

# විපස්සනා උපක්ඛේශ 1

විපස්සනා පරිකථා - දෙවන කොටස



අති සුප්‍රසිද්ධ උඩරිඊයතම ධර්මපීච ස්වාමීන්වහන්සේ

# විපසීඝනා උපක්‍රම 1

(විපසීඝනා පරිකල්ප - දෙවන කොටස)

අතිපූජ්‍ය උඩරේගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ  
නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය  
මිනිරිගල

ධම්දනය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2024 ඉල් මස

විපස්සනා උපක්‍රේම 1 (විපස්සනා පරිකල්පා - 2)  
අනිපුජ්‍ය උඩර්‍රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ

අයිතිය:

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්‍ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-38-6

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැහිරිවත්ත පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 011 2809 499

## පෙරවදන

ස්වාධීන රූපවාහිනී සේවය (ITN) ඔස්සේ විකාශනය වන “විපස්සනා පරිකථා” ධර්ම දේශනාවලිය වඩාත් සාරවත් කිරීම සඳහා, මෙතෙක් නිස්සරණ වනය ආරණ්‍යය වෙතින් ධර්ම පුස්තකයක් ලෙස පළ නොවූත්, විපස්සනා භාවනාවට අනුග්‍රහ කරන සූත්‍ර දේශනාවලින් සමන්විත වූත් අලුත් මාතෘකාවක් යටතේ පැය නවයක් මුළුල්ලේ අර්ථ සම්පන්න ධර්ම දේශනාවලියක් පවත්වන ලෙසට මා හට කරන ලද ඇරයුම පිළිගනිද්දීම මාගේ සිහියට නැගුණේ, විපස්සනා භාවනා ක්‍රම හතර මෙහිදී කදිමට ගැළපෙන බවය.

සර්වඥයන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව තුළින් අවධාරණය කරන එකායනෝ අයං භික්ඛවෙ මගො සත්තානං විසුද්ධියා - එනම්, “විශුද්ධිය කරා එළඹිය හැකි සෘජු මාර්ගය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමය” යන්න තව දුරටත් විවරණය කරමින් ධර්ම භාණ්ඩාගාරික ආනන්ද මහ රහතන් වහන්සේ අරහත්තස්පත්ති සූත්‍රය දේශනා කළ සේක. එහිදී උන්වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව, විපස්සනා පූර්වංගම සමථය, මේ ක්‍රම දෙකේම සම්මිශ්‍රණයක් වූ යුගනද්ධිය, ධම්මදාඩච්චිග්ගනිකං මානං දුරු කිරීම යන ක්‍රම හතරෙන් එකකින් පමණක් උතුම් නිර්වාණය අවබෝධ කරගත හැකි බවය.

“විපස්සනා පරිකථා” දේශනාවලියට අරහත්තස්පත්ති සූත්‍රය මාතෘකා කරන ලෙසට මා හට කරන ලද ඇරයුම පිළිගැනීමට හේතුවක්

වූයේ යෝගාවචරයින්ට ඉතා වැදගත් වන කරුණු ඇතුළත් වූ එය නිතර ධර්ම දේශනාවලට මාතෘකා නොවීමය. තවද, සර්වඥයන් වහන්සේ ඉන්ද්‍රියාවේ කුරු රට බුද්ධිමත් කම්මාස්සදම්ම නගරවාසීන් හට දේශනා කළ ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය, යට කී අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රය හා කදිමට ගැළපෙන ලෙස එහිම විස්තීර්ණ වීමක් සේ සැලකිය හැකි හෙයින් එයද බොහෝදෙනෙකුන්ට ප්‍රයෝජන වෙතියි සලකා මෙම දේශනාවලියට එයත් එක් කළෙමි.

මෙම දේශනා නවය අන්තර්ගත කොට "විපස්සනා පරිකථා - දෙවන කොටස (විපස්සනා උපක්ලේශ)" නමින් ධර්ම පුස්තකයක් පළ කිරීමට කටයුතු කළ සියලුදෙනාටම පුණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රයත් ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රයත් විපස්සනා භාවනාව වඩන යෝගාවචරයින් හට නිර්වාණ මාර්ගය අවබෝධ කරගැනීමට හේතුකාරක වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමි. සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

උඩර්ටියගම ධම්මජීව හිමි  
නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය - මීතිරිගල  
වර්ෂ 2024 ක් වූ ඉල් මස 10 දින දී ය.

## සම්පාදන සටහන

### 2. ඒකායන මාර්ගයට පිවිසෙන දෙරටු හතර

“විපස්සනා පරිකථා” විද්‍යුත් දෘශ්‍ය පෙළහර 2024 ජූනි මස 29 වන දින සිට ආරම්භ වූයේ පූජනීය පානදුරේ වන්දරනන හිමියන්ගේ “ප්‍රභව සහ නිෂ්ප්‍රභව” විෂය ඔස්සේ දිවෙන දේශනා නවයකිනි. එහි ප්‍රථම දේශනා 3 සංස්කරණය කර පූර්ව ප්‍රචාරක දැන්වීම් පටි 3 ක්ද සමගින් ස්වාධීන රූපවාහිනී සේවය (ITN) වෙත භාරදීමෙන් පසු සමස්ත දේශනාවලිය පොතක් ලෙස එළිදැක්වීමටද කටයුතු සම්පාදනය කළ හැකි වීම බිරිඳගේත් මගේත් සිතට පූර්ණ සන්තුෂ්ටියක්ම ගෙන දුනි.

ඒ වන විටත් විදේශගතව ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුතුවල නිරත වූ අති පූජනීය උඩර්ටියගම ධම්මජීව නා හිමියන් ලංකාවට වැඩම කළ වහාම උන්වහන්සේගේ දේශනා නවයක් පටිගත කිරීමට අවශ්‍ය පසුබිම දැන් දැන් සිටම සැකසිය යුතුව තිබීම ඊළඟ අභියෝගය විණි.

ඊට වෙනත් කළ හැකි දෙයක් නොවූයෙන්, 2024 ජූනි මස 24 වන දින නා සමිඳුන් වෙත WhatsApp පණිවුඩයක් තැබුවේ මාගේ අවශ්‍යතාව දැනුම්දීමට සුදුසු වෙලාවක් ඉල්ලමිනි. ඊට ප්‍රතිචාරයක් ලෙස එදිනම ලංකාවේ වෙලාවෙන් රාත්‍රී 7:15 ට පිළිතුරක් ලැබුණේ “Now is the time. Here, in Winnipeg, it is 8:45 a.m.” යනුවෙනි. ඉහත පණිවුඩය ලැබුණු සැණින් WhatsApp හරහා ඇමතුමකින් සම්බන්ධ වූ මාත් මාගේ බිරිඳත් ගෞරව පූර්වකව ආරාධනා කර සිටියේ ලංකාවට පෙරළා වැඩම

කිරීමෙන් පසු “විපස්සනා පරිකථා” වැඩසටහන අර්ථවත් කිරීමට, මෙතෙක් පොතක් මුද්‍රණය වී නොමැති, විපස්සනාවට අනුග්‍රහ කරන විෂයක් තෝරා දෙන ලෙසටය.

එසැණින්ම නා සමිඳුන් කියා සිටියේ “නිවන් මගට පිවිසිය හැකි මාර්ග 4 ක් තියෙනවා. ඒක හොඳයි. මට සූත්‍රයේ නම නම් මතක නැහැ. ඒ ගැන සොයා බලා මටත් එවන්න” යනුවෙනි. එවැන්නක් ගැන හෝච්චාවක්වත් අසා නැති අප දෙදෙනා “හොඳමයි, ස්වාමීන් වහන්ස” යයි පිළිතුරු දුන්නේ නා සමිඳුන් කළ වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීමවලටද පිළිතුරු දී මේ පිළිබඳව සොයා බැලීමේ ආශාව පෙරදැරිවය.

පූජනීය පානදුරේ වන්දරතන හිමියන් අපට සිහි වූයෙන් උන්වහන්සේට දුරකථන ඇමතුමක් ගෙන මේ පිළිබඳව විමසීමේදී දැනගත්තේ සූත්‍රයේ නම අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රය බවත් ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය ඊට සාධක වන බවත්ය. පූජනීය පානදුරේ වන්දරතන හිමියන් ඉන් නොනැවතී මේ සූත්‍ර දෙකේම මෘදු පිටපත් විද්‍යුත් තැපෑල හරහා නා සමිඳුන්ටත් අපටත් යොමු කර තිබීම අපට මහත් අස්වැසිල්ලක්ම ගෙන දුනි.

මාගේ බිරිඳ බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මාලාව පිරික්සා අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රයේ සිංහල තේරුම කියවා බැලූවද, එයද පාලි භාෂාව මෙන්ම ගැඹුරු වූයෙන් නා සමිඳුන් විසින් 2013 වසරේදී නිස්සරණ වන අරණේ පැවති තේවාසික වැඩමුළු 3 කදී ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය” ඇසුරෙන් කළ දේශනා 18 ක් (අංක 45, 47 හා 48) nissarana.lk වෙබ් අඩවිය තුළින් බාගත කර සවන් දීමෙන් නා සමිඳුන්ගේ ඉදිරි දේශනා 9 හි දිශානතිය පිළිබඳව අපි යම් අවබෝධයක් ලබාගතිමු.

නා සමිඳුන් පෙරළා වැඩම කිරීමෙන් පසු අප තව දුරටත් ඉල්ලා සිටියේ එම භාවනා ක්‍රම 4 විග්‍රහ කිරීමේදී “ආනෙඤ්ජසප්පාය” සූත්‍රයෙන්ද පෝෂණය කරන ලෙසටය. එම ඉල්ලීම පිළිගත් නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, ඒ වන විට දරුණු කැස්ස සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවෙන් පෙළෙමින් අසනීප තත්වයෙන් සිටි නිසා අනෙකුත් වැඩසටහන් අවලංගු කර තිබූ පසුබිමක අපගේ පටිගත කිරීමේ කාලසටහන වෙනස්

නොකර ඊට අනුග්‍රහයක් සහ ප්‍රමුඛත්වයක් ලබා දෙමින් සිදු කළ අනුපමේය නායකත්ව ලක්ෂණය පිළිබඳව අපි සද උන්වහන්සේට ණයගැති වෙමු...! නා සමිඳුන් හට තව විරාක් කාලයක්ම අප අර්ථයෙන් ධර්මයෙන් පෝෂණය කිරීමට හැකි වනු පිණිස දීර්ඝායුෂ ලැබේවා!... ධර්මය විසින්ම උන්වහන්සේ රැක දේවා!...

නා සමිඳුන්ගේ සම්පූර්ණ දේශනා 9 ම මේ සටහන ලියවෙන විටත් විකාශනය වී හමාරය. මෙහි බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතිය වඩවන හොඳම කරුණ වන්නේ, මෙතෙක් නැසූ ධර්මස්කන්ධයක් පෙරවාදී බෞද්ධ ප්‍රජාව වෙත බෙදා දී විපස්සනා භාවනාව වඩන අති මහත් පිරිසකට අප අත් කර දුන් ජයග්‍රහණයට ලැබෙන ප්‍රේක්ෂක ප්‍රතිචාර ඉමහත් වීමයි!... සාධු.. සාධු.. සාධු.. එහි ගෞරවය නා සමිඳුන්ට හිමි වේවා!...

ඒ අනුව මෙම දේශනා 9 දැනටමත් මුද්‍රණය සඳහා පිළියෙළ කර ඇති අතර “විපස්සනා පරිකථා - දෙවන කොටස (විපස්සනා උපක්ලේශ)” ලෙසින් එය මුද්‍රණාද්වාරයෙන් එළිදැක්වීමට හැකි වීම පිළිබඳව අපි ආඩම්බර වන්නෙමු.

නා සමිඳුන් කියන්නේ දුසිම් ගණනින් නිවන් අවබෝධ කර නොගන්නා බවය. අපගේ ප්‍රාර්ථනය වන්නේද අවම වශයෙන් එක් අයකු හෝ මාර්ගඵලයක් ලබාගනී යන්නය. මෙම නවමු ආරක අත්දැකීම් සමූහයක් විපස්සනා භාවනාවට එක් කළ අති පූජනීය, උඩර්ටයගම ධම්මජීව නා හිමියන් ඇතුළු සියලුදෙනාට පින් අනුමෝදන් කරමින්, ඒකායන මාර්ගයට පිවිසිය හැකි එක් දෙරටුවකින් මේ හවයේදීම අමා මහ නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නට මෙය පරිශීලනය කරන සැමටද හැකි වේවා! ඊට ත්‍රිවිධ රත්නයේ ආශිර්වාදයද ලැබේවා! යි පතමු.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!...

සම්පාදක

වර්ෂ 2024 ක් වූ නොවැම්බර් මස 10 වන දින දී ය.





## පුත්‍රායානුමෝදනාව

විපස්සනා භාවනාව වඩන යෝගාවචරයකු හට පංච උපාදනස්කන්ධයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිමින් කෙලෙස් ක්‍රමයෙන් ගෙවන් කරමින් ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට උපකාර කරන්නා වූ, අප්‍රකට වූත් බහුලව දේශනා නොවන්නා වූත් අරහත්තඡපත්ති සූත්‍රය සහ ආනෙඤ්ජප්පාය සූත්‍රය ඇසුරෙන්, විපස්සනා උපක්ලේශ කවරක්ද යන්න මනාව පහද දෙමින් දේශිත ගැඹුරු ධර්ම දේශනා 9 ක අන්තර්ගතය "විපස්සනා උපක්ලේශ (විපස්සනා පරිකථා - 2)" නම් ධර්ම පුස්තකයක් ලෙසින් ඔබ අතට පත් කරන්නට අප ගත් උත්සාහයේ ඇසුරින් සාර්ථක අස්චැන්න දෑත් නෙළමින් සිටින්නෙමු. එම සාර්ථකත්වයේ බීජ වැපිරවීම සඳහා අත හිත දුන් -

1. මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය, සති පාසල නිර්මාතෘ අති පූජනීය උඩර්වියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත්
2. මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්
3. මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී පූජනීය දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්ද ස්වාමීන් වහන්සේටත්

4. ධර්ම දේශනා සියල්ල ශ්‍රවණය කොට පරිගණක අකුරු සකැසුම සිදු කළ කුමුදුනී අතලගේ මහත්මියටත් දේශනා සියල්ල මැනවින් සංස්කරණය කොට සෝදු පත් බැලීමෙන් සහාය වූ රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියටත් අර්ථ සම්පන්න පිටකවර නිර්මාණයක් සකසා දුන් අමිල් කුමාර මහතාටත් නොපමාව මුද්‍රණ කටයුතු ඉටු කළ ගංගොඩවිල කොලීටි ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයේ අධිපතිතුමන් ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයටත්

5. මේ අගනා පුස්තකය ධර්ම දනමය පින්කමක් ලෙස නොමිලයේ බෙදා දීමට බරපැන වශයෙන් රු. 227,500/- ක මුදලක් පරිත්‍යාග කළ නාවල පරණ පාරේ පදිංචි මිලින්ද පතිරණ මහතාට, කාංචනා ආර්යසිංහ මහත්මියට, කළුඅග්ගල පදිංචි හඳුන් ප්‍රියංක ආර්යසිංහ මහතාට සහ ගීතානී ස්වර්ණතිලකා මහත්මියටත්; ඔවුන්ගේ පරලෝ සැපත් දෙමාපියන් වන ආර්. කේ. ජෝතිපාල පතිරණ පියාණන්ට, ජේමවතී පතිරණ මෑණියන්ට, හේමා මෑණිකේ ගුණසේකර මෑණියන්ට, වාලට් නෝනා මෑණියන්ට, කොරනේලිස් අප්පුහාමි පියාණන්ට සහ සෙසු ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ටත්; සුජීවත්ව සිටින පී. ඒ. ඩී. ආර්යසිංහ පියාණන් ඇතුළු පවුලේ සියලුදෙනාටත්

මෙම මහඟු කටයුත්ත සාර්ථකව නිම කිරීමට නන් අයුරින් දයක වූ සියලුදෙනාටත් පින් අනුමෝදන් කරමු. ඔවුන්ගේ ඉදිරි භවගාමී ජීවිත නිවනින් සැනසීමටත් සුජීවත්ව සිටින සෙසු සියලු ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට නිදුක් නිරෝගී චිරජීවනය ප්‍රාර්ථනා කිරීමටත් මෙම ධර්ම දනමය කුසල ශක්තීන් උපනිශ්‍රය වේවා! සිද ප්‍රාර්ථනා කරමු.

තෙරුවන් සරණයි!...

මෙයට,  
නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

## පටුන

පෙරවදන	i
සම්පාදක සටහන	iii
පුනරාවුරුණය	vii
පටුන	ix
1  සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව	11
2  විපස්සනා පූර්වංගම සමථය	31
3  සමථ විපස්සනා යුගනද්ධ භාවනාව	53
4  ධම්මදාසවිභිතං මානං	73
5  මුලා කරවනසුලු කාමය	95
6  නොසැලෙන මනසක් වෙතට	115
7  නොසැලෙන මනසක ගැඹුර	135
8  'කෙනෙක්' නොවන බවක්	153
9  කිසිවක නොඇලී නිවනට	171



# 1| සමට් පූර්වංගම විපස්සනාව

ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි මේ ධර්ම දේශනාවකට සුදුනම් වෙලා ආසනයක් අරගෙන ඉන්න වෙලාවක්. අපි මතක් කරගත්ත විදිහට අපි මේ පින්බර මොහොත පුළුවන් තරම් පටන්ගැන්මේදී පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා සතිය පිහිටුවන එකට (පර්යංකයකට) පෙළගැහෙමු ආදර්ශයක් විදිහට. ඒ නිසා හොඳට හරිබරි ගැහෙන්න. මම දැන් පැයක ධර්ම දේශනාවකට වාඩි වෙලා ඉන්නෙ. මුල් විනාඩි 10 ක් විතර අපි දැන් වාඩි වෙලා සතිය පිහිටුවන්නයි යන්නෙ. ඒ නිසා හොඳට හරිබරි ගැහිලා තමන් ඉන්න ඉරියව්ව සම බර කරගෙන, අතපය දඬු කරගන්නෙ නැතුව සැහැල්ලු කරගෙන, අපි මේ වාගෙ අවස්ථාවක් ලැබුණහම ඇහෙන් කනෙන් නාසයෙන් දිවෙන් ශරීරයෙන් අරමුණු ගන්නෙ නැතුව, නැත්නම් අරමුණු දෙන්නෙ නැතුව ඉන්නකොට හිත කොහොමද හැසිරෙන්නෙ කියල බලමු. මෙතන ඉන්න හුඟදෙනෙක් මේක කල් ඇතුව අත්දැකලා ඉන්න පිරිසක් නිසා ගොඩාක් සවිස්තර අවශ්‍ය කරන්නෙ නෑ. අපි බලමු මේ ලැබීව්ව විවේකයේදී අපේ හිත කය වචනය කියන තුනම සංසිදුණොත්, නැත්නම් ඇවිස්සෙන්න කාරණා නොයෙදුණොත් මේ හිත කොහොමද වැඩ කරන්නේ කියන විශේෂ පස්සනාවට (විපස්සනාවට) අපි යොමු වෙමු. සියලුදෙනාටම ආරම්භයේදී ලැබෙන මේ වටිනා කාලය පින්බර කාලයක් වේවා! කියල මම නිහඬ වෙනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති .....]

