මම මැදහත් වනවා." කියන අදහස ඇති කර ගත යුතුයි.

සියලු සත්වයන් කෙරෙහි මැදහත් සිත ඇති වූණාට පසුව විශේෂයෙන් තමන්ගේ පංචස්කන්ධය කෙරෙහි මැදහත් වෙනවා. "ඉපෙ ආවත් මම මැදහත්. දුක ආවත් මැදහත්. ලාභ ආවත් මැදහත්. අලාභ ආවත් මැදහත්. තින්දාව ආවත් මැදහත්. ප්‍රශංසාව ආවත් මැදහත්. මේ ආදී වශයෙන් අෂ්ට ලෝක ධර්මයේ කවර දෙයක් ආවත්, මැදහත් වනවා. මැදහත් වනවා. ලෝකයේ තිබෙන සියලු ධර්මයන් කෙරෙහි මැදහත් වනවා" කියා සිත මැදහත් කර ගන්නවා.

සංසුන් වූ සිත කෙරෙහිත් මැදහත් වනවා

මෙය හරියට කළ විට සිත නිසලයි; ශාන්තය; නිව්ලා; සංස්කාර නැහැ. සිත සංසුන් වී තිබෙනවා. මේ සංසුන් වූ සිත කෙරෙහිත් මැදහත් වනවා. එයට ඇලෙන්නේ නැහැ. මොකද? තව ටික වේලාවකින් එය නැති වී යන නිසා. යම් කිසි දෙයක් අනිත්‍යයට යනවා නම් එයට ඇලෙන්නට කිසිසේත් ම වටින්නේ නැහැ. සුදුසු

නැහැ. ටික වේලාවක් තිබී නැති වන දෙයකට ඇලෙන එක මෝඩ කමක්. දන් මේ උපේක්ෂාව තුළින් ආ ශාන්ත නිව් යාමක් තිබෙනවා නම්, ඒ කෙරෙහි ඇලීමක් බැඳීමක් ඇති කර ගැනීම මෝඩ කමක්. ඒ නිසා "මේ තත්වය කෙරෙහි මම මැදහත් වනවා. මැදහත් වනවා. මේ මැදහත් වූ උපේක්ෂිත භාවය කෙරෙහිත් මා මැදහත් වනවා" කියා සිතුවාට "මොන සංස්කාරයක් කෙරෙහි ද දැන් මගේ මැදහත් භාවයක් නැත්තේ?" කියා විමසිය යුතුයි. එවිට විශ්වයේ යම් තාක් සජීවී වේවා, අජීවී වේවා, සියලුම සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි සිත මැදහත් භාවයට පත් වී ඇති ආකාරය තමන්ට දක ගන්නට පුළුවන්. එසේ දකිනවා නම්, ඒ වේලාවේ දී පැහැදිලිව අවබෝධ වනවා, "මගේ සිතේ තිබෙන මේ උපේක්ෂාවට, මේ මැදහත් වීමට, ඊට එහා යන්නට තැනක් කොතැනද තිබෙන්නේ?" කියා. ඒ කියන්නේ, මුළු විශ්වයම තමාගේ උපේක්ෂාවෙන් වැසී ගොසිනුයි තිබෙන්නේ. ඒ උපේක්ෂාවට යටත් නොවන ධර්මයක්, කිසිම සංස්කාරයක් නැහැ. මේ උපේක්ෂාව ඒ විධියට ඇති වූණාට පසුව, තමාගේ සිතේ තිබෙන ශාන්ත භාවය කෙරෙහිත් ඒ විධියට උපේක්ෂාව ඇති කර ගත්තොත්, එහිදී සිත තවත් නිවෙනවා.

මේ ශාන්ත නිව් යෑම තුළින් නිවනට.....

"මේ ශාන්ත නිව් යෑමත් සංස්කාර ධර්මයක්. ඇති වී නැති වන ධර්මයක්. මේ වේලාවේ මේ ශාන්ත නිව් යෑම "මම", "මගේ" යැයි කියා ගත්තත්, ඒය නැති වී යන විට "මම", "මගේ" යැයි කියා අරගන්නට කිසිම දෙයක් නැහැ. මේකත්

අතිත්ත වූ සංස්කාරයක්, අනාත්ම වූ සංස්කාරයක්." කියා අවබෝධ වුවහොත් සිත නිවනට පත් වනවා.