හොඳයි අපි මේ ආසනයේම ඉඳගෙන ධර්ම දේශනාව සඳහා සුදුනම් වෙමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

යො හි කො වි ආවුසො භික්ඛු වා භික්ඛුනී වා මම සන්තිකෙ අරහත්තප්පත්තිං ව්‍යාකරොති. සබ්බො සො චතුහි මග්ගෙහි එතෙසං වා අඤ්ඤතරෙන. කතමෙහි චතුහිතී'ති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි කලින් මතක් කරගත්ත විදිහට මේ අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රය සඳහා මූල පිරිමකට මෙන්න මෙහෙම පාලි වාක්‍යයක් තමයි මහා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරියෙන් තියාගන්නේ. අපි ඒක අද දවසේ මාතෘකාවට ඉදිරියෙන් තියාගත්තා. ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මේක බුද්ධ ශ්‍රාවක දේශනයක්. බුද්ධ දේශනාවක්ම නෙවෙයි. ධර්ම භාණ්ඩාගාරික මහා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් කොසඹූ නුවර සෝමනාරාමයේ ඉන්නකොට කරපු එකක්.

ඉතින් මේ සූත්‍ර මාතෘකාවෙන්, අපි ඉදිරියෙන් තියාගත්ත "විපස්සනා පරිකථා" කියන නමෙන් යම් සම්බන්ධතාවක් තියෙන නිසයි අපි මේ සූත්‍රය ඉදිරියෙන් තියාගත්තේ. ඒ මොකද, සතිපට්ඨානය වගේ ප්‍රධාන සූත්‍රයක් අපි මුල් කරගෙන මෙතුවාක් කල් කරගෙන ආපු යම් විචරණ මාර්ගයක් තිබුණා. ඒකෙ සතර සතිපට්ඨානය පෙන්නල දෙන්නෙ එකායනො අයං භික්ඛුවෙ මග්ගො. මහණෙනි, මේක ඒකායන මාර්ගයක්. මොකටද? සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිඤ්චානං සමතිකකමාය දුක්ඛදෙමනස්සානං අඤ්ඤාමාය ඤයස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය. නිවනට තියෙන ඒකායන මාර්ගය ගැන බුද්ධ ශාසනයේම පැවිදි වෙච්ච ධර්ම භාණ්ඩාගාරික ආනන්ද මහා ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඇවැත්නි, භික්ෂුවක් හෝ වේවා භික්ෂුණියක් හෝ වේවා, මා ඉස්සරහට ඇවිල්ලා මම දැන් අර්හත් භාවයට පත් වුණා කියලා ප්‍රකාශ කරනවා නම් - අඤ්ඤභාව ප්‍රකාශය කියලත් මේකට කියනවා - ඒ ප්‍රකාශ කරන අය හැම දෙනාම මේ සතර මාර්ගයෙන් එකකින් තමයි ඇවිල්ල තියෙන්නේ. මෙතන හතරක් ගැන කතා කරනවා. ඒකායන මාර්ගය කියලා මූල පුරපු මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් දැන් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, මම මේ දේශනා කරන්න හදන්නෙ බුද්ධ දේශනයක සංග්‍රහයක්. ඒ වැඩි හමාර කරගත්ත කට්ටිය, ඒ කියන්නෙ රහත් වහන්සේලා - මේ ඵලයට පත් වෙලා තියෙන්නෙ ඒ හතරෙන්

එකකින් තමයි කියලා. එතකොට අර ඒකායන මාර්ගය කියපු එක මෙනෙදි හතරකින් විස්තර කරනවා.

මේක සමහර වෙලාවට ඒකායන මාර්ගය කියන එක විවේචනය කරන අයට හොඳ ආයුධයක්. එහෙම නැත්නම් මේ හතර මාර්ගය දන්න කෙනෙක් කියනවා ඇයි එහෙනම් ඒකායන මාර්ගය කියන්නෙ කියලා. ඉතින් ඒ නිසා මේවා ගුරුවරු සහ ගෝලයන් අතර, නැත්නම් අන්‍ය කීර්ථකයන් අතර වාද නගන අයට හොඳ ආහාර. නමුත් සතිපට්ඨානයේ සමාප්තියත් එක්කම මෙවැනි විලෝපන, මෙවැනි දේවල් පැන නොනගින්න ප්‍රායෝගිකව මේක ප්‍රතිපදාවක් කරගන්නෙ කොහොමද කියන වගකීම තනිතනියෙන් තමන්ට පැවරෙනවා. ඒක නිසා මේකට බණ අහල පුරුදු, භාවනා කරල පුරුදු, අන්‍ය කතාවල් වාදපථ දන්න පිරිසක් සාක්කි වෙන එක හරි හයිසක්. ඒගොල්ලන්ටත් තියෙනවා මේකට සක්‍රිය සම්බන්ධතාවක් දීලා බලන්න ඇයි සර්වඥ ශ්‍රී මුඛ දේශනාවක් වශයෙන් ඒකායන මාර්ගය කියල විස්තර කරපු දෙයක් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ චතුහි මගෙහි, එතෙසං වා අඤ්ඤානරෙන මේ හතරෙන් එකකින් තමයි නිවන් දකින්නේ කියලා. එතකොට අර එකයි කියල කියපු එක දැන් හතරට බෙදලා පෙන්වනවා.

මේවා ඇත්තටම පරස්පර විරෝධීයි වගේ තමයි පේන්නේ. එහෙම පේන්නෙ පොත් කියවන ඇත්තන්ට. එහෙම පේන්නෙ වාද කරන ඇත්තන්ට. නමුත් වැඩේ කරගෙන යන කෙනාට පවත් සලනවා වගේ එකක්, සම්පහංසනයක් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ අනුව සූත්‍ර 15,000 කට පොඩ්ඩක් වැඩියෙන් වගේ තියෙන මුළු සූත්‍ර පිටකයම ගත්තොත්, මේක සංග්‍රහ වෙලා තියෙන්නෙ චතුක්ක නිපාතයේ අංගුත්තර නිකායෙ නේ. හැබැයි මේ සන්දර්භය, මේ කාරණය අනික් ගොඩක් තැන්වල ශ්‍රී මුඛ දේශනාවේ සඳහන් වෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට සූත්‍ර පිටකයේ තියෙන විශාල සූත්‍ර ගණනාවක් අනුගත වෙන්නේ මේ පළවෙනියෙන්ම සඳහන් කරන ඉධ ආවුසො හික්ඛු සමථපුබ්බංගමං විපස්සනං භාවෙති කියන අර හතරෙන් එකකට තමයි. ඒ නිසා සාමාන්‍ය සූත්‍ර කියවලා නතර කරන කෙනෙක් බැලුවොත්, එහෙම නැත්නම් ටිකක් ඒක හසුරුවලා අතපත ගාන කෙනෙක් බැලුවොත් හිතෙන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකායන මාර්ගය වශයෙන් දේශනා කරල



තියෙන්නෙ සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව කියලා. නමුත් ආනන්ද හාමුදුරුවෝ තව තුනක් අතේ තියාගෙන මේ කතා කරන්නේ. ඉස්සෙල්ල ඉදිරිපත් කරන්නේ සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව. ඉතුරු කාරණා එකතු වෙච්චහම තමයි මේක අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රය බවට පත් වෙන්නේ; කාරණා හතරක් වෙන්නේ.

මම ඉපදුණේ 1952. බහ තෝරනකොට 1960 විතර වුණා. ඊට පස්සෙ 70 දශකයේ මුල වෙනකොට විෂයක් වශයෙන් බුද්ධාගම ඉගෙනීම අතහැරියා. අපි විද්‍යා විෂයවලට ගියා. ඊට පස්සෙ ආයෙත් සැරයක් 1979 විතර වෙනකොට ආයේ කරකිලා ඇවිල්ලා වෙන පැත්තකින්, නැත්නම් බුද්ධාගමේ වෙනත් දෙරටුවකින් ඇතුල් වුණා. ඒක ප්‍රායෝගික පැත්තෙන්. එතකොට තමයි මේ සතිපට්ඨානය, සතිය ඉදිරිපත් වුණේ. ඉතින් එතකොට ඒ මම හැදිවිච යුගයේ ඔතෙන්ට එතකල් කිසිම කෙනෙක් ඒ කාලෙ ත්‍රිපිටකය කියවපු, බණ භාවනා කරන, භාවනා මධ්‍යස්ථාන තියෙන, භාවනා ගුරුවරු ඉන්න, භාවනා පොදු සමිති තියෙන ලෝකයක් නෙවෙයි තිබුණේ. ඒ නිසා ඒ පැතිවලට යන්නෙ එක්කො ඔඵව නරක් වෙලා, එහෙම නැත්නම් කෙල්ලක් එක්ක තරහ වෙලා, නැත්නම් බිස්නස් බංකොලොත් වෙලා. සිය දිවි නසාගන්නවා වෙනුවට තමයි භාවනා කරන්න යන්නෙ. එහෙම යුගයක් තිබ්බේ. එතකොටත් මේ වගේ කතා ඉදිරිපත් වෙලා තිබුණේ නෑ. හැබැයි නොතිබුණා නෙවෙයි. ඒවා එතකොටත් ත්‍රිපිටකයේ තිබ්බා. කවුරුවත් කියවන්නෙ නෑ. කියවන්න අදළ නෑ නේ. මොකද, යුද්දෙට බැස්ස මනුස්සයට නේ අවශ්‍ය වෙන්නෙ තමන් ගත්ත ආයුධය ගාල තියෙනවද නැද්ද කියන්න. ඉතින් ආයුධය ගාල නෑ. යුද්දෙදි ආයුධ ගාන්නත් බෑ. ඒවා ගාලා තියාගන්න ඕනෑ.

ඉතින් එද මෙද තුර මම නිරික්ෂණය කරපු ලෝකයේ දැන් එන්න එන්න එන්න අපි විපස්සනා හඳුන්වාදීමක් කළා. විකාශනයක් කළා. දැන් පරිකථාවලට ගිහිල්ල තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ වැඩපිළිවෙළ පවා පියවර තුනකින් ඉදිරියට ඇවිල්ල තියෙනවා. ඒ අනුව ඒකට මුළු දීලා ගත කරන, පසුබිමේ ගත කරන පිරිසගෙන් මොකක්දෝ අනුව යන ගමනක් තියෙනවා. අනුගමනයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට පොතේ බහුලව සඳහන් මේ සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව තමයි බොහෝ දෙනා බුද්ධාගම කියල හාරගත්තේ. ඒක නිසා මං වාගේ

අතරමැදිදී අහම්බෙන් සතියට විපස්සනාවට පය ගැහිවිච කෙනෙකුට හැම කෙනාම කිව්වේ “ඕක නෙවෙයි අපි දන්න බුද්ධාගම” කියලා. ඒගොල්ලො කිව්වෙ හේතු කරුණු සහිතව. මොකද, ඒගොල්ලො ඔක්කොම දැනගෙන හිටියේ මේ සමථපුඤ්ඤංගමං විපස්සනං භාවයනො මග්ගො සඤ්ජායති. එයාට එතකොට ජේනවා පාර. පොත කියවන කෙනාට විතරක් නෙවෙයි. ඒක පොඩ්ඩක් ඔළුවට වද්දගෙන චින්තාමය වශයෙන් පාරට බිහිනකොට අර කාලයක් කැලෑ වැදිලා තිබුණු අශ්වයෝ ගිය පාරක හෝ කරත්ත ගිය පාරක දැන් ජේනවා මේ පාර දෙපැත්තෙ ලොකු ගස් තියෙනවා. පාර මැදත් ගස් තියෙනවා හැබැයි ඒවා එව්වර ලොකු නෑ. ඒ නිසා මොකක්දෝ පාරක් දූනෙන්න පටන්ගන්නවා. හැබැයි ඒකෙ යන්න බෑ. කැත්තක් අරගෙන කැති ගහගහා තමයි යන්න තියෙන්නෙ. හැබැයි එතකොට ජේනවා මෙතන පාරක් කලින් තිබිල වල්වැදිලා තියෙනවා කියලා, ඒ පාර පැදෙන්න පටන් අරගන්නවා. එතකොට ඒ පාර භාවිත බහුලිකත කරනවයි කියල කියන්නෙ මේ තනි මිනිහෙක් කරන වැඩක්. ඊට ඉස්සෙල්ලා දහස්ගණන් ගිහිල්ලා කරත්ත රෝද හෝ අශ්ව කුරවලට හැදිවිච පාරක්. නමුත් දැන් මෙයා භාවිත බහුලිකත කරනවා. මේ භාවිත බහුලිකත කරන ක්‍රමයට කියන්නෙ සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව කියලා. ඒක තමයි හුඟාක් ප්‍රසිද්ධව ජේනන තියෙන්නෙ, නැත්නම් මිනිස්සු සමස්තයක් වශයෙන් අදුනගෙන තිබුණෙ. එතකොට ඒ පාරෙ යන්න යන්න යන්න කටු කොහොල් තියෙනවා, සතා සරුපයා ඉන්නවා. දෙපැත්තෙ බැලුවොත් අලි වගේ සත්තූත් ඉන්නවා, පාරට පොඩ්ඩක් කිට්ටු වෙලා නෑ. මේකෙ යනකොට එයාට සංයෝජන තියෙනව නෙ දැන්. එන්ඩ ඉස්සෙල්ල තිබුණු ගම අතහරින්න එපායෑ දැන්. එන්ඩ ඉස්සෙල්ල ගොඩක් වස්තුව තිබුණා. දැන් තියෙන්නෙ ගමන් මල්ල විතර නේ. ඒ ගමන් මල්ලටයි මේ හොයාගත්ත පාරටයි එයා කොච්චර ඇලී ගැලී වාසය කරනවද කියනව නම්, ගම පිළිබඳව තියෙන සංයෝජන අමතක වෙනවා. ගෙදරදෙර තියෙන සංයෝජන අමතක වෙනවා. දැන් කොයි වෙලාවෙ අලියා එයිද දන්නෙ නෑ. කොයි වෙලාවෙ පිඹුරෙක් එයිද දන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ආයුධේ අතේ තියාගන්න ඕනෑ. කැලේ තියෙන්නෙ කටු කොහොල. ඉතින් ඒ කටු කොහොල කපාගන්නත් ඕනෑ. උදව්වට ආධාර ඉල්ලන්න කවුරුවකුත් නෑ. ඉතින් එහෙම යනකොට එයාට තේරෙන්නෙ නෑ ඉදිරියට ඉදිරිපත් වෙන මේ කටු කොහොල නිසා තමයි අර ගමට තිබුණු බැඳීම පවුලට තිබුණු බැඳීම

ඔක්කෝම අමතක වෙලා යන්නෙ. නමුත් පාරෙ තියෙන ඒ කටු කොහොල දරටයක්, පරිලාහයක්. ඉතින් ඒ නිසා එයාට ජේන්නෙ ගමේ හිටියත් ඔය කරදරේ තමයි, කැලේට ආවත් ඔය කරදරේ තමයි. 'කරදර තමයි ජීවිතයේ හැමදුම - මරණෙට තමයි ටික ටිකවත් ළං වීම' කියල තමයි ජේන්නෙ.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දන්නවා දැන් මෙයාගෙ තියෙන සංකල්ප හා ක්‍රියාපටිපාටිය ගම අමතක වෙච්ච ක්‍රියාපටිපාටියක්. එයා දන්නෙ නෑ. දැන් සංකල්පය තියෙන්නෙ මේ කැලේ පාදගෙන යන්න ඕනෑ. එහා පැත්තෙන් එළියට එන්න ඕනෑ. මේ පොඩි ආයුධ ටිකයි තියෙන්නෙ. සතා සර්පයා එයිද දන්නෙත් නෑ. ඒ නිසා හරියට ආතතිය සහ අසහනය ගෙදර ඉන්නකොට වගේමයි. දැන් මෙයාට ජේන්නෙ ඒක වැඩි වෙලා කියල වගේ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අඩු වෙලා තියෙන්නෙ කියලා. ගම, පවුල, කාම ආශාවල් නෑ. ඒ වෙනුවට ජීවිත තර්ජනය තියෙනවා. කොයි වෙලාවෙ සතෙක් ඉඳලා කැලේ කඩාගෙන එයිද දන්නෙත් නෑ. මේක කාගෙන යනවා. ඉතින් මේ වෙනකොට ඒ කැපෙන සංයෝජන ප්‍රමාණය, මේ වෙනකොට තමන් දැන හෝ නොදැන තමන්ගෙන් අයින් වෙන සංයෝජන ප්‍රමාණය දැනගන්න බුදු කෙනෙක්ම ලෝකේ පහළ වෙන්න ඕනෑ. ඉදං නිසසාය ඉදං පජ්ඣම මේ කැලේ ගතියට හිත නැමීම නිසා ගමේ ගතිය අයින් වෙනවා. පවුල් ජීවිත ගතිය අයින් වෙනවා. ඉඳුරන් පිනවීම අයින් වෙනවා. හැබැයි තාම හිතේ තියෙන්නෙ ඔට්ටු වෙච්ච ගතියක්. කැලේට ඔට්ටු වෙලා ඉන්නේ. කොයි වෙලාවෙ මොනව වෙයිද දන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා එයාට තේරෙන්නෙ නෑ අභිනිෂ්ක්‍රමණයක් වෙලා තියෙනවයි කියලා. අරණ්‍යගත වීමක් වෙලා තියෙනවා කියල තේරෙන්නෙ නෑ.

ඒක ප්‍රතිපදාවට දලා කියල දෙන එක තමයි බුදු කෙනෙක්ගෙ ක්‍රමය. එතකොට කියනවා යම් හෙයකින් අපි ආරණ්‍යයට හිත බැන්ද නම් හය නිසා හෝ ඒ බඳින ප්‍රමාණයට ගම, ගෙදර, කාම සේවනය, ඉඳුරන් පිනවීම අපෙත් දුරු වෙනවා. ඒ කෙනාට ඒක නොදැනීම ආධුනිකයාට අවාසිදයක විදිහට තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට අපිට මේ වගේ විපස්සනා පරිකථා කතා කරන්න වෙනවා. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ නම කියන්න වෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේගේ නම කියන්න වෙනවා. උන්වහන්සේලා මේක දහස්වර කරලා ඒ පාරෙ

යන කෙනා බලාපොරොත්තු සුන් වෙච්ච ගතියකින්, කරන්න දෙයක් නැතිකමට මේ කැලේ හැප්පි හැප්පි හිටියට, එයාට කියල දෙනවා මෙතන විශාල සංයෝජන ප්‍රමාණයක් ප්‍රහීණ වෙලා. ඒක ගමන ගිය කෙනාට විතරයි තේරෙන්නේ. දැන් ඉන්න එක්කෙනා ඉන්නෙ උරුට්ටු වෙලා නේ. යමකට හැප්පිලා නේ. නමුත් මේ හැප්පෙන දේ ආරණ්‍යයට ප්‍රිය ගතියත් ගමෙන් ඇත් වීමත් කියන කාරණය, අභිනිෂ්ක්‍රමණය සිද්ධ වෙනවා. දැන් මෙයා කැලේ කපාගෙන යන්නෙන් ගමකට තමයි හැබැයි. ඒ වුණාට ඒ කැලේ කපාගෙන යන ගමනෙදි මේ සිදු වෙන කාම ලෝකය සම්බන්ධ, ඉඳුරන් සම්බන්ධ පිනවීමේ ගති තමන්ගෙන් දැන් දුරු වෙලා තියෙනවා කියන එක ඒ පාරෙ ගමන් කරපු කෙනෙකුට තමයි තේරෙන්නේ.

ඒ වගේම කියනවා එවැනි මනුස්සයෙකුට - ඒ පාරට වැටිලා, මේ කැලේ කපාගෙන යන මනුස්සයෙකුට උදව්වක් කරන්නත් පුළුවන් වෙන්නෙ ගමට ප්‍රිය කරන කෙනෙකුට නෙවෙයි. කාම ආශාව තියෙන කෙනෙකුට නෙවෙයි. තෘෂ්ණාව තියෙන කෙනෙකුට නෙවෙයි. එයත් එක්කම සමානව ගමන් කරන එක්කෙනෙකුටවත් කරන්න බෑ. එයත් ඉන්නෙ බයේ. ගමනෙ එහා පැත්තට ගිය කෙනාට පේනවා හැම කෙනෙක්ම ඔය ගමනෙදි ඔය කට්ටෙ පැන්නුවා. හැබැයි ඒ පන්නන වෙලාවෙ තමන් කරන්නෙ වීර ක්‍රියාවක් කියල තේරෙන්නෙ නෑ. තේරෙන්නෙ මේ ගමක ඉන්න බැරි ජාති මනුස්සයෙක්, අසාර්ථක ජීවිතයක්, කැලෑගත වෙලා ඉන්නවයි කියලා. මොකද, බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා වචනයක්වත් කියන්නෙ නෑ. ඇත ඉඳලා සාදුකාර දෙනවා. මේ මනුස්සයා පටිසෝතගාමීව යන්නෙ දැන්. අර ගෙදර ඉන්නකොට තියෙන කාමාශාවල්, අඹුදරුවන් බලන ගතිය, ගෙවල් දෙරවල් සුද්ද කරන ගතිය මොකුත් නෑ. තමන්ගෙ ජීවිතය තමන්ගෙ අතේ තියෙන්නෙ. ඉන්නෙ කැලේක පටලැවිලා. කාගෙන යනවා. ඒකට අපි පටිපදා කියල කියනවා.

ඉතින් ඒ පටිපදාව තාම සමථ විදර්ශනා වශයෙන් වෙන් කරලා නැති වුණාට ඒකායන තමයි. නමුත් මෙතනදි යම් හෙයකින් අර කාමාශාව අතහැරීමෙන්, නැත්නම් ගෘහස්ථ ජීවිතය අතහැරීමෙන්, එහෙමත් නැත්නම් අභිනිෂ්ක්‍රමණයෙන් - ගිහි ගේ හැරයාම කියල එකක් තියෙන්නේ - එහෙම කෙරුවට පස්සේ එයාට නිවනට බාධා කරන,

ගමනට බාධා කරන ධර්මය පෙනී හිටින්නේ කාම තණ්හා වශයෙන් නෙවෙයි. පෙනී හිටින්නේ භව තණ්හාව වශයෙන්. ජීවිතය පවත්වාගෙන යන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් එයාගෙන් සිදු වෙන අකුසල් දැන් විනිකක්ම භූමියේ අකුසල් නෙවෙයි. සතුන් මැරීම, හොරකම් කිරීම, කාම මිථ්‍යාචාරය නෑ. බොරු කීම, කේලාම්, හිස් වචන, පරුෂ වචන නෑ. ඒවා මොකක්වත් නෑ. හැබැයි මෙයාට නෙයානාවරණ කියන නිවරණ කියන ඒවා - ඒ කියන්නේ චිත්ත භාවනාවකට යන්න දෙන්නේ නැති, හිත සමාහිත වෙන්නේ නැති, පිරිවිච ගතියක් නැති, ගෙදර ගියා වගේ ආරක්ෂාවක් නැති, නිවරණ ධර්ම 5 පහළ වෙනවා. ඒවට කියන්නේ විනිකක්ම භූමිය නෙවෙයි පරිසුට්ඨාන භූමිය කියලා. ඉතින් ඒ නිසා එයාට ශාන්තියක් නෑ තාම. අසහනයක් තියෙනවා. ආතතියක් තියෙනවා. හැබැයි එයාට කාම ලෝකෙන් එක්ක හැප්පෙන ආතතිය නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. ඒ වෙනුවට නිවරණත් එක්ක හැප්පෙන, නිවරණවලට ඔට්ටු වෙන ගතියක්. එයාට ඒක තේරෙන්නේ නෑ දැන් මේ කාම ලෝකෙන් ආපු දර්ශකයක්ද කියලා. රූප ලෝකය කියල, එහෙම නැත්නම් භව තණ්හාව කියල, එහෙමත් නැත්නම් පරිසුට්ඨාන කෙලෙස් කියලත් මේකට කියනවා. ඒකෙන් මේකට මාරු වෙච්ච බව නොතේරුණාට එයාට පේනවා දිගටම අසහනය තියෙනවා. ආතතිය තියෙනවා. නමුත් එයා දැන් ඉන්නේ කාම ලෝකයේ නෙවෙයි. කාම ලෝකයේ නැති බව දැනගන්න තියෙන නිදහසට කාරණාව තමයි දැන් එයා ඉන්නේ රූප ලෝක බව. එයාට බාධා කරන්නේ නිවරණ ධර්ම ටික. ඉතින් එයා උත්සාහ කරනවා නේ මේ කැලෑ ජීවිතේට ප්‍රිය කරන්න. මං දැන් කැලේ ඉන්නේ. මොකුත් නෑ. ඕනෑ දෙයක් අලයක් කොළයක් තම්බගෙන කාලා ජීවත් වෙනවා. තපස මම වීරිය කරගෙන යනවා කියලා යනවා නම් එයාට හැප්පෙන්න වෙන්නේ නිවරණ ධර්මවල. ඒකට තමයි භාවනා ලෝකය කියන්නේ.

ඒ භාවනා ලෝකේදී ඉදිරිපත් වෙන, නම් වශයෙන් කියනවා නම් කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ටීනමිද්ධය, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන නිවරණ ධර්ම. එහෙම නැත්නම් කාමයන් අභිරමණය කරන එක නෙවෙයි හිතේ තියෙන්නේ කාමයට ආශාව, කාමච්ඡන්දය. කවුරු හරි ඇවිල්ලා, මැස්සෙක් හරි මදුරුවෙක් හරි කැස්සක් හරි වැස්සක් හරි ඇවිල්ලා අර තියෙන විචේකය නැති කරනවා. මදුරුවත් දතට තියල හපන්න හිතෙනවා. මොන කරදරයක්ද අප්පා මෙච්චර මේ ගිහි ගෙයක්

අනභරල ආප්‍රවහම මේ යකා එනව මගෙන් එක්ක තාමත් කියලා මැස්සෙක් ආවත් කැස්සක් ආවත් වැස්සක් ආවත් තරහ යනවා. ගෙදර ඉන්නකොට මැස්සො හැන්දෙන් අරගෙන කෑවත් ගානක් නෑ. බරපතළ ප්‍රශ්න නේ තියෙන්නේ. දැන් භාවනාවට ඉඳගත්තට පස්සෙ පොඩි සද්දයක් ආවත් පොඩි මැස්සෙක් ආවත් කලබල වෙනවා. ඒකට එතකොට අපි කියන්නේ ව්‍යාපාදය කියලා. හිතේ තරහක් එනවා මෙව්වර අමාරුවෙන් හොයාගත්ත මේ දේටත් බලන්නකො එළවාගෙන ඇවිල්ලා මේ සනාසර්පයා, කාලගුණය කරදර කරන හැටි කියලා.

ඉතින් ඔය තදබල කාමය සහ තදබල ද්වේෂය නැති වෙච්චහම යෝගාවචරයට තේරෙන්නේ නෑ ඒ බරපතළ කෙලෙස් දෙක නැති වෙච්චහම නිදිමතක් එන බව. හිටගෙන නින්ද යනවා. බෙල්ල කඩා වැටෙනවා. එයාට මේ නිදිමත කාමච්ඡන්දය ව්‍යාපාදය නැති වීමෙන් ආප්‍ර එකක් කියලා තේරෙන්නේ නෑ. එයාට තේරෙන්නේ අලි මදිවට හරක් කියලා. ඒ වෙලාවට බෙල්ල කඩා වැටෙනවා. ඉතින් ඒ නිදිමතෙන් අංශ දෙකක් තියෙනවා. එකක් කෙලෙස් නිදිමත. අනිත් එක හිත හැංගෙනවා. හිතට පණ තියෙන්නේ, බර එන්නේ, ඇස් ගෙඩි දල්වාගෙන වටපිට බලන්නේ කාමයයි ද්වේෂයයි තියෙනකොට විතරයි. දැන් කැලේ නේ ඉන්නේ. ඒකේ කාම කරන්න දෙයක් ඇත්තේ නෑ. ද්වේෂ කරන දේත් තදබල ජීවිත තර්ජනයක් නෑ. බයක් තියෙනවා. මේ වෙලාවේ තමයි මට මේ කම්මැලිකම නිරසකම එන්නේ කියලා එයාට ඒක තේරෙන්නේ නෑ. එයාට හිතෙන්නේ නිදිමතක් ආවයි කියලා. ඒක නිදිමත නොවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මේක කෙලෙස් රහිත හිත සැඟවීගැනීමක් වෙන්න පුළුවන්. ලීන භාවයක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ බව තේරුම්ගත්තේ නැත්නම් ඕක නිදිමත පැත්තට බර වෙනවා. මෙහෙම බණ අහල තේරුම්ගත්තා නම් එයා මේ නිදිමතත් එක්ක පොඩ්ඩක් ඉඳලා බලනවා මේ නිරසකම කම්මැලිකම එන්නේ කාමය නැති වෙච්ච නිසයි කියලා. ඒකක් ලියවිලා තිබුණොත් කමටහන් වාර්තාවක මට පුදුම සතුටක් ඇති වෙනවා. මෙයා ගිහි ගේ අනභරිය බව දැන හෝ නොදැන, කාමය හිතේ නැති බව දැන හෝ නොදැන, ද්වේෂය හිතේ නැති බව දැන හෝ නොදැන ඊට පස්සෙ ඇති වෙන නින්ද පිළිබඳව එළඹ වාසය කරන ගතියක්, පර්යේෂණ කරන ගතියක්, නින්දට මූණ දෙන ගතියක් එනවා නම් එයා අතින් ඒක වැරදිලා හෝ කමටහන් වාර්තාවට ලියවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක ගුරුවරයෙකුට හරි සතුටක්

මේ මනුස්සයා මේ කෙලෙස් කපාගෙන යන ගමනේ කොච්චරක් කෙලෙස් අඳුනගෙන තියෙනවද කියලා. අද වෙලා තියෙන්නේ එහෙම අඳුනගන්න පුළුවන් දක්ෂතා ඇති ගුරුවරු නෑ. ඒ නිසා වාර්තා වීම වෙන්වෙන්නේ නෑ. වාර්තා කිරීමට උනන්දු කරවන්නෙත් නෑ. නමුත් මට හම්බ වෙච්ච ඒ ශ්‍රේෂ්ඨ ගුරුවරුන්ගේ තිබුණු ගතිය තමයි ඒක එන්න පහසුකම් සලසන්නේ නෑ. සලසවන්නෙත් නෑ. ඇවිල්ලා වාර්තා කරන්නේ නැතුව හිටියොත් පිට අතගාලා කියනවා 'අනේ පුතේ, අනේ දුවේ, මේ වගේ දේවල් එන්න ඉඩ තියෙනවා. උඹ කරුණාකරලා වාර්තා කරපන්'. ඒ වාර්තා කිරීම තනිකර ගුරුවරයාගේ දක්ෂකමක්. හැබැයි ලියවිල්ල සිද්ධ වෙන්නේ ගෝලයා, ඒ කියන්නේ යෝගාවචරයා අතින් තමයි.

ඉතින් ඔය තුනයි නේ අපි කතා කළේ. ඊට පස්සෙ තියෙන්නේ උද්ධවිච කුක්කුච්ච. අපි අතීතය ගැන ස්මරණය කරමින් හරියට පශ්චාත්තාප වෙනවා. ඒ වගේම අනාගතේ කරන්න තියෙන දේවල්වලට හිත හරි වික්ෂිප්ත භාවයකට, නැත්නම් උනන්දු භාවයකට පත් වෙනවා. අනාගතපටිකඝ්ඛනං. විතතං. විකම්පිතං. විකම්පිත භාවයට පත් වෙනවා. ඉතින් මේ දේ නිසත් අර උපයාගන්න කාමය නැති, ද්වේෂය නැති, නින්දා නැති 'මේ මොහොත' විදින්නේ නෑ. අතීතෙට යනවා ඒ වෙලාවෙ. අනාගතෙට යනවා.

මේ මොහොත සුන්දරයි - එය මගේ හිතට නොවැටහෙයි

ඕං යනවා අතීතෙට මේ යනවා අනාගතෙට - 'මේ මොහොත' මගහැරෙයි.

මේක උගන්නන කිසිම ඉස්කෝලයක් මං තාම දැකල නෑ නේ. මාත් සැහෙන්න ඉස්කෝලෙ ගිය මනුස්සයෙක්. කිසි කෙනෙකුට ඒක තේරෙන්නේ නෑ. ඒගොල්ලො කියන්නේ මේ අතීතෙට මට කරදර කෙරුවේ අසවලා නිසා. අනාගතේ මම මේ හිත් කරදර ගන්නේ මමෙක් කියලා එකෙක් ඉන්න හින්දා. නමුත් මේ වර්තමාන මොහොත පන්නන්න මාරයා මේ ගේම ගහන්න කියලා දැනගන්න සමථ ක්‍රමයකුත් තියෙනවා, විපස්සනා ක්‍රමයකුත් තියෙනවා. මෙතන උගන්නන්නේ සමථ පූර්වංගම විපස්සනා ක්‍රමය. අපි පොඩ්ඩක් ඔතන කොමා ලකුණක් දමුකෝ.

ඊට පස්සෙ අපි යනවා විචිකිච්ඡාවට. විචිකිච්ඡාවෙදී එනවා 'දැන් ඒකායන මාර්ගය කියලා කිව්වට මෙතන මාර්ග හතරක් තියෙනවා නේ.

බුදුභාමුදුරුවෝ කියනවා ඒකායන මාර්ගය කියලා. බුදුභාමුදුරුවන්ගේ දක්ෂම ගෝලයා - ධර්ම භාණ්ඩාගාරක ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, මගේ ළඟට ඇවිල්ලා අරහත් භාවය කවුරු හරි ප්‍රකාශ කරනවා නම් මේ හතර මාර්ගයේ එකකින් තමයි එන්නෙ කියලා. කවුද ඇත්ත කියන්නේ? බුදුභාමුදුරුවන්ට බැරි වෙලා ආනන්ද භාමුදුරුවන්ට හරි ගිහිල්ලද? නැත්නම් ආනන්ද භාමුදුරුවන්ට බැරි වෙලා බුදුභාමුදුරුවන්ට හරි ගිහිල්ලද? නැත්නම් මගේ කනේ අප්සටි එකක්ද? දෑන් මගේ ගුරුවරයා මොකක්ද කියන්නේ? එක්කෙනෙක් නෑ මේ ලෝකෙ - මේකම නෙවෙයි - සැක නොකරන. අනේ! අද ලෝකෙ විදින සැක. මේ නිසා තමයි අපි හම්බ කරන වස්තුව, ධනය, අපේ ඒ ඉන්ධන ඔක්කොම දූවෙන්නෙ. අභිවාද්ධියකට නෙවෙයි. අත්ථ කුසලයකට නෙවෙයි. ශාසනික කටයුත්තකට නෙවෙයි. ඉටිපන්දම දෙකොනෙන් පත්තු කරලා පිවිචෙනවා. දුල්ලට නෙවෙයි ඉටි ගෙවෙන්නේ, උණු වෙලා වැක්කෙරෙන්නේ. දෑන් අද වාගෙ රටක ලෝකෙක තියෙන අස්ථිර භයානක තත්ත්වය දිහා බලනකොට ඉටිපන්දම කෙළින්ම වැක්කෙරිලා යනවා. කෙළින් කරලා එක දුල්ල එන්න දුන්නා නම් ඔය ඉටිපන්දම ගොඩාක් වෙලා පත්තු වෙනවා. එක්කො මේක හරස් හුළංවලින් හෙල්ලෙනවා. නැත්නම් වැඩි ආලෝකය ගන්න දෙකොන පත්තු කරගෙන ඉන්නවා. අපේ තොවිල්වලට ගන්නෙ දෙකොන විලක්කුව කියල එකක්. කටින් හපාගත්තහම දෙපැත්තෙම පන්දම් දෙක පත්තු වෙනවා. ඕකෙ තමයි මනුස්සයා ඉන්නෙ. ඔන්න ඕකට තමයි පෘථග්ජනයා කියන්නෙ. තනි පන්දම පත්තු කරගෙන ඉන්නවට වැඩිය දෙකොනක් පත්තු කරගෙන හනුමා වගේ වලිගෙත් පත්තු කරගෙන ගෙත් ගෙට ගිනි තියාගෙන යන ඒවා තමයි ජනමාධ්‍ය කියන්නෙ. පුදුමාකාර දූවිල්ලක් නේ දවන්නේ. ජනමාධ්‍ය කරන කට්ටිය ඊට වැඩිය දූවෙනවා.