මේ උපේක්ෂා භාවනාව තුළින් අප සරල වශයෙන් කරුණු ඉදිරිපත් කළේ, සමථ වශයෙන් හා විදර්ශනා වශයෙන් යන දෙකෙන්ම උපේක්ෂාව දියුණු කර ගත යුතු ආකාරය දක්වන්නට යි. උපේක්ෂා භාවනාවෙන් අර්භත් භාවය පවා ලැබිය හැකි බවත්, උපේක්ෂා භාවනාව 3 වන අරුපාවචර ධ්‍යානය (ආකිඤ්චඤ්ඤායතන) පරම කොට ඇති බවත්, "අට්ඨකනාගර" හා "මෙත්ත" වැනි සුක්‍රවල බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා.

අට්ඨකනාගර සුක්‍රයේ බුදු රජාණන් වහන්සේ උපේක්ෂා භාවනාව ගැන දක්වා ඇති පාඨය හා එහි සිංහල සරල අදහස

"පුනච්චරං ගහපති භික්ඛු උපෙක්ඛා සහගතේන චේතසා ඒඝං දිසං ඵරිත්වා විහරති, තවා දුතියං, තවා තතියං, තවා චතුත්ථං, ඉති උද්ධමඛෝ තිරියං සබ්බධි සබ්බත්තාය සබ්බාවත්තං ලෝකං උපෙක්ඛා සහගතේන චේතසා විපුලේන, මහග්ගතේන අප්පමාණේන අවේරේන, අඛ්‍යාපප්පෙඛන ඵරිත්ව විහරති සෝ ඉති පට්ඨකඤ්චික්ඛති, අයමිපි ඛෝ උපෙක්ඛා චේතෝ විමුක්ති අභිසම්ඛතා අභිසඤ්චේතයිතා, යං ඛෝ පන භිඤ්චි අභිසංඛතං, අභිසංචේතයිතං තදනිච්චං නිරෝධධම්මන්ති පජානාති. සෝ තත්ථ ධීතෝ ආසවානං ඛයං පාපුණාති. සෝ වේ ආසවානං ඛයං පාපුණාති, තේතේව ධම්මරාගේන තායව ධම්මනන්දියා පඤ්චන්තං ඕරම්භාගියානං සංයෝජනානං පටික්ඛයා ඕපපාතිකෝ

හෝති තත්ව පරිහිඛ්‍යායි අනාවන්තිධම්මෝ තස්මා ලෝකා.”

"නැවතද ගෘහපතිය, හික්ෂුව උපේක්ෂා සහගත සිත එක් දිසාවකට පතුරුවමින් වාසය කරනවා. එලෙසින්ම දෙවන, තෙවන හා සිවු වන දිසාවට ද, ඉහළ දිසාවට ද, පහළ දිසාවට ද, තිරස් දිසාවන්ට ද පතුරුවමින් වාසය කරනවා.

ඔහු මෙසේ නුවණින් දකිනවා. මේ උපේක්ෂා ධ්‍යානය (උපේක්ෂා වේතෝ විමුක්තිය) සිතින්ම ඇති කරන ලද්දක්. සිතින්ම කරන ලද්දක්. යමක් සිතින්ම ඇති කරන ලද්දක් නම්, සිතින්ම කරන ලද්දක් නම්, එය අනිත්‍ය වූ නිරුද්ධ වී යන ධර්මයක්.

මෙවිට ඔහු ආශ්‍රව ධර්ම ක්ෂය කොට රහත් වනවා. එසේ රහත් නොවුව හොත් අනාගාමී වනවා".

ඒ නිසා මේ විධියට කටයුතු කළොත් මේ අයට මේ ජීවිතයේදීම ධ්‍යානයකට නිවනට සිත පත්කර ගත හැකියි. ධ්‍යාන කෙසේ වෙතත්, නිවන කෙසේ වෙතත්, එදිනෙදා ජීවිතයට විශාල ශාන්තියක් සහනයක් හෝ මෙලොවදීම ලබා ගන්නට පුළුවන් වෙයි. ඒ ශක්තිය, සහනය පරලොව යහපතක් සලසා දෙනවා ඇති. කවදා හෝ දවසක නිවනින් සැනසීමටත් එය හේතු වෙනවා ඇති. එසේම වේවා යි පතමින් මේ අනුශාසනාව මෙතැනින් නිම කරන්නම්.

විශුද්ධි මර්ගය පොතෙහි දක්වා ඇති උපේක්ෂා වර්ග දහය.