ඒ නිසා සැකය අද කාටද පටන්ගන්නෙ කියල බැලුවොත් අවුරුදු තුනේ ළමයගේ ඉඳලා තියෙනවා. හතර පහ හය වෙනකොට මේක ළමා අපචාරවලට යනවා. ඊට පස්සෙ එක්කො ළමයා ගොළු වෙනවා, නැත්නම් සමාජයට බාධා කරන කලබලකාරයෙක් වෙනවා. මේකට ජාත්‍යන්තරව කතා කරනවා. කතා කරන එකෙකුටවත් බය ලැජ්ජා නෑ. විවිකිච්ඡාව තියෙන්නේ. හරි සැකෙන් බලන්නේ. මුරුගසන් වැස්සට වැහිලා වාගේ. දකින දකින මිනිහා ජේන්නෙ සතෙක් වගේ. අල්ලන



අල්ලන දෙයක් පේන්නේ ආයුධයක් වගේ. තෝ කැඳැඳුං කොටැඳැඳුං මරැඳැඳුං කියාගෙන තමයි ජීවත් වෙන්නේ. කරුණා සීතල හදයං - මරාගෙන කාගෙන හැදියං. මේකට තමයි අධ්‍යාපනය කියන්නේ. මේකට තමයි ශිෂ්ටාචාරය කියන්නේ. මේකට තමයි සමාජශීලී වෙනවයි කියල කියන්නේ.

දැන් අර කැලේ තනියම කාගෙන යන මනුස්සයට ගෙදරින් ගෙනාපු ඒ සැක ටික තාම තියෙනවා නේ. කොටින්ම කියනවා නම් සෝවාන් වෙනකල් තියෙනවා. ඉතින් මේ නීවරණ ධර්ම ටික නොඑන තැනට පහසුකම් ටික සලසාගෙන සමථ අනුග්ගහිතය කරලා ඒ හරහා පරිශුච්ඡාන කෙලේසය කියන මේ ලඳු පඳුරු ටික කපාගෙන යන එකට අපි සමථය කියල කියනවා - සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව. ඉතින් එහෙම ගියාට පස්සෙ අපි හිතමු ඒ කෙනාට ඉස්සරහට යනකොට මේ ලඳු පඳුරු තිබුණට මේකෙ මහා ගස් නෑ, මේක කලින් කරත්ත පාරක්, අශ්වයෝ ගිය පාරක්, දැන් ගම්සහා පාරක් කියලා තේරිලා මේක කාගෙන යනවා නම් එයාට තේරෙනවා කැලේ තුළින් තමයි මේ පාර හැදිලා තියෙන්නේ. නමුත් දැන් මං යන්නෙ පරණ ගිය පාරක කියලා කාගෙන යනකොට යම් දරථයක් යම් පරිලාභයක් තියෙනවා. එයා උත්සාහ කරන්නේ ඒ දරථ පරිලාභ නැති, පහසුකම් සහිත, කාපටි කරපු පාරක් වගේ හම්බ වෙනවා නම් හොඳයි කියලා පුළුවන් තරම් නීවරණ ධර්ම නොඑන තැනට කටයුතු කරනවා.

අපි ඉස්සරහට තමයි යන්නෙ ඇත්තටම විපස්සනා පූර්වංගම සමථය කියන එකට. හැබැයි මං මේ ටික කියන්නෙ නැතුව ගියා නම් ලස්සනයි කතාව. ඒ වුණාට මං කියනවා. එතැනදී කොයි දේ ආවත් මගේ හිතට දරන්න පුළුවන්. ඔය කරදරවල නෙවෙයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නේ. මං ඒකට සුදුනම් ශරීරෙන් ගියොත් ඔය ඔක්කොම කරදර පුංචි වෙනවා කියන එකට තමයි විපස්සනාව කියන්නේ. කරදර අඩු කරන එක නෙවෙයි. ඒ කරදරවලට ලැස්ති මනසකින් යනවා. ඕනෑ කරදරයක් වෙන්නේ සුදුනම් නැති ශරීරයක් තිබුණොත් තමයි, ලැස්ති නැති මනසකින් ගියොත් තමයි කියලා ආන්න මේකට යන එක විපස්සනා පූර්වංගම සමථය කියලා දැනට දළ වශයෙන් හිතාගන්න.

ඊට පස්සෙ සම මුර්චනම විපස්සනාවේදී කරන්නේ මේ නිවරණ ධර්ම සෑහෙන දුරට අඩු වෙනකල්, මේ ලඝු කැලෑව සෑහෙන දුරට අඩු වෙනකල් එන බාධක ධර්ම අඩු කරගෙන, එන කරදර මගහරවලා කියලා හිතන්නකෝ, එන කරදර නොඑන තැනට පත් කරගෙන බාධා අඩු කරගෙන යන ගමනෙදී එහෙම ලබන සමාධියකට සම මුර්චනම කියලා කියනවා. මේ දෙක අතර බලනකොට පැවිද්ද ඔය කැලේ ගිය තනි මනුස්සයා වගේ එයා දැනටමත් ගිහි ගේ අතහරින එක ප්‍රකාශයට පත් කරල නේ කියෙන්නේ. අපි හිතමුකෝ කාර්ය බහුල ගිහියෙක් කියලා. එයාට තියෙන්නෙ ඉවරයක් නැති වැඩ නේ. අඹු දරුවෝ රකින්න, ගෙදර දෙර බලන්න, ලයිට් බිල ගෙවන්න, වතුර බිල ගෙවන්න, පිළිවෙළට ඇඳගෙන ඉන්න, රස්සාවක් කරන්න, හරියට වෙලාවට කන්න ඕනෑ. අර වගේ කරන්න බෑ නේ. ඉතින් ඒ කෙනාට අර වාගේ බාධාවලින් තොර මහා මාර්ගයක් හම්බ වෙන්න තියෙන ඉඩ අඩුයි. තාම ගිහි ගේ අතහැරලා නෑ නේ. ගෙදර ඉඳගෙනම තමයි මේ දඟලන්නේ.

ඉතින් ඒගොල්ලොත් එක්ක මගේ ඇසුර - දැන් මං කියන්නෙ මේ ධම්මජීව භාමුදුරුවෝ, කැලේ ඉඳලා ආපු භාමුදුරුවෝ ගැන - මගේ ඇසුර වැඩි වුණේ සති පාසල නිසා. මට හම්බ වුණා ගොඩක්දෙනා. අනිත් එක, ඊට කලින් ටිකක් කොළඹ ඇවිල්ල බණ කියන කතාවට සංකර වුණයි කියලා කියන්නකෝ. එහෙම වුණාට පස්සෙ මට තේරුණා ඔය කැලේ ඉන්න භාමුදුරුවරුන්ට වඩා හොඳින් භාවනා කරනවා මේ ගෙදර දෙරේ ඉන්න කුස්සි අම්මලා දහසකුත් වැඩ කරන ගමන්. ඒ නිසා මට යම් වෝදනාවක් ආවා නම් "උඹ පැවිදි වුණේ කැලේට වෙලා ඉන්න. කැලේට වෙලා හිටියා නම් උඹට නිවන් දුකගන්න පුළුවන්. දැන් ඔය සභාගත වෙනවා, සමාජගත වෙනවා. මොකක්ද ඕකෙන් හම්බ වෙන්නේ? හොඳ සිවුරු හම්බ වෙයි. හොඳ පිණ්ඩපාත හම්බ වෙයි. හොඳ සේනාසන හම්බ වෙයි. හොඳ බෙහෙත් පිරිකර හම්බ වෙයි. නිවන පස්සට යයි" ඒ තමයි භාවනා කරගෙන යන කෙනෙකුට දන්නවයි කියන සමාජයෙන් දන දඟ පන්දු. නමුත් මට තේරෙන්න පටන්ගත්තා. මං පස්සේ අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ - බ්‍රහ්මනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ - අඬගහගෙන ආවා කොළඹ. ඇවිල්ල කිව්වා මේ බලන්න අහන ප්‍රශ්න ස්වාමීන් වහන්ස. මේ බඩදරු අම්මලා. මේ දරු පවුල් රකින මිනිස්සු. බලන්න දවසකට කොච්චර වෙලා භාවනා කරනවද? කැලේ

ඉන්න භාමුදුරුවරුන්ට වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒක නිසා මගේ විවෘත වෙච්චි නැති පැත්තක් විවෘත වුණා. මෙච්චර මේ කාර්ය බහුල මිනිස්සු මේ ඔක්කොමත් කරලා, අපිට සිව්පසයත් සපයලා, කොහොම හරි ජාම බේරගන්නවා නේ. මං කවදවත් ස්තුති කරන්නෙ නෑ. හැබැයි මං අගය කරනවා. මං සතුටු වෙලා බලාගෙන ඉන්නවා. මාත් අවුරුදු 8 ක් 9 ක් පැවිදි වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ඕක කෙරුවා. කරලා බැලුවා - ඒ හිත තියෙනවා නම් ඕවා කරදර නෙවෙයි.

ඒක වැටෙන්නෙ හැබැයි විපස්සනා භාවනාවට. ඒක නිසා පවුල් ජීවිත ගත කරන අයට අර කියන විදිහට සමථ පූර්වංගම විපස්සනාවට යන්න බැරි නෑ. එහෙම නැත්නම් සමථ පූර්වංගම විපස්සනාවේ යන අයට ලැබෙන ධ්‍යාන සුඛය ලබන්න බැරිකමක් නෑ. නඩත්තුව අමාරුයි. උට්ඨාන සම්පදව තියෙනවා. ආරක්ඛ සම්පදව අමාරුයි. හැබැයි උත්සාහවන්ත ගිහියෝ ඒක ආරක්ෂා කරන්නත් - පවත්වාගන්නත් හරියට මහන්සි වෙනවා. හැබැයි ආරණ්‍යයේ ඉන්න ස්වාමීන් වහන්සේලාට ඒ අභියෝගය ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒ උනත් ආරණ්‍යවාසී ස්වාමීන් වහන්සේලා වන අපි ඔය සති පාසල වගේ වැඩකට ගියහම අපිට අරගොල්ල හම්බ වෙනවා. කොච්චරද කියනවා නම් අපිට ආරාධනා ලැබෙනවා හිර කඳවුරුවලට එන්න කියලා. පිළිකා රෝහලට එන්න කියලා. මන්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරපු අයගේ පුනරුත්ථාපන කඳවුරුවලට එන්න කියලා. පරිවාස නිවාසවලට එන්නෙයි කියලා - තමන්ගෙම තාත්තා අතින් දූෂණය වෙලා බඩදරු වෙලා ඉඳලා ළමයි හම්බ වෙච්චි දරුවෝ මුණගැහෙන්න. නැත්නම් ළමා වයසෙදී පිරිමි අය පවා ලිංගික අපචාරවලට ලක් වෙලා උසාවියෙන් පරිවාසයට භාර දීපු අය දකින්න. ඉතින් ඒකට යනකොට හිතෙනවා අපි ඕකටද පැවිදි වුණේ කියලා. අපි පැවිදි වෙලා තියෙන්නෙ දෙන දෙයක් කාලා කැලේට වෙලා ඉන්න එකට නේ. නෑ, ඒකට ගියාට පස්සෙ ජේනවා ආරණ්‍යවාසීව ඉන්න ස්වාමීන් වහන්සේලාට වඩා අර කටු කොහොල කපාගෙන - වැඩි ප්‍රතිශතයක් නම් නෙවෙයි - හිතාගන්න බැරි පිරිසක් ඉන්නවා. හැබැයි ඒ වාක්‍යයත් වැටෙන්නෙ විපස්සනා පූර්වංගම සමථයට. සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව කියල කියන්නෙ ඒක නෙවෙයි. ගෙවල් දෙරවල් අතහැරියා. කැලේකට ගියා. ඒ සඳහාම පෙනී හිටියා. පෙනී ඉඳලා ඒ කටයුතු කරන එක. ඉතින් ඒකට අවශ්‍ය පසුබිමක් විපස්සනා පූර්වංගම සමථයත් අපි

ඊගාව වතාවෙදී කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. මොකද, මේකෙ ඉන්නවා ඒ දෙපිරිසම.

ඉතින් ඒ නිසා ඒකායන මාර්ගය තමයි මේ විදිහට පටන්ගන්න සමඵයෙන් ඉවර කරන්නේ විපස්සනාවෙන්. නැත්නම් පටන්ගන්න විපස්සනාවෙන් ඉවර කරන්නේ සමඵයෙන් කියන මේ ක්‍රම දෙක පරස්පර විරෝධී ඒකායන මාර්ගය කියන එකට ගහපු පෙත්සමක් නෙවෙයි. එක එක වරිත ලක්ෂණවල හැටියට සිදු වෙන දෙයක්. ඉතින් ඒ නිසා හැම කෙනෙක්ම හිතාගන්න කිසිම කෙනෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පැත්තකට දලා නෑ. අපේ ආරම්භක ශේෂය මොකක් වුණත් අපි මේ පරිකථා දන්නවා නම්, මේ කියන අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රයේ සඳහන් වෙන ක්‍රම හතරක් කියලා දන්නවා නම්, ඒ එකක් කරලා 'ඒකයි හුගදෙනෙක් කරන්නේ. මං කෙරුවා. මට බැරි වුණා' කියලා පැත්තකට දන්න එපා. මේ වෙනුවට විකල්ප තියෙනවා. අපි මේ පරිකථා දිගේ ඉදිරියට ඒ ටික කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. සියලුදෙනා අපිත් එක්ක රැඳී සිටීවි. රැඳී සිටීවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් දවසේ ධර්ම දේශනාව මෙතනින් සමාප්ත කරනවා. අහගෙන හිටපු සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

-----  
ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සමඵ පූර්වංගම විදර්ශනාව, විදර්ශනා පූර්වංගම සමඵය, යුගනද්ධ හා ශුෂ්ක විදර්ශක යන භාවනා ක්‍රම හතර අතුරෙන් තමා හට වඩා ගැලපෙන ක්‍රමය කුමක්දැයි තේරුම්ගැනීමට යෝගියෙකු විසින් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කවරේද යන්න පහද දෙනු මැනවි.

ප්‍ර: ඇත්තටම ඒක ප්‍රායෝගිකයි. මොකද, වැඩේට බැස්ස කෙනෙක්ගෙ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් තමයි ප්‍රශ්නේ අහන්නේ. අනිත් එක, මේ අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රයට සම්බන්ධයි. ඒක සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය වගේ ඒවායෙදී බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරලා දෙනවා. නමුත් සමස්ත ලෝකවාසීන්ට ගැලපෙන පොදු උත්තරයක් මේකට දෙන්න බෑ. ඒක අවස්ථාවෝචිතයි. පුද්ගල වර්තය

අනුව වෙනස් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ වගේ සභාවක මේකට මෙහෙමයි කියලා කළු සුදු උත්තරයක් දෙන්න බෑ. හැබැයි ප්‍රායෝගික උත්තරයක් දෙන්න පුළුවන්.

මම පැවිදි වෙන්න යනකොට මාත් එක්ක පරාක්‍රම ප්‍රනාන්දු මහත්තයා ගියා, වීරකෝන් මහත්තයන් ගියා. ගිහිල්ල ඒ දෙන්නා හරියට බය වුණා දැන් මේ ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ කියන එක්කෙනා දැකලත් නෑ කොහොමද කතා කරන්නෙ කියලා. ඉතින් මට කිව්වා අපි කොහොම හරි ගිහිල්ල දන්නම් උඹ ඡේප් කරපන් කියලා. අපි ඔක්කොම ගිහියෝ නේ. ඇසුරු කරල නෑ නේ සංඝයා. බයයි. ඉතින් මං ගිහිල්ලා කතා කරලා පොඩි කතාවක් ගියාට පස්සේ අපි හා..න් කියලා ඇන්දට හේත්තු වුණාට පස්සේ වීරකෝන් මහත්තයා ප්‍රශ්නයක් ඇහුවා. වීරකෝන් මහත්තයා - බී. පී. එස්. එකේ වැඩ කරපු අපේ ලේකම් මහත්තයා - ප්‍රශ්න නැගුවෙ වෙනත් තාලයකට. “ස්වාමීන් වහන්ස, විශුද්ධි මාර්ගයේ තියෙනවා කර්මස්ථාන 40 ක්. සමහර කර්මස්ථාන කෙළින්ම ශුද්ධ සමථය. සමහර ඒවා විපස්සනා. ඉතින් මේ 40 ක් තියෙනකොට කොහෙන්ද අපි බැහැගන්නේ, කොහෙන්ද පටන් අරගන්නේ?” කියලා. සාධාරණයි නේ. ඒ මහත්තයාට හැබැයි පාලි දැනුමක් තිබුණා. එතකොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඇහුවා “මහත්තයෝ, දැන් මොකක්ද කරගෙන යන්නේ” කියලා. දැනට මොකුත් නෑ. “කොතනින් පටන්ගත්තත් වරදින්නෙ නෑ නේ මහත්තයෝ. එකක් කරලා මට ඇවිල්ල කියන්නඩකෝ. මම එතකොට කියන්නම් ඒක ගැලපෙනවද නැද්ද කියලා. තාම වතුරටවත් බහින්නෙ නැතුව ප්‍රශ්න අහඅහා ඉන්නෙ මේ 40 ක් තියෙන එක වැඩිකමක්ද, කරදරයක්ද, නැත්නම් බාධාවක්ද? මොකක් හරි කරන්නකෝ. වරදින්නෙ නෑ නේ” කිව්වා.

ඉතින් ඒක දැන් මේ ප්‍රශ්නට ගැලපෙන විදිහට ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේගේ ගෝලයා වන ධම්මජීව හාමුදුරුවන්ගෙන් අහපුවහම මට වෙන පැත්තකුත් කියනහැකි. මොකද, අපි භාවනා ලෝකයට ඉදිරිපත් කරන්නේ සති මාත්‍රය නේ. කරන කරන දෙයක් සතියෙන් කරලා බලන්න. ඒකට ගැනු වෙන්න ඕනෑ, පිරිමි වෙන්න ඕනෑ, භාවනා කරලා තියෙන්න ඕනෑ, පෙර පින් කරලා තියෙන්න ඕනෑ, පැවිදි වෙලා තියෙන්න ඕනෑ, ඔය මොකක්වත්ම කියන්නෙ නෑ. නැත්නම් අපිට බෑ නේ පාසල් විෂයක් වශයෙන් මේක දෙන්න. මේක

කෙරුවට පස්සේ ඒ ළමයා හෝ ගුරුවරයා හෝ ගුරු පුහුණුකරුවා හෝ ප්‍රින්සිපල් හෝ කවුරු හරි, නැත්නම් අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ නෙවෙයි සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ඉන්න කෙනෙක් වුණත් කෙරුවට පස්සේ එයාට කියනහැකි නේ “මං මේක උත්සාහ කළා. එක්කො මට උපදෙස් වැරදිලද දන්නෙත් නෑ. එහෙම නැත්නම් මට හරි ගියාද දන්නෙත් නෑ. මෙන්න මෙහෙමයි මං අත්දැක්කේ” ආන්න එතකොට ගෝලයට නෙවෙයි අවස්ථාව හම්බ වෙන්නේ. ගුරුවරයට අවස්ථාවක් හම්බ වෙනවා මෙයාට මොකක්ද ගැලපෙන ක්‍රමය කියලා. මොකද, එකක් කරලා හරි ගිහිල්ලා හෝ වැරදිලා හෝ තියෙනවා නේ. ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට සති මාත්‍රය හැම කෙනාටම හරියන එකක්. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒක වඩනකොට එයාගෙ වර්ත ලක්ෂණයත් එළියට එනවා. එයාගෙ ආසය අනුසය ධර්මත් එළියට එනවා. එයාට එන බාධකය හැටියට තමයි තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ මෙයා හරියට ගැලපෙන දේ කරල තියෙනවද, නැත්නම් මේ බාධකය තියෙද්දීම යන්න පුළුවන්ද කියලා. ඉතින් ගුරුවරයා ඇහුම්කන් දෙන්නේ අන්න ඒකට. මං මොනවක්වත් කරලා නෑ. ක්‍රම රාශියක් තියෙනවා. මං මොකෙන්ද කරන්න හදන්නේ කියනවා නම් ඒ මනුස්සයා මෙතෙක් කලුත් කාලය නාස්ති කරලා තියෙනවා, ක්‍රම රාශියක් තිබීම එයා කරදරයක් කරගෙන තියෙනවා. මෝඩ වඩුවා ආයුධක් එක්ක පොර බදනවා වගේ. මොකක් හරි තැනකින් පටන්ගන්නකෝ. පටන් අරන් යනකොට අත්දැකීම් සම්භාරයක් හම්බ වෙනවා නේ. ඒ අත්දැකීම් ටික කියනවා නම් ඒ අනුව කියන්න පුළුවන් කෙහෙල් ගහ කන්නද යන්න මේ සතා පොල් ගහ කන්නද යන්න කියලා.

මගේ ප්‍රතිපත්තිය “වැල යන පැත්තට මැස්ස ගහපන්” කලින් මැස්ස ගහලා වැල් අරින්න යන්න එපා. වැල යන පැත්තට මැස්ස ගහපන්. ඉතින් ඒක නිසා යම් කිසි කෙනෙක් මේ බාහිර කරදරවලට බැන බැන “මට කරන්න බෑ මෙතන මැස්සො ඉන්නවා. මට කරන්න බෑ මෙතන කැස්ස තියෙනවා. මට කරන්න බෑ වැස්ස තියෙනවා” කියනවා නම් මං දන්නවා මෙයා මේ සතිය කියල අඳුරගෙන තියෙන්නෙ සමාධිය. සමාධිය නැති වෙනකොට වෝදනා කරනවා. මෙයාට සතිය හොඳටම තියෙනවා. මොකද, එයා දන්නවා බාධා කළේ කැස්සක් කියලා. එයා දන්නවා බාධා කළේ මැස්සෙක් කියලා. එයා දන්නවා බාධා

කළේ වැස්සක් කියලා. ඒක කියන්න තරම් තේරෙනවා නම් ඉතින් සතිය තියෙනවා නේ. හැබැයි එයා සතිය මුවාවෙන් බලලා තියෙන්නෙ සමාධිය දිහා. නංගි පෙන්නලා අක්කා දීග දෙන්න හදන්නේ. ඉතින් තේරෙන්නෙ නෑ ඒක. පෝරුවේ නැගලා කසාද බැඳලා නූලක් ගැටගහලා බැඳලා ගෙදර ගිහිල්ල බලනකොට පෙන්නපු දේ නෙවෙයි. නංගිව පෙන්නල තියෙන්නෙ ගෙවල් දෙරවල් බලන්න යන වෙලාවේ. දීලා තියෙන්නේ අක්කාව.

ඉතින් ඒ වගේ මේ සති මාත්‍රය සහ සමාධිය පටලවාගන්න කෙනෙක් අහපු ප්‍රශ්නයක් කියල මං කියනවා. මොකද, ඒකට බැහැපු කෙනා පොඩ්ඩක් හරි තමන්ගෙ අත්දැකීම ඉදිරිපත් කරනවා නේ. පළවෙනි බෙහෙත් පන්තිය බිච්චට පස්සෙ නේ වෙද මහත්තයට කියන්න පුළුවන් වෙන්නෙ මේ ලෙඩේ අහු වුණාද නැද්ද කියලා. වෙද මහත්තයේ මට ලෙඩක් තියෙනවා. පුළුවන් නම් බෙහෙත් දෙන්න. නාඩි අල්ලන්න දෙන්න විදිහකුත් නෑ. බලඩ් ප්‍රෙෂර් බලන්න දෙන්න විදිහකුත් නෑ. අතගාන්නත් එපා.

මේ නිසා මොකක් හරි කරල බලන්න. කරලා බලලා එක්කෝ ඊමේල් එකක් එවන්න. එහෙම නැත්නම් වටිස්ඇප් කරන්න. එහෙම නැත්නම් කොළයක් අරන් ලියන්න. එහෙමත් නැත්නම් අපි හැමදාම ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරනවා. අන්න ඒ වෙලාවට ඉදිරිපත් කරන්න තමන්ගෙ අත්දැකීමත් එක්කම. ඉතින් ඒ නිසා උත්තර රාශියක් ලැබුණයි කියලා, ක්‍රම රාශියක් තිබුණයි කියලා බාධාවක් කරගන්න එපා. කොතනින් හරි බැහැපන් වතුරට. එතකොට දඹි ගහන්න පුරුදු වෙයි.

**පු:** ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අවුරුදු 8 ක පමණ කාලයක සිට සතිමත් බව පුහුණු කරන යෝගාවචරයෙක් වෙමි. ආනාපානය සහ සක්මන මූලික කමටහනයි. මෑතක සිට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ඒ සඳහා මිඩංගු කළ නොහැකි වුණා. එහෙත් දවස පුරා විටින් විට අතරින් අතර විනාඩි 10 - 15 කට වරක් සිත දිහා බැලෙනවා. පැන නගින සිතුවිලි පමණක් හඳුනාගැනෙනවා. හුදෙක් සිතුවිල්ලක් පමණයි යනුවෙන් මගහැරගන්නවා. එදිනෙද වැඩකටයුතු අතරතුරදී ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන යන ආයතන හයෙන් කිසිවක්ම ඇසුරු නොකර ගත වෙන මොහොතවල් දිනකට කීපවරක් අත්විදිනවා. ඇතැම් විටෙක ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය යන ආයතන පහෙන් කිසිවක් ඇසුරු නොකළත් සිත

පුංචි නිරීක්ෂණයක යෙදෙන බවත් අත්විඳිනවා. මෙම තත්ත්වයන් දෙක ධර්මානුකූලව පහද දෙනු මැනවි.

ඉදිරියට යාමට ආනාපානය සහ සක්මන කළ යුතුමද? සිත දිහා බැලීමෙන් පමණක් ඉදිරියට යා හැකිද? ධර්ම ගෞරවයෙන් උපදෙස් පතනවා.

**පි:** ඔව් ඒක විවිධ පැතිකඩවලින් බලන්න පුළුවන්. ඉතින් අවුරුදු හතරකටත් භාවනා කරපු කෙනෙක් මේ වගේ බරපතළ රාජකාරි තියෙද්දී. අපි ඒක අගේ කරන්න ඕනෑ. වටිනවා. ඒ වගේම භාවනාවෙන් ඔය ප්‍රධාන මූලික කැලේ කැපීලා තියෙන්නේ. ගෙදර දෙර ප්‍රශ්නත් ඔළුවේ නෑ. එතකොට තියෙන්නේ සමහර විට සම්පූර්ණ හිස් තැනක්. ඒක හරියට කැලේ හම්බ වෙච්ච කල්එළියක් වගේ. නැත්නම් වෙල්එළියක් වගේ. දැන් කැලේ කපන්න දෙයක් නෑ. සමහර වෙලාවට මම මේ මහ ගෙදරක තියෙන කරදර අයිත් කරලා, කැලේකුත් අයිත් කරලා, පොඩි පොඩි ගස් කපන හැටි මටම පේනවා. ඒක ඉතින් පොඩි කැත්තෙන් ගහන එකනේ. ඉතින් මේ දෙක අතර මොකක්ද කියන්නේ කියලා. ඇත්තටම ඔය දෙක අතර තේරීමක් අපිට නෑ. අපිට මේක වෙන්න ඕනැයි, මේක නොවෙන්න ඕනැයි කියන්න අයිතියක් නෑ. ඒක සිද්ධ වෙන දේ. හැබැයි දෙක වෙන් කරලා අඳුනගත්ත එක වටිනවා. ඉතින් අපිට අහන්න පුළුවන් හරියටම කතා කරන්න පුළුවන් නම් භාවනා නොකරන කෙනාටත් ඔය දේ අනන්තවත් සිද්ධ වෙනවා. එයා දන්නේ නෑ මේක භාවනාවට සම්බන්ධ දෙයක්, මේක ධර්මයට සම්බන්ධ දෙයක්, මේක විශුද්ධියට හේතු වෙනවා කියලා. මොකද, එයාට අර පෙළගැස්ම නෑ නේ. හුඟාක් වෙලාවට අපේ හිත තියෙන්නේ මොනවක්වත්ම නැති තත්ත්වෙක. ඒක දන්නේ නැති නිසා අපිට කිසිම ආනිශංසයක් ලැබෙන්නේ නෑ. බණ අහලා භාවනා කරලා චින්තාමය ඥාත් ඇතුළු ගියහම පේනවා මෙච්චර කලබලේ ඉන්න මගේ හිතත් සමහර වෙලාවට මොනවක්වත්ම නැති - ආනෙඤ්ජ සප්පාය කියන්නේ ඒකට තමයි - කිසිම ඉඤ්ජනයක් නෑ. කය හෙල්ලෙන්නෙත් නෑ, හිත හෙල්ලෙන්නෙත් නෑ, වචන හෙල්ලෙන්නෙත් නෑ. සමහර වෙලාවට පේනවා පුංචි හෙල්ලිල්ලක් තියෙනවා. පුංචි තණකොල කැපීල්ලක් තියෙනවා. ඒක දිහා මමම බලාගෙන ඉන්නවා. ගෙදරදොරේ තියෙන මහා ප්‍රශ්නත් නෙවෙයි. මහා ගස් කපනවත් නෙවෙයි. පාරේ කල්එළියකුත් නෑ. පොඩි



පොඩි තණකොල ටිකක් තියෙනවා. හැබැයි මමම බලාගෙන ඉන්නවා. ඒක හරියට අපේ ගෙදර කවදවත් නැතුව CCTV කැමරා එකක් දගන්නා වගේ. එතකොට තමන්ම වැඩ කරන හැටි පේනවා. රගපානවා නෙවෙයි නේ. එතකොට පේනවා සමහරක් වැඩ පිස්සු. සමහරක් වැඩ ඉබේ සිද්ධ වෙනවා. සමහරක් වැඩ කැමරාව දිහා බලබලා සිද්ධ වෙනවා. ඒ කොයි එක සිද්ධ වුණත් දැන් හැම එකම රෙකෝඩ් වෙනවානේ. එතකොට තියෙන ලාභ තමයි නැවත දලා බලන්න පුළුවන්, හෙමින් යවලා බලන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ CCTV කැමරාවට තමයි සති මාත්‍රය කියන්නේ. ඒක තිබුණත් නැතත් අපේ හිත වරින් වර හිස් තැනට යමින් නැවත එමින් තමයි කටයුතු කරන්නේ. ඒක අපිට ලැබීවිච ජන්ම දයාදයක්. ඒක අනුමත කරන්නේ නැති, අනුමෝදන් වෙන්නේ නැති තකතිරු අයට තමයි පෘථග්ජන කියන්නේ. කල්‍යාණ සත්පුරුෂයා දන්නවා - මං දැන් පර්යංකය සක්මන නම් කරන්නේ නෑ. ඒත් එදිනෙදා වැඩ කරනකොටත් සමහර විට මට විවේක හම්බ වෙනවා. ඒ වුණත් අවසාන කැල්ලට මං කියන්නේ - ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් කිව්වේ - ඒ තියෙද්දී සක්මන පර්යංකය අමතක කරන්න එපා. ඒක වතක් විදිහට කරන්න. ඒකෙන් තමයි මේ වාසිය ලැබුණේ. දැන් මට ඕනෑම තැනක භාවනා කරන්න පුළුවන්, මට ඕනෑ ඉරියව්වක පුළුවන් කියලා අතිරේක ලාභ ගන්න එපා. පුළුවන් තරම් සක්මනක් පර්යංකයත් හැකි සෑම වෙලාවෙම කරන්න.

ඒක ඇයි කියල ඇහුවා මං ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්. එතකොට කිව්වා "නම, අපි කරපු හොඳ නරක නෙවෙයි. ජයගත්ත පරාද වෙව්ව එක නෙවෙයි. අපි මැරුණට පස්සෙ මිනිස්සු අපි ගැන මොනවද කතා කරන්නේ? අර මනුස්සය මොනවා කෙරුවත් සක්මන පර්යංකය නතර කළේ නෑ නේ කියන වචනයක් ඉතුරු වෙනව නේ. ඒක නේ ඵෙරවාදය කියන්නේ. ඒක නේ අපිට ඇවිල්ල තියෙන්නේ අවුරුදු 2600 ක්" ඒ නිසා මේ ආදර්ශය පිණිස - සත්‍ය අභ්‍යාසය කියල මේකට කියන්නේ - නිති අභ්‍යාසය කරන්න. ඒ වුණාට ඉස්සෙල්ලා ප්‍රශ්නය අහපු එක්කෙනාට වැඩිය මේ එක්කෙනා ටිකක් ස්නායු තියෙන කෙනෙක් කියල කියන්න පුළුවන්.

## 2 | විපස්සනා පූර්විංගම සමථය

ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්ස, ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, මතක් කර දුන්න පරිදි අපි අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රය අනුව රහත් මාගීය දක්වා යන පෙත් හතරක් මං හතරක් විස්තර කරන සූත්‍රයකටයි ආරම්භය ලබල දෙන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. අපි ඉතින් ඒ සූත්‍රයට යන්න ඉස්සෙල්ලා පුරුදු පරිදි විනාඩි ස්වල්පයක් ගත කරමු අපේ සිත් සතන් ඒ සඳහා නැඹුරු කරගන්න. ඔය වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වෙම හොඳට පට්ටල වෙන්නකෝ. හරිබරි ගැහෙන්නකෝ. කය සමබර කරගෙන අත පය දෑඩ් කරන්නේ නැතුව අපි ස්වල්ප වේලාවක් බලමු ආනෙඤ්ජප්පාය (කිසිම ඉඤ්ජනයක් නැති) - කය හොල්ලන්නේ නැති, වචනය හොල්ලන්නේ නැති, පුළුවන් නම් හිතත් හෙල්ලෙන්නේ නැති දේට සැප එළවන කරුණු සලසල දීලා, එහෙම දුන්නහම හිත මොකද කරන්නේ කියල බලන්න අපි සුළු වේලාවක් ගනිමු. ඊට පස්සේ අපි බහිනවා දවසේ ධර්ම දේශනා මාතෘකාවට සහ කථා ශරීරෙට. සියලුදෙනාට මේ ස්වල්ප මොහොත සැප එළවන මොහොතක් වේවා! කියලා මං නිහඬ වෙනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති .....]

සාදු..! සාදු..! සාදු..!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

පුත ව පරං ආවුසො භික්ඛු විපස්සනාපුඤ්ඤංගමං සමථං භාවෙති'ති.

අවසරයි ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වන්නි, අපි අපේක්ෂා කළ පරිදිම ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දෙවෙනි වතාවට ඉදිරිපත් කරන්නේ, එහෙම නැත්නම් පළවෙනි වතාවට සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව විස්තර කරලා දැන් ආරම්භය ගන්නේ විපස්සනා පූර්වංගම සමථයට. ඉතින් ඉතින් ඒ විපස්සනා පූර්වංගම සමථය කියන මේ නිද්දේසය, නැත්නම් වචන කීපයකින් මේ මාතෘකාව විස්තර කරන අපගේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විපස්සනාපුඤ්ඤංගමං සමථං භාවයතො මගො සඤ්ජායති ඒ විපස්සනා නැඹුරුවක් ඇත්තා වූ, විපස්සනා පාරමිතා ශක්තිය ඇත්තා වූ කෙනාට, අපි අර කලින් මතක් කරගත්ත විදිහට හුදු සතියෙන් වැඩේ පටන් අරගෙන යනකොට විපස්සනා පැත්තට මාර්ගය පැදෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක හරියට ගහක තියෙන මුල් ඕජාව තියෙන දිහාට ඇදෙනවා නේ. තෙතමනය තියෙන දිහාට ඇදෙනවා නේ. අන්ධකාරය තියෙන දිහාට ඇදෙනවා නේ. ඒ වගේ ඒ තමන්ට ආවේණික වූ, තමනුත් නොදන්න, නැත්නම් අපි සාමාන්‍යයෙන් කියන අනුසය ආසය වශයෙන් අපි මෙහෙයවනකොට එයාට තියෙන්නේ විපස්සනා පූර්වංගම සමථයකට වරිත ලක්ෂණ නම් මාර්ගය ඒකායන මාර්ගයේම තව පැත්තක් නෙවෙයි. ඒකායන මාර්ගයම විසිතුරු කරලා පෙන්නනකොට ඒක ඉතිර පැතිර යන හැටියක්.