- 01. සමථ භාවනාව හා සම්බන්ධව :-
 - (i) සධාන උපේක්ෂාව - 3 වන රූපාවචර ධ්‍යානයේ දැක්වෙන උපේක්ෂාව.
 - (ii) පාරිශුද්ධි උපේක්ෂාව - 4 වන රූපාවචර ධ්‍යානයේ දැක්වෙන උපේක්ෂාව.
 - (iii) මුත්ම විහරණ උපේක්ෂාව - මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යන සතර බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනාවේ දැක්වෙන උපේක්ෂාව.
- 02. විදර්ශනා භාවනාව හා සම්බන්ධව :-
 - (i) විදර්ශනා උපේක්ෂාව - සංස්කාර ධර්ම අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ආදී ලෙසින් භාවනා කරන විට ඇති වන උපේක්ෂාව.
 - (ii) සංස්කාර උපේක්ෂාව - විදර්ශනා ඥාන පහළ වන උපේක්ෂාව.
- 03. භාවනාවට ආධාර වන උපේක්ෂාවන් :-
 - (i) විරිය උපේක්ෂාව - සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සමච්ච පවත්වා ගෙන විට ඇති වන සංස්කාර උපේක්ෂා ඥානයේ දැක්වෙන

යමින් භාවනා කරන විට ඇති වන උපේක්ෂාව.

- (ii) බෞද්ධධර්ම උපේක්ෂාව - සති, ධම්මවිචය, විරිය, ජිති, පස්සඳ්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බෞද්ධධර්ම හතේ දක්වෙන උපේක්ෂා සම්බෞද්ධධර්මයේ ඇති උපේක්ෂාව.

04. වේදනාව පිළිබඳ උපේක්ෂාව :-

- (i) වේදනා උපේක්ෂාව - සැප, දුක්, මැදහත් යන වේදනා තුන දක්වන විට ඇති උපේක්ෂා වේදනාවේ (අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවේ) ඇති උපේක්ෂාව.

05. අභිධර්මයේ වෛතසික ධර්ම අතර දැක්වෙන උපේක්ෂාව :-

- (i) තත්වමය උපේක්ෂාව - සිතේ යෙදෙන අනෙකුත් වෛතසික ධර්මයන්ගේ කාර්යයන් සමථ පවත්වාගෙන යාමට උපකාර වන තත්වමය (උපේක්ෂා) වෛතසික ධර්මය.

06. රහතන් වහන්සේ ගේ සිතේ පවත්නා සාමාන්‍ය ස්වභාවය දැක්වෙන උපේක්ෂාව.

- (i) පළංගුඋපේක්ෂාව (ජංග උපේක්ෂාව - අංග 6 කින් යුතු උපේක්ෂාව) - රහතන් වහන්සේලාගේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රියන් 6 ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන අරමුණු 6 හමු වූ විට, ඇඳීමක් ගැටීමක් නොමැතිව නිරායාසයෙන්ම සිතේ ඇති වන උපේක්ෂාව.

ඇරයුමයි.

මේ ධර්ම දානයක් ලෙස ඔබ හමුවේ තබන දෙවැනි ධර්ම ග්‍රන්ථයයි. මීට පෙර දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමියන්ගේ ධර්ම දේශනයක් "සෝවාන් වීමට නම්....." යනුවෙන් මුද්‍රණය කර නොමිලේ බෙදා හැරියේය.

ඒ හිමියන් විසින් දේශනා කෙරුණු අගනා ධර්ම දේශනා රැසක් අප ළඟ ඇත. ඒවා ද මුද්‍රණය කර බෙදා හැරීමේ අදහසක් ඇත. දනට පවත්නා මුද්‍රණ වියදමට අනුව, මේ පොත වැනි ප්‍රමාණයේ පොතක් පිටපත් 1000 ක් මුද්‍රණය කළ විට, එක පොතක් වෙනුවෙන් රු.23.00 ක් පමණ වැය වේ. එබැවින් අරමුදලක් ඇති කර මුද්‍රණ වියදම පමණක්වත් පියවා ගෙන ඒවා බෙදා හැරිය හොත්, එම අරමුදලෙන් දිගටම ධර්ම ග්‍රන්ථ පළ කිරීමට හැකිය. මේ සඳහා අනුග්‍රහය දක්වීමට කැමැත්තේ නම් අප වෙත දන්වන මෙන් කාරුණිකව ඇරයුම් කරමු.