අපි බටහිර රටවල්වලට ගියහම වමකින් තමයි පදවන්න තියෙන්නේ. අමෙරිකාවෙන් වමෙන් තමයි පදවන්නේ. හැබැයි තැපැල් මාමා දකුණෙන් පදවන්නේ. එයා යන වාහනේ දකුණෙන් ගෙනියන්නේ. මොකද, තැපැල් පෙට්ටිය තියෙන්නේ අත දිග අරින පැත්තේ නේ. අනික් සේරම වමකින් තමයි පදවන්නේ. ඉතින් එයා දැනගන්න ඕනෑ දෙකම එක ජාතියේ කාර් තමයි, දෙකේම එක ගියර් සිස්ටම් එක තමයි, දෙකම පාරේ තමයි දුවන්නේ. හැබැයි මේ පැත්ත වමකින් පදවන රටවල්. මේවා දකුණෙන් පදවන රටවල්. ඒ වගේම සුක්කානමත් තියෙන්නේ එක්කො වමෙන් නැත්නම් දකුණෙන්. මේ වගේ වෙනස්කම් තියෙනවා. ඉතින් එහේ කෙනෙක් මෙහේ ආවට පස්සේ පොඩි පොඩි ටිකක් තඩමාරුවක් තියෙනවා. නමුත් ලයිසන් එක එකමයි. ආයි මෙහේ ඇවිල්ලා දකුණෙන්

පදවනවයි කියන එකට වෙනම ලයිසන් ගන්න ඕනෑ නෑ. ඒ වගේම කාර් එකට ලයිසන් ගත්තහම වැනි එකටයි ඇම්බියුලන්ස් එකටයි කෝකටත් තියෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ එකම ලයිසන් එක තමයි, හැබැයි වාහනවල තියෙන ගියර් ටික වෙනස්, පදවන පැත්ත වෙනස්.

ඒ වගේ එකක් තමයි මේ විපස්සනා පූර්වංගම සමථය. එතකොට එයාට ඒකම කරමින් කරමින් තමයි පුරුදු කරගන්න වෙන්නේ. වටවංගුවක් ගන්නකොට ඒ රටේ රවුම්වල විදිහට මේ රටේ ගන්න බෑ. එතකොට පරිස්සමින් දගෙන යනකොට මේ විදිහට ආසෙවනො භාවයනො බහුලීකරොනො සකෙඤ්ජනා පහියනති - දැන් ආරණ්‍යගත වෙලා නේ ඉන්නේ. එයාගෙ අර ගිහි ලෝකට තිබුණු බැඳීම් දන්නෙම නැතුව ඇඟට නොදැනී වැය වෙලා යනවා. සමහර විට ඒක විනාඩියකට දෙකකට වෙන්න පුළුවන්, දවස් ගානකට වෙන්න පුළුවන්, අවුරුදු ගානකට වෙන්න පුළුවන්. මේකට යම් තාක් ඇලී ගැලී වාසය කරනවා නම්, ඇතුළට කිමිදිගෙන යනවා නම්, ඒ තරමටම අර ගිහි බන්ධන - සංයෝජන කියල කියන්නේ, හැකිලි කියල මේවට කියන්නේ. හැකිල්ල කියල කියන්නේ බිලි කොක්ක වගේ. බිලි කොක්ක නැමිලා අන්තිමට කට්ටක් තියෙනවා. ඒකට තමයි මාළුවා ළඟින් ගියත් කැපෙන්නේ. දැන් මේ බිලි කොක්ක කෙළින් තිබිලා අර අන්තිමට තියෙන කට්ට නැත්නම් මාළුවා ගිල්ලත් මොකුත් වෙන්නේ නෑ. ගස්සනකොට ගැලවිලා යනවා. මේ හැකිල්ල දිගහැරෙන එක තමයි වෙන්නේ. ඒකත් වෙන්නේ හෙමිනිට හෙමිනිට. ඒ වගේ අර තියෙන ගිහි බන්ධන අඩු වෙනවා. දැන් මේ තියෙන දේට ව්‍යාවෘත වෙනවා. ආසෙවනි භාවෙනි බහුලීකරොති. එහෙම කරනකොට අනුසයා ව්‍යන්තිභොන්ති සංසාරෙන් ගෙනාපු අර විනික්කම කෙලෙස් නෙවෙයි පරිපූට්ඨාන කෙලෙස් නෙවෙයි - ඒ කියන්නේ යටිතිත කියල කියන්නේ - ඒ කියන්නේ අනුසය පවා හෙමිනිට හෙමිනිට ගෙවෙනවා. කොහොමටත් අල්ලන්න බෑ. ඒක ගුරුවරයටවත් අල්ලන්න බෑ. ඒක අල්ලන්න පුළුවන් වෙන්නේ එයා ඇසුරු කරන කට්ටියට ජේනවා මේ මනුස්සයා කුප්පන්න අමාරුයි. ඉස්සර කිපෙනකොට අතපය විසි කරනවා වැඩියි. දැන් මනුස්සයාගෙ එතකොට පොඩි පාලනයක් තියෙනවා වගේ ජේනවා. ඒ වගේ මේ මනුස්සයා ගෙදර දෙපේ වැඩක් කෙරුවට වැඩිය ආසාවකින් නෙවෙයි කරන්නේ. එයාගෙ හිත තියෙන්නේ නිතරෝම පැත්තකට වෙලා. ඒ ලෙඩ වෙලා

නෙවෙයි. ලෙඩ වෙව්ව බල්ලෙක් වගේ මුල්ලකට වෙන්න නෙවෙයි - පැත්තකට වෙලා ඉන්න කැමතියි. ඒක වළක්වන්න බෑ. මොකද, ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ ඉතාමත්ම ස්වභාවිකව. ඉතින් ඒවා තමයි සාමාන්‍ය බහුල වශයෙන් දකින්න පුළුවන් දේවල්.

නමුත් මේ පුද්ගලයා - දැන් මම වගේ කෙනෙක් බණ කියනකොට කියන්නෙ, විපස්සනා පරිකථාවලට සම්බන්ධ වෙනකොට කියන්නෙ වඩන්නෙ නම් සමථය තමයි. සමහර වෙලාවට ගෙදර ඉන්නේ. එහෙම නැත්නම් රස්සාවක් කරනවා. බරපතළ වැඩක්. එහෙම නැත්නම් පන්සලක ඉන්නේ. නැත්නම් කැලේක ඉන්නේ. මේ දේවල් ප්‍රශ්න වෙන්නෙ මගේ ඔළුවෙ වැරැද්ද නිසා තමයි කියන එක එයා දන්නවා. ඒක ටිකෙන් ටික තේරුම්ගන්නවා. ඒ නිසා පරිසරය සකස් කරන්න යන්නෙ නෑ. ඒකට මට හැඩගැහෙන්න පුළුවන් ප්‍රමාණය බලනවා. ඒකට අපි ව්‍යවහාර භාෂාවෙන් කතා කරන්නෙ සුදුනම් ශරීරෙන් එනවා. ඕනෑම දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ දේ කරදරයක් කරගන්නවද, බාධකයක් කරගන්නවද, සාධකයක් කරගන්නවද කියලා කියන්නේ සුදුනම් ශරීරෙ තියෙන කෙනාට හරි ලේසියි ඒක කරගන්න. ඒක ගිහි ගෙයි ඉන්න ඇත්තන්ට, කාර්ය බහුල ඇත්තන්ට තියෙන ලොකු ශාන්තියක්. එයා දැනගන්නවා කොයි කරදරේ ආවත් ඇගේ දගන්නේ අවුල්පාස තියෙන කෙනා.

අපි විපස්සනාවේ ගැඹුරටම ගිහිල්ලා කතා කරනවා නම් සර්වඥයන් වහන්සේ අපිට උගන්නන්නේ මෙහෙමයි - මොනවා හරි දකිනවා ඉතාම අසාධාරණ දෙයක්, නොවිය යුත්තක්. දැක්කේ නෑ වගේ බකන් නිලාගෙන හිටපන්. ඔහේ නිකන් බලාගෙන ඉන්නවා. කැත්ත අරගෙන කඩු අරගෙන 'ගනු කඩුව. එනු සටනට. මාත් ඉන්නකොට ඔය වගේ අසාධාරණකම් වෙන්න බෑ ආරච්චිල ඉස්සරහා' කියාගෙන පොල්ල කඩාගෙන පනිනවා. මෙයා ඉස්සර පැනපු කෙනෙක් තමයි. හෙමිහිට දැන් නිකන් කකුල කැඩිව්ව බල්ලෙක් වගේ, කකුල කැඩිව්ව අශ්වයෙක් වගේ දැන් ඉතින් 'මට මහලු වයසේ - බැරිය වෙණ ගායනා පෙර සේ' කියලා පොඩ්ඩක් ඔය හෙමිහිට යනවා. ඉතින් මිනිස්සු බනින්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් අර ඉස්සර වගේ කිපිලා යන්නෙ නෑ. මොකද, එයා දන්නවා මේක වෙන්න පුළුවන්. කොච්චර පින් කළ කෙනාටත් මේක වෙනවා. කොච්චර සාදු ජීවිතයක් ගත කළත් වෙනවා. ඒ නිසා ඒ මනුස්සයට

දෙස් කියන්න යන්න එපා. ඕකෙන් තව කර්ම රැස් කරගන්න එපා. සුදුනම් ශරීරෙන් ඉන්න කියනවා. ඉතින් එයාට සැපක් ආවත් වැඩිය කලබල වෙන්නෙ නෑ. දුකක් ආවත් වැඩිය කලබල වෙන්නෙ නෑ. හැබැයි දිගටම සතිය වඩනවා. ඉතින් ඒකට කියන්නෙ විපස්සනා පූර්වංගම සමථය කියලා.

ඉතින් මේක පිළිබඳව පොඩි ප්‍රවේශ මාර්ගයක් සකසලා දෙන ප්‍රසිද්ධ අවධිකථාවාරීන් වහන්සේ වන අපේ බුද්ධඝෝෂ ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා, එහෙම විපස්සනා පූර්වංගම සමථයේ යන කෙනෙකුට සතිය වඩනකොට, එහෙම නැත්නම් එන එන දේට එළඹිව වාසය කරනකොට සමහර වෙලාවල් එනවා පර්යංක භාවනාවේදී හෝ සමථ භාවනාවේදී නීවරණ නැත්තෙම නැතුව නෙවෙයි, නමුත් නීවරණ පොඩ්ඩක් තුනී වෙලා තියෙනවා. නීවරණ පොඩ්ඩක් ඇත් මැත් වෙලා තියෙනවා. හරියට කියනවා නම් ගොඩාක් පාසි බැඳිවි ජලකඩක බැලූ බැල්මට ජේන්නෙ තණකොළ නිල්ලක් වාගේ. ඒක කඩුවෙල සිද්ද වෙලා තියෙනවා මේ කාලෙ. විශාල වශයෙන් තිබුණු වතුර ජේන්න නෑ. දැන් තියෙන්නෙ සැල්වීනියා වැව්ලා. ඉතින් කවුරු හරි ගියොත් කියාවි මේකෙ වතුර නැහැයි කියලා. දන්න මනුස්සයා කරන්නෙ ගෙනිව්ව කළේ අරගෙන අර සැල්වීනියා ටික එහාට මෙහාට කරලා වතුරට දලා ගන්නකන් සැල්වීනියා එන්නෙ නෑ. තුනී වෙලා. ගත්තට පස්සෙ ආයෙ සැල්වීනියා ඇවිල්ලා වැහෙනවා.

අන්න ඒ වගේ නීවරණ තුනී වෙච්ච තත්ත්ව ඇති වෙනවා. ඒවට අපි කියනවා උපචාර සමාධි කියලා. උපචාර සමාධි කියල කියන්නෙ අපි ගෙදෙට්ට එන්න ඉස්සෙල්ලා ගෙමිදුලට එනව නේ. ගෙමිදුලට ආවට පස්සෙ නේ අපි ගෙට ගෙවදින්නේ. ගෙමිදුලට එනකල් අපි පාර දන්නවා. දැන් තියෙන්නෙ ගෙට ගෙවදින එක. ගෙවදිලා නෑ. තාම ගෙනිමියා හම්බ වෙලා නෑ. දැන් දන්නවා අපි මෙතෙන්ට ආවයි කියලා. මේ උපචාරය කියන්නෙ මිදුල කියන අදහස. ඉතින් අටුවාවාරීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා සඋපචාර, අවධි සමාපත්ති කියන නම පොළෙන් විපස්සනාවට බැසගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ විපස්සනා පූර්වංගම සමථයට යන්න පුළුවන්. එකක් තමයි ඔය විස්තර කරන ධ්‍යානයක උපචාර අවස්ථාව. නීවරණ නැත්තෙම නැත්තෙ නෑ. පොඩ්ඩක් එහෙ මෙහෙ කරල තඩමාරු කරපු අවස්ථාව. එතකොට

එතනින් විපස්සනාවට යන්න පුළුවන්. ඒක අර සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව කියන කෙනා කියනවා 'ඒක මදි. එහෙම නෙවෙයි ඇත්තටම අර්පණා සමාධිය තියෙන්නෙ ඕනෑ. ඇත්තටම රූප ධ්‍යාන තියෙන්න ඕනෑ. ඇත්තටම අරූප ධ්‍යාන තියෙන්න ඕනෑ' කියලා කතාවක් ගොඩනැගුවට ත්‍රිපිටකය පිළිබඳව හොයල බලල සංග්‍රහ කරන අටුවාවාරීන් වහන්සේලා සඋපචාර, අට්ඨ සමාපත්ති කියල කියනවා.

මෙන්න මේ ප්‍රවේශය මහා සී සයාඛෝ ස්වාමීන් වහන්සේ ඇල්ලුවා. අල්ලල කිව්වා අර්පණා සමාධිය තියෙනවා නම් හොඳයි. හැබැයි ඒකම අවශ්‍ය නෑ විපස්සනා පූර්වංගම සමථට. උපචාර සමාධිය තියෙනවා නම් ඇති. කොහොමද දන්නෙ උපචාර සමාධියට ආවද කියලා? ගුරුවරයා නෙවෙයි, ගෝලයා කොහොමද දැනගන්නේ? අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ - ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ "සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය" පොතේ අංග 10 ක් පෙන්නනවා උපචාර සමාධියට ආපු එක. ඒක සමථ කට්ටියටත් හොඳයි, විපස්සනා කට්ටියටත් හොඳයි. ඒකෙදි කියනවා පළවෙනි යුගළයක් තියෙනවා අතීතානුධාවනං චිත්තං විකේපානුපතිතං සමාධිසස පරිපනෙථා මේ උපචාරය නැකුව හිත අවුල් නම් හිත අතීතය අනුගමනය කරන්න පුළුවන්. පශ්චාත්තාපයක් එයි. සමථයක් එන්නෙ නෑ. එහෙම නැත්නම් අනාගතපටිකඝ්ඛනං චිත්තං විකම්පිතං අනාගතය ගැන සැලසුම් හදවී. කුතුහලයක් එයි. විකම්පිත භාවයක් එයි. අන්න ඒ දෙක නැත්නම් හිතාගන්න ඔන්න උපචාර සමාධිය කියලා. අතීතය ඇසුරු කරන්නෙත් නෑ. අනාගතේට කලබල වෙන්නෙත් නෑ. වර්තමානයේ ඉන්නවා. අනන්තවත් අතීතේට යනවා. අනන්තවත් අනාගතේට යනවා. හැබැයි අර ඔරලෝසු බට්ටා ඒ පැත්තෙ ඉඳලා මේ පැත්තට යනකොට මැද පහු කරනවා නේ. අනිවාර්යයෙන් පහු කරනවා නේ. මෙයා දැනගන්නවා දැන් මෙතන එහාටත් නෑ මෙහාටත් නෑ, මැද තියෙන්නේ. ඊට පස්සෙ ආයෙ එහාට යනවා. ආයෙ මෙහාට යනවා. ආයෙ එහාට යනවා. යනකොට අර මැද තියෙන තැන එයාට සුක්ෂ්මව අල්ලන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අභිනතං චිත්තං රාගානුපතිතං - අපනතං චිත්තං බ්‍යාපාදනුපතිතං මේ කරගෙන යන වැඩේට, අරමුණට, දේවල්වලට ආසාවක් ඇති වෙනවා. එතකොට රාගය ඇති වෙනවා. නැත්නම් කැස්සට, වැස්සට, මැස්සාට තරහවක් එනවා. පටිසය එනවා.

එයාට රාගයේ ඉඳලා පටිසයට යනකොට අතරමැද විවේක ස්ථානයක් තියෙනවා. ආයේ පටිසයේ ඉඳලා රාගයට යනකොට එතැනදිත් විවේක ස්ථානයක් තියෙනවා. හුගදෙනෙකුට අහු වෙන්නෙන නෑ. මොකද, ඒගොල්ලො සුක්ෂ්ම නෑ. ඒගොල්ලො දන්නෙන නෑ. මේකත් හැබැයි එක විත්තක්ෂණයයි තියෙන්නේ. ඉතින් එයා දන්නවා රාගයේ ඉඳලා ද්වේෂයට යනකොටත් ද්වේෂයේ ඉඳලා රාගයට යනකොටත් ඔය දෙකම නැති තැනක් තියෙනවා - නොපැහැදිලි එකක්. මෙන්න මේක අහු වෙන්න තරම් හිත සියුම් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අධික වීර්යය යොදලා හිත අවුස්සගන්නවා. එහෙම නැත්නම් අධික සීතල වෙලා හිත කුසිත වෙනවා. ඔය දෙකේදිම - වීර්යය වැඩිකම සහ අඩුකම කියන කුසිත භාවය තියෙනකොටත් උපචාරය නෑ. එයාට තේරෙනවා මේ වීර්යය අඩු වේගෙන යන වෙලාවෙ එක තැනක් තියෙනවා වීර්යය අඩු වෙන බව දන්නවා. ආයෙත් සැරයක් එයාට තේරෙනවා වීර්යය වැඩි වේගෙන, ප්‍රශස්ත භාවය සන්තෝෂ භාවය වැඩි වේගෙන එනකොට. එයා දන්නවා එකකොට මට වීර්යය ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති - නිකන් ඊයෙ රෑ උයපු වල් දෙල් මාළුවක් වගේ ගානට කුල් වෙලා තියෙනවා. රස්නෙ තියෙද්දි වල් දෙල් මාළුව කන්න බෑ. සීතල වෙලා පිළිණු වුණාට පස්සෙ කන්නත් බෑ. ගානට නිවුණට පස්සේ පුදුම රසයක් තියෙන්නේ.

ඒ වගේ අධික වීර්යයත් නැති අධික කුසිත භාවයත් නැති මේ හයේ, යුගල දෙකේ මැද අල්ලනවා කියන එක කිසිම ඉස්කෝලෙක උගන්නන්නෙන නෑ නේ. කිසිම මහාචාර්ය කෙනෙක් නෑ නෙ ලෝකේ. කිසිම ආචාර්යවරයෙක් නෑ නෙ. මේගොල්ලො මේ අන්ත දෙක අතර අතහරින්න ඕනෑ කියන එක ඔක්කොමදෙනා පිළිගන්නවා. නමුත් අන්ත දෙක අතහැරපුවහම මැද හරියෙ මොකක්ද කියලා මේ මහා සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරපු පටිසම්භිද මාර්ගයේ සඳහන් වෙච්චි කාරණාව අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සමථ විදුර්ගනා භාවනා මාර්ගය පොතේ දක්වලා තියෙනවා. ඒ අතරම සඳහන් කරල තියෙනවා තඝ්ඤා ජානානං ධම්මානං අනතිවත්තනධෙය්‍යන සමපහංසනා එහෙම කරගෙන යනකොට උඹේ ශ්‍රද්ධාව වැඩෙයි. දැන් මම නේ මේ උපයාගන්නේ. එතකොට එක පැත්තකින් ප්‍රඥව වැඩෙයි. ශ්‍රද්ධාව වැඩි වුණොත් ප්‍රඥව කාබාසිනියා කරනවා. ප්‍රඥව වැඩි වුණොත් ශ්‍රද්ධාව කාබාසිනියා කරනවා. කාලා වරෙන්කෝ ! අලි මදිවට හරක්. මේ



භාවනාවෙන් ඇති වෙව්ව ගුණධර්ම දෙකක් එකිනෙකට රණ්ඩු කරනවා. එකිනෙකාට පරයලා යන්න දෙන්න එපා. දැනගනින් ඔය ඕනෑවට වැඩිය ශුද්ධාව. ඕනෑවට වැඩිය ප්‍රඥාව. ඔය දෙක සම බර කරන්න ඕනෑ. ඒක හරියට අශ්වයෝ පස්දෙනෙක් දුගෙන පදින රථයේ එක අශ්වයෙකුට විතරක් දුවන්න දෙන්න එපා. ඒක හොඳ නෑ.

ඒ වගේම, තදුපගවිරිය වාහනට්ඨන සමපහංසනා. මේ වැඩේ වේගෙන එනකොට මුලින් මුලින් ගොඩක් වීරිය යොදන්න ඕනෑ වුණාට එන්න එන්න එන්න වීරිය අඩු කරන්න ඕනෑ. දිගටම තටමන්න ගත්තොත් ආතා හෙට්ටියා ගොනා බැන්ද වගේ, මෝඩ වඩුවා ආයුධක් එක්ක පොර බදනවා වගේ හැමදම භාවනාව කියන්නෙ යුද පිටියක්. නමුත් එන්න එන්න එන්න අඩු කරන්න ඕනෑ. ඉඤ්ජානං එකරසට්ඨන සමපහංසනා කියලා ශුද්ධා වීරිය සති සමාධි ප්‍රඥා කියන අශ්වයෝ පස්දෙනාම හරියට සම බර වෙලා එකම දිසාගත වෙන්න ඕනෑ. ඔක්කොම අපි ළඟ තියෙනවා. හැබැයි එකිනෙකා රණ්ඩු කරනවා. ඒකයි පෘථග්ජන කියන්නේ. අරයා වැඩි වෙනකොට මේක අඩු වෙනවා. මේක වැඩි වෙනකොට අරයා අඩු වෙනවා. මෙයා දන්නවා ගානට. සමවාය කියල මේකට කියනවා. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඒකට දූමිමා වචනයක් 'ඒකරස' වෙනවයි කියලා. ඒක තමයි අර වල් දෙල් මාළුවේ පදම. ලුණු වැඩි වුණයි කියල රස වෙන්නෙත් නෑ. ලුණු අඩු වුණයි කියල රස වෙන්නෙත් නෑ. තෙල් වැඩි වුණයි කියල හරියන්නෙත් නෑ. මේ පදමට අත්ගුණය කියල එකක් තියෙනවා නේ. ඒ අත්ගුණයට තමයි කියන්නෙ උපචාර සමාධිය පිළිබඳ අවබෝධයක් තියෙනවා. ඒ දේ කළත් ඒ කෙනා ආසවනට්ඨන කියලා භාවිත බහුලිකත කරන්න ඕනෑ ලක්ෂ කෝට්ඨාරයක්. ඒක කාටවත් දෙන්න බෑ. කරලමයි දැනගන්න ඕනෑ.

අන්න ඔතෙන්ට ගියාට පස්සෙ දන්නවා නම් ඔයින් එහාට ආයෙ උපචාර සමාධියෙන් ආයෙ අර්පණා වෙන්න ඕනෑ නෑ. මේ තත්ත්වය යටතේම තියෙන තාක් ධර්මවල තියෙන වෙනස් වෙන ස්වභාවය, අනිච්චං භාවය - ඇති වෙන ධර්ම හරි වදයක්. මොනවා ඇති වුණත් වදයක්. කය හෙල්ලුවා නම් අකුසලයක්. වචනය හෙල්ලුවා නම් අකුසලයක්. හිත හෙල්ලුවා නම් අකුසලයක්. එතකොට පහළ වෙන දේට කිඤ්චන කියල කියනවා - කිසිවක්. නිවන කියන්නෙ අකිඤ්චනයක්.

කිසිවක් නෑ. ආන්ත ඒකට කරගෙන යනකොට එයාට තේරෙනවා මේ භාවනාව කරලා දැන් ගෙවල්දෙරවල් අතහැරලා කැලෙන් දැන් සැහෙන්ත කපාගෙන යනවා. ඒත් දරථයක් පරිලාභයක් තියෙනවා. ඒ දරථය පරිලාභය නම්බුකාරයි. මොකද, ඒක නිසා අර අතහැරලා දුපු ගෙවල්දෙරවල්, නැත්නම් කාම ලෝකෙ අතහරින්න දැන් මං ඉන්නෙ කරදරේක බව දන්නවා.

මේ ළඟදි එක්කෙනෙක් ලියනවා මට දැන් මෙතෙන්ට එතකොට නිදිමකක් එනවා කියලා. දැනගන්න මේ නිදිමක අවබෝධ වෙනවා කිව්වහම මහ කාලකණ්ණියයි, මුස්සේන්තුයි. හැබැයි ඒ නිසා මං දන්නවා මං ගිහි ගේ අතහැරලා ඉන්න බව, මම ජීවත් වෙන බව, මැරිලා නැති බව, මට සතිය තියෙන බව. මොකද, මං මේ අවබෝධ වෙලා ඉන්නවා, මේ මුස්සේන්තුවක් ඉස්සරහින් තියාගෙන ඉන්නේ. එතකොට ඒක මුස්සේන්තුවක් නෙවෙයි. ඇයි මේ කවදක්වත් දන්නෙ නැති විදිහට නිදිමක ගැන දන්නව නේ. තව කරන්න ඕනෑ. එතකොට තමන්ටම දැනුමක් එනවා. තාම පූර්ණ වශයෙන් ධ්‍යාන මට්ටම් නෑ. හැබැයි මේ මට්ටමේදීම එතන එතන අර ඉන්ද්‍රිය ඒකරස භාවයක් තියාගෙන මේවා වෙනස් වෙන බව, අනිච්චං කියන බව - එතකොට ලෝක යුද්ධයක් තිබ්බත් අනිච්චං නේ. නැත්නම් ඉක්මනට ගෙයක් හදගෙන හදගෙන යනවා ලොකුවට. ඒත් අනිච්චං නේ.

ඉතින් මේ ඔක්කොම තුළ, මේ අනිච්ච භාවය තුළ තියෙන දුක තේරුම්ගත්ත මනුස්සයට තේරෙනවා දෙස්තරත් දුක් විදිනවා, ලෙඩත් දුක් විදිනවා. අම්මා තාත්තත් දුක් විදිනවා, දරුවොත් දුක් විදිනවා. රජ්ජුරුවොත් දුක් විදිනවා, රටවැසියොත් දුක් විදිනවා. මේ දුක තියෙනවා. මේක මගේ කියාගන්න තරම් තකතිරුද? මේක මගේ කියාගන්න තරම් ඔළමොළද? ඒ තරමට ආපු කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් මේ අනිත්‍ය වූ, මේ දුක් වූ දේ 'මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මගේ ආත්මය නෙවෙයි' කියලා ඒක දිහා පෞරුෂත්වයකින් යුක්තව බලලා, ඒක දිහා එතකල් බලා හිටපු නෑදෑයෙක් දිහා බලන්නා වගේ බලලා කටයුතු කරන්න වුණොත් එතකොට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා අනුසයා ව්‍යන්තිභොන්ති - තමන්ගෙ අනුසය ධර්ම පවා ගෙවෙනවා. මෙලෝ කෙනෙකුට මනින්න බෑ. එයාට ලොකු සමාධියක් ඇති කරනවා. අර්පණාවට ගිහිල්ලා ඉන්නවා නෙවෙයි.

උපමාවක් විදිහට කියනවා නම් ගඟකින් එගොඩ වෙන්න තියෙනවා මේ රටේ ඉඳලා එහා රටට යන්න. ඒ ගඟේ කිඹුලො ඉන්නවා. මිනීමෝරු ඉන්නවා. මේ රට අනතුරුදයකයි. එහා රටට යන්න ඕනෑ දෑත් නැවක් එනකල් බලාගෙන ඉන්න බෑ. සම්ප්‍රදයානුකූල ඔරුවක් එනකල් ඉන්න බෑ. එහෙත් මෙහෙත් කෙසෙල් කොට දෙකතුනක් එළලා වැල් පටකින් බැඳ බැඳ ඉන්න වෙලාවකුත් නෑ. රාජා හෝ මා හෝ ගංගා හෝ කියලා පනිනවා ගඟට කිඹුලෝ කාපුවාවයි, දියවැලකට අහු වෙලා කෙණ්ඩ පෙරළිලා මැරිලා ගියාවයි, මේ ඉන්නවට වැඩිය ලේසියි කියලා. ඒකට අපි කියනවා විපස්සනා පූර්වංගම සමථය කියලා. තව සමහරු ටිකක් වෙලා ඉඳලා කෙහෙල් කොටයක් දෙකක් හොයලා ගැටගහගෙන පහුරකින් අත පයෙනුත් මහන්සි වෙලා එගොඩට යනවා. ඉතින් මේ දෙක ක්‍රම දෙකක් වුණාට දෙකෙන්ම කරන්නේ මෙගොඩ ඉඳලා එගොඩට යන එක තමයි. අර කෙහෙල් කොටයක් හරි හොයාගෙන නැවක් හරි එනකල් ඉඳලා යන එක්කෙනාට කියනවා සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව කියලා, සුව සේ යන්නෙ කියලා. ඒත් හැබැයි දඹි ගහ ගහ තමයි යන්නේ. අනිත් එක්කෙනා මොකුත් නෑ කැසපට ගැහුවා, පැන්නා, එගොඩට ගියා. යයිද දන්නෙ නෑ හැබැයි.

මෙන්න මේ දෙකෙන් මගේ ජීවිතේ මම පැවිදි වෙන්න හදනකොට මට ඔය වටපිට බලබලා ඉන්න වෙලාවක් තිබුණෙ නෑ. බොහොම යාන්තමෙන් කසාදයක් බැඳගන්නෙ නැතුව ජීවත් වුණා දූන දූන දූක දූක. කට්ටිය හිතුවෙ එහෙම නෙවෙයි මේ පශ්චාත් උපාධිය කරන නිසා අනම් මනම් නිසා බදින්න බැරි වෙනවයි කියලා. රස්සාවක් නම් නොකරම ඉන්න මං පුළුවන් තරම් උත්සාහ කළා. මෝඩකමට රස්සාවක් කළා. හොඳ වෙලාවට මට පයින් පාරක් ගහලා එළෙව්වා රස්සාවෙන්. අනේ ඉබ්බා දියට දුම්මා වගේ හරි සන්නෝසයි මට. අනිත් එක ඒ එකෙක්වත් දන්නෙ නෑ එකියක්වත් දන්නෙ නෑ මං භාවනා කරන බව. දෑත් ඔය කට්ටියට හරියන්නෙ නැත්තෙ ඕගොල්ලො අඬහැරපානවා වැඩියි. භාවනා කරනවයි කියලා බෝඩි ගහගෙන, පිකට් කරගෙන, සටන් පාඨ කියාගෙන එළියට ගියහම මාරයා එන්නෙ පිඹිගෙන. දෑත් මං යනකොට දන්නෙ නෑ නෙ. ඔය සාමාන්‍යයෙන් අත්වැරදි ටිකක් සිද්ධ වෙනවා. එහෙම කරගෙන හිටියා. ඉතින් ඒ නිසා මේ සමථ පූර්වංගම විපස්සනාවට යන්න ගියා නම් මං පස්ස ගහනවා. මට මගේ එවකට

හම්බ වෙච්ච මගේ කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ කීව්වා විපස්සනා පූර්වංගම සමථය කරමු. පුළුවන් වුණොත් පස්සෙ පැවිදි වෙමු. ඒ මගෙන් එක්ක හිටපු එක්කෙනෙක්වත් පැවිදි වුණේ නෑ. මං විතරක් පැවිදි වුණා. ඒ නිසා මට අයිතියක් තියෙනවා සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව ගැන කතා කරන්න, විපස්සනා පූර්වංගම සමථය ගැන කතා කරන්න. මොකද, සමථ පූර්වංගම විපස්සනා කරන්න හොඳම වැඩේ තමයි පැවිදි වෙන එක. ඉතින් ඒකත් මං දන්නවා අවුරුදු 30 ක් 40 ක් දැන් කරල තියෙනවා. හැබැයි ඊට කලින් විපස්සනා පූර්වංගම සමථය කරල තියෙනවා. ඒකට හේතුව විද්‍යා අධ්‍යාපනය. බුද්ධාගම අතහැරියා. සිංහල අතහැරියා. විද්‍යාව කලා. ඉතින් ඒකෙ ඔය අනම් මනම් කස්තිරම් ගහන හැටි කියල දෙනවා. පැවිදි වුණාට පස්සෙ පාලි පොත් ටිකක් කියවන්න, සිංහල භාෂාව ඉගෙනගන්න - දැන් වුණත් මං කතා කරන භාෂාවෙ එව්වර ව්‍යාකරණ හොඳ නෑ. කොහොම හරි කියන දේ තේරෙනවා නේ.

ඉතින් මේක තමයි විපස්සනා පූර්වංගම සමථය. ඒ විපස්සනා පූර්වංගම සමථය කරනකොට හැම වෙලාවෙම අභියෝගයේ ඉන්නේ. දනිපනිගගා තමයි එගොඩට යන්නේ. එයාට නෑ නැවේ කප්පිත්තා මාව එහා පැත්තට ගිහිල්ල දමාවි කියන කතාවක්. සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව කියන්නේ නැවේ කප්පිත්තාට ගානක් දෙනවා. එයා සුව සේ මාව එතෙර කරනවා. මෙයාට එව්වර ඉන්න බෑ. මෙයා පනිනවා ගඟට. ඔන්න ඔය දෙකෙන් අපි සමහර වෙලාවට සමථ පූර්වංගම විපස්සනා ක්‍රම අනුගමනය කරනවා. සමහර වෙලාවට විපස්සනා පූර්වංගම සමථ ක්‍රම අනුගමනය කරනවා. හැබැයි අපි දන්නෙ නෑ. මේ අපි ඉන්නෙ දැන් ප්‍රතිපදාවක, දැන් මේ අපි ඉන්නෙ සංයෝජන ධර්ම ගෙවෙන තැනක, අපි දැන් ඉන්නෙ අනුසය ගෙවෙන තැනක බව අපි දන්නෙ නෑ. ඒ වගකීම යන්නෙ ගුරුවරයට. ඒ වගකීම යන්නෙ අපිත් එක්ක සමගිව භාවනා කරන සබ්බන්තවාරීන් වහන්සේලාට. ඒ අයට තේරෙනවා මේ මනුස්සයා ඔය කොහොම කොහොම හරි කරගෙන ජාම බේරගෙන ටික ටික ටික ඉස්සරහට යනවයි කියලා. එහෙම නැතුව මේ රිළවියක් තමන්ගෙ පැටියා බඩේ බැඳගෙන අත්තෙන් අත්තට පනිනවා වගේ අපිව නිවනට ගෙනියන්න කවුරුත් නෑ. අපිට මීට වැඩිය හොඳ වෙලාවක් එන්නෙත් නෑ.

ඒ නිසා විපස්සනා පූර්වංගම සමථය හෝ සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව දෙකක් කියල හිතන්න නරකයි. තැනේ හැටියට ඇණේ ගහන කෙනාට ඔය දෙකම එකයි. ඉතින් ඒ නිසා මේක ඒකායන මාර්ගයක් නිසා එකමයි. එහෙම නම් ඒක හතරක් වෙන්නෙ කොහොමද? කියන ප්‍රශ්නයක් ඕනෑ නෑ. වතුරට බහින්නකෝ. දඹි ගහන්නකෝ. එතකොට තේරෙයි මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා. ඉතින් ඒ නිසා අර ගොඩ ඉඳගෙන පීනන අයගෙන් උපදෙස් ගන්න යන්න එපා. එහෙම ශිල්පායනන හරියට තියෙනවා අද ලෝකෙ. ගොඩ ඉඳගෙන පීනනවා. අපිට කියනවා බහින්නෙයි කියලා. බැස්සට පස්සෙ කියනවා මේ මේ පීනුම් ක්‍රම පාවිච්චි කරන්න කියලා. ඉතින් එතකොට කියන්න වෙනවා අප්පකා තෙ මනුසෙසු යෙ ජනා පාරගාමීනො අථායං ඉතරා පජා තීරමෙවානුධාවනී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන මේ ධර්මය ඉගෙනගෙන එගොඩට යන්නෙ ඉතාම සුළු පිරිසක්. අනික් කට්ටිය ගොඩ ඉඳගෙන අර පීනන අයට උපදෙස් දෙනවා. අනුධාවනය කරනවා. පීනන එක්කෙනා වගේ එයක් පීනනවා. මේ ගොඩ ඉන්නේ. ඒ කරලා පීනන අයට කියනවා “අප්පා! මං බැස්සා නම් ඔයට වැඩිය දෙනවා ඇ. මං දන්නවා නොයෙක් ක්‍රම. සමනල ආරෙන් යන්න ඕනෑ”. අරකයි මේකයි කියනවා. තව ගොඩ ඉන්නේ.

ඉතින් එහෙම ගුරුවරයෙක් අනුගමනය කරනවා නම් ගෝලයාගේ වැරද්දක් තියෙන්නේ. ඉතින් මං හරිම වාසනාවන්තයි ඒ අතින්. පොට්ට වාන්ස් එකකට හරි කමක් නෑ ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ල වැටුණේ. මට ඇසුරු කරන්න බැරි තරම් වටිනා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. ඊට පස්සෙ ගිහිල්ලා බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට වැටුණේ. මට හිතූණා, මේ මොකක් හරි දෙවෝපගත දෙයක් තියෙනවා මං මේක කරගෙන යන්න ඕනෑ කියලා. ඒ කාගෙන යාමේ හැකියාව මගේ ළග තිබුණා. හැබැයි ඔය දෙනම වහන්සේ තමයි ඒක වැඩි කරලා පෙන්නුවේ මට. උත්ප්‍රේරණය කරල පෙන්නුවේ. මොකද, උත්වහන්සේලා ගාව තිබුණා ඇති වෙන්න ඒ පරිවය, අත්දැකීම් තිබුණා. ඉතින් මට තේරුණා හරියට ගිහිල්ලා වෝල් ප්ලග් එකට ප්ලග් එක ගැහුවා වගේ දැන් කරන්ට් එක එනවා. මං දන්නෙ නෑ 230 ද 120 ද කියලා. නමුත් මට තේරුණා මං කරල තිබුණු පාපතර වැඩත් එක්ක බලනකොට මේ වගේ තැනකට ගිහිල්ල ප්ලග් වෙන්න පුළුවන් වෙච්ච

එක! අනිත් එක, ජලග් වුණාට පස්සෙ කරන්ටි එක එනවම නේ. ඕකට ආයෙ පඬුරු ගැටගහන්න ඕනෑ නෑ. ඒ නිසා ඕගොල්ලොත් ජලග් වෙලා ඉන්නේ. බය වෙන්න එපා. අනේ කරුණාකරලා ඒකට අනුග්‍රහ කරන්න. මේ කඹුරන වැඩ කරන්න එපා. මේක සමථද විපස්සනාද කියල හොයන්න යන්නත් එපා. අර පොදු යාන්ත්‍රණය වෙන සති මාත්‍රය දිගට කරගෙන යනවා නම් ධර්මයේම තියෙනවා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මේ පරිච්ඡේදයක් පරිච්ඡේදයක් පාසා කියල දීල තියෙන විදිහට ආසෙවනො භාවයනො බහුලීකරොනො මගො සක්‍ය්‍යායති - යනකොට තමයි ඒ මාර්ගය එන්න එන්න ජේන්න පටන්ගන්නේ. එතෙත්ට ගියාට පස්සෙ තමයි ඊගාව කැල්ල ජේන්නේ. හරියට නුවරඑළියෙ යනකොට රම්බොඩ පාස් යන්නා වගේ. ඇත ජේන්නෙ නෑ. අඩි හතරක් පහක් ජේනවා. මීදුම. ඒක යනකොට තව අඩි හතරක් පහක් ජේනවා. මෙහේ වගේ අර හෙඩ් ලයිට් එකට ඇත ජේන්නෙ නෑ.

ආන්න මේක තමයි ක්‍රමය. ඉතින් ඒ විදිහට අපි කටයුතු කරගෙන යනකොට 'අපි' කියන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ගමනෙ යන එක්කෙනෙක්වත් ඒ වෙලාවට ළඟ නෑ. මම විතරයි. දැන් විතරයි. මෙතන විතරයි. ඒ නිසා මේ විපස්සනා පූර්වංගම සමථයට යනකොට පරිසරය මොකක් වුණත් කමක් නෑ. ඔරුවක් පාරුවක් ඇතු ව හෝ දඹි ගහ ගහා හෝ පනිනවා. 'මම දැන් මෙතන' - මේක තමයි නිවනට දෙවෙනි වෙන උත්තමම ක්ෂණ සම්පත්තිය. ඒක අපිට ඕනෑ වෙලාවක තියෙනවා නේ. අපේ අම්මා මැරිලා තියෙන වෙලාවෙන් අපිට පුළුවන් නේ 'මම දැන් මෙතන' කියල දැනගන්න. රස්සාවෙ උසස් වීමක් හම්බ වෙච්ච දවසෙන් මට පුළුවන් නේ දැනගන්න 'මම දැන් මෙතන' කියලා. කොතන හිටියත් කරන්න පුළුවන්. සමථය කරන එක්කෙනා කියනවා ඒකට භාවනා මධ්‍යස්ථානයක්ම ඕනෑ වායු සමනය කරන්නම ඕනෑ, සද්ද නැති කරන්න ඕනෑ, මදුරුවො නැති කරන්න ඕනෑ, මැස්සො නැති වෙන්න ඕනෑ, කැස්ස නැති වෙන්න ඕනෑ, වැස්ස නැති වෙන්න ඕනෑ. ඇත්තට ඉතින් භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට අපි ඕවා පුළුවන් තරම් දෙනවා. හැබැයි ඒකම ඉල්ලන මනුස්සයෙක් ගැන නම් කියන්න ඕනෑ මෙයා මේ සතියට වැඩිය සමාධිය ඉස්සර කරගෙන සමථ පූර්වංගම කරන්න හදන්නේ. කවදකවත් මෙයා සතුටු කරන්න බෑ. මෙයා ලද දෙයින් සතුටු වීම දන්නෙත් නෑ.

විපස්සනා කරන එක්කෙනා ඕවා ගණන්ගන්නෙ නෑ. එයා ගානක් නැතුව භාවනා කරන තැනට ඇවිල්ල කහිනවා. භාවනා කරන තැනට ඇවිල්ල පුටුව එහෙ මෙහෙ පෙරළනවා. කුඩාරම් දිග අරිනවා වගේ සද්ද කරනවා. ‘මොකක්ද, සද්ද තිබුණට භාවනා කරන්න පුළුවන් නේ’ කියලා එයා හිතන්නෙ එයාගෙ මට්ටමෙන් අනිත් කට්ටිය ගැන. එයාගෙන් කණ මිරිකලා කියන්න ඕනෑ “එව්වා බෑ. මෙතෙන්නට ආවා නම් සමථ පූර්වංගම විපස්සනා කරන කට්ටියට අනුග්‍රහ වෙන විදිහට හැසිරෙන්න ඕනෑ. ඔයාට පුළුවන් වෙන්න පුළුවන් විපස්සනා පූර්වංගම සමථය”. ඒ නිසා භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් සංවිධානය කරන කෙනාට මේ දැනුම තියෙන්න ඕනෑ. ඒවා පුද්ගලික වර්ත. එහෙම නැතුව කාටවත් තරහට කරන දේවල් නෙවෙයි. ඒ වගේම අපේම සමහර වෙලාවක වර්තෙ අනික් වෙලාවක වර්තෙට ගැළපෙන්නෙ නෑ. අපිට හිතෙනවා ‘ඔය මොකක් වුණත් කමක් නෑ. පව් වුණාට කමක් නෑ. සිල් ගන්නවට වඩා හොඳයි ඔන්න ඔහේ පලයන්’ කියලා. අනික් වෙලාවට හිතෙනවා ‘බලන්න අප්පා! මට අර වෙලාවෙ අර තරම් කැන විදිහට හිතූණ නේ’ කියලා තමන්ටම අනික් පැත්ත හිතෙනවා.

ඉතින් ඔය දෙකේ බැඳිබැඳි යන එක තමයි අපි ඊගාවට සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. නමුත් අද දවසේ අපේ වෙලාව තියෙන්නේ මේ විපස්සනා පූර්වංගම සමථය. අද මේ වගේ 2024 වෙනකොට තියෙන පරිසරයත් එක්ක සමථ පූර්වංගම ක්‍රමයට යන එක කරගන්න බෑ කියලා හුගදෙනෙක් භාවනා කරන එක අනභැරලා තියෙනවා. බැරි වෙලා හරි විපස්සනා පූර්වංගම සමථය කියන එකක් දන්න, සංසාර භය දක්නා වූත් සංසාර භයෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන්නා වූත් එක්කෙනාටත් විපස්සනා ක්‍රමය අනුගමනය කරගෙන යන්න පුළුවන්. ඒකට ගැනු පිරිමි හේදයක්, ගිහි පැවිදි හේදයක්, බෞද්ධ අබෞද්ධ හේදයක් නෑ. ඒකෙ සුන්දර පැත්ත තමයි අබෞද්ධයෝ මේක හොඳට කරනවා. මරණාසන්න ලෙඩ්ඩු හොඳට කරනවා. පිළිකා ලෙඩ්ඩු හොඳට කරනවා. හිරේ වැටිවිච්චි මිනිස්සු හොඳට කරනවා. කුඩු ගහපු කට්ටිය හොඳට කරනවා. මං කියන්නෙ සමස්තයක් වශයෙන් නෙවෙයි. නමුත් ඔක්කොම දීපු මනුස්සය තවත් මදි කියකියා හොයනවා. අරගොල්ලො අර තරම් අනතුරුදයක තත්ත්වයේ ඉන්ද්‍රදික් ‘අනේ! බුදුහාමුදුරුවෝ කියපු දේ ඕනෑම කෙනෙකුට, ඕනෑම මනුස්සයෙකුට කැපයි නේ. මටත්

කරන්න පුළුවන් නේ' කියලා එයාට ඇති වෙනවා පුද්ගලාකාර සතුටක් පුංචි හරි හම්බ වෙන දෙයින්. අර පුංචි කාලෙ අපිට තඹ සතයක් හම්බ වෙච්චහම සතුටක් තිබුණේ. දැන් ඉන්න දරුවෙකුට ලක්ෂයක් දීලා බලන්නකෝ. කවදක්වත් සතුටු වෙන්නෙ නෑ නේ. ඒත් මදි.

අන්න ඒ ගතිය තියෙන මේ සංකර සමාජයේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ හෙළි කරන්නා වූත් මහා සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන්න යෙදුණා වූත් මේ කාරණාව අපි හරි හැටියට තේරුම්ගත්තොත් අද තමයි හොඳම දවස, මෙතන තමයි හොඳම තැන, මම තමයි හොඳම මිනිහා. මෙයින් එහාට කවුරු හරි හිතනවා නම් 'හෙට හොඳ වෙයි. ඊයෙ හොඳයි. නැත්නම් මට මන්ත්‍රීතුමාගෙ ලියුමක් තිබ්බ නම් හොඳයි. අප්පා! මන්ත්‍රීතුමාගෙ ලියුම හොඳයි, ඒ වුණාට ඇමතිතුමාගෙ ලියුම හොඳ....යි. අනේ ඒක ලබාගන්න ඇත්නම්!' එහෙම නැත්නම් 'මං හරි කාලකණ්ණියි. අල්ලපු ගෙදර මනුස්සයා නම් හරි හොඳයි' කියනවා. මෙව්වර ලස්සනට මේවා විස්තර කරල තියෙද්දී තමන්ට ගැළපෙන වාහනේ නැගගත්තා, යනවා, මිසක්කා මේ අභවල් දවස එනකල්, අභවල් දේ වෙනකල් කියන එකට කියන්නෙ ප්‍රමාදය කියලා. අප්‍රමාදය නෙවෙයි. ඉතින් අප්‍රමාදයට ගත කරන කෙනාට හොඳට තේරෙනවා ඒකට අවශ්‍ය කරන සියලුම අඩුමකුඩුම අපි ළඟ තියෙනවා. අපි ළඟ නෑ. මගේ ළඟ තියෙනවා. අන්න ඒක හෙළි කිරීම සඳහා අපි කියනවා ඒකට උත්ප්‍රේරණය කරනවයි කියලා.

ඉතින් ඒකටයි ධර්මය තියෙන්නේ. ඒක කියනකොට කාටත් තමන් ඉන්න තත්ත්වයෙන් තව ඉදිරියට යන්න හැකියාවක් ප්‍රස්තාවක් ලැබෙයි. ගියාට පස්සෙ නම දන්න මේක සමථ පූර්වංගම විපස්සනාවද, විපස්සනා පූර්වංගම සමථයද කියලා. මං මේ ධර්ම කරුණු උපහාසයට ලක් කරනවා නෙවෙයි. යන්න ඉස්සෙල්ලා මේවා බාධා කරගන්නවා නම් හොඳ දෙයක් නෙවෙයි. ධර්මය හොඳ දෙයක්. එහෙම නම් ඒ තැනට ගැළපෙන විදිහට මේක කරගෙන යන්න. ඒක කෙටියෙන් මතක් කරලා ප්‍රකාශයක් වශයෙන් කෙරුවේ අපවත් වී වදළ අපේ අම්පිටියේ රාහුල භාමුදුරුවෝ. "මහත්තයෝ, පැවිදි වෙලා නම් රහත් වෙන්න බෑ. මොකද, පැවිද්ද එක එක දේ භොයනවා නේ. මට හොඳ පන්සලක් තිබුණොත් හොඳ දයකයෝ හිටියොත් හොඳයි කියල ඉතින් භොයභොයා ඉන්නවා මිසක්කා භාවනා කරන්නෙ නෑ. හැබැයි භාවනා



කෙරුවට පස්සෙ ඕනෑ නම් පැවිදි වෙන්න පුළුවන්. රහත් වුණාට පස්සෙ පැවිදි වෙන්න පුළුවන්” කිව්වා. එතකොට මං ගිහිව ගිටියේ. මට ලොකු හයියක් ආවා ඒකෙන්. ඇයි මේකෙ ඉන්ද්ද්දි කරගෙන යන ටික මං මේ කරන දේ පැවිද්දෙවත් කරන්නෙ නෑ. මං මේක කරගෙන යනවා කියලා.

ඒක තව පැත්තකින් දැම්මා මගේ ඔළුවට අපේ ශ්‍රාවස්ති ධම්මික හාමුදුරුවෝ. උන්වහන්සේ කිව්වා “පැවිදි වෙන්න හදිස්සි වෙන්න එපා. උඹ ඔය ඉන්න ජීවිතයේදීම පැවිදි වුණත් එකයි නැතත් එකයි කියන තැනට එනකල් විපස්සනාව වඩපන්. ඊට පස්සෙ කැමති නම් පැවිදි වෙයන්. පැවිදි වුණයි කියල මොකුත් හම්බ වෙන්නෙ නෑ”. හුගදෙනෙක් හිතනවා පැවිදි වෙනකොට රහත් වෙන්න කිට්ටු වෙනවයි කියලා. වෙනවා ඇති. නමුත් භාවනා කරනකොට විපස්සනා පූර්වංගම සමථයෙන් එව්වා අපි බාධාවට ගන්නෙ නෑ. මේ තියෙන තැන ඔයට වැඩිය දේ කරගෙන යන්න. ඒකට තමයි අපි අප්‍රමාදය කියල කියන්නෙ. ඒකට තමයි අපි සුදනම් ශරීරෙ කියල කියන්නෙ. ඒක තමයි බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරෙ උඩින්ම උගන්නන්නෙ ලැස්ති මනසකින් යන්න කියලා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට කලින් දේශනා කෙරුවා. නමුත් අපේ පවතින බුද්ධ ශාසන සම්ප්‍රදයේ ඒක නෑ. ඉතින් කියනවා “මෙමතී බුද්ධ ශාසනයේ නම් කෙළින්ම නිවන් යන්න පුළුවන් වෙයි. මීට වැඩිය දඹදිව ගියා නම් හරියයි. මීට වැඩිය දන් දුන්නා නම් සිල් රැක්කා නම් හරියයි” ඇත්ත වෙන්න පුළුවන්. නමුත් කවුද දන්නෙ ඒ ටික දැනටමත් සම්පූර්ණ වෙලාද කියලා.

අන්න ඒ වගේ පරිකල්පනාවලට, පරිකථාවලට අපි නමක් දලා තියෙන්නේ “විපස්සනා පරිකථා” කියලා. ඒකට කුළුගැන්වෙන තැන තමයි විපස්සනා පූර්වංගම සමථය. ඉතින් ඒක නිසා විපස්සනා පූර්වංගම සමථයේ අපි සැහෙන්න දුරකට දන් ගමන් කරල තියෙනවයි කියලා මං කිව්වට හොයල බලන්න. බලලා වැල යන පැත්තට මැස්ස ගහන්න. මේ පත්තු වෙන ගින්නට පවන් සලන්න. සලාගෙන යනකොට මග්ගං ආසෙවනො භාවයනො බහුලීකරොනො සංකැඤ්ජනා පභීයන්ති. තමන්ට ඕනෑ පාර හැදිල එයි. හදපු පාරක යන්න බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. හරි කම්මැලියි එතකොට. ඔය දන්නෙ නැති පාරක් කපාගෙන යනකොට හරි සතුටුයි. හැබැයි ඒ විපස්සනා පූර්වංගම පරිකල්පනා තියෙන කෙනාට තමයි මග්ගො සංකැඤ්ජනා කියල කියන්නේ. එතකොට මාත්

කියන්නේ හැම වෙලාවෙම මේ ධම්මජීව කියන වර්තේ කාගෙන්වත් ආභාසයක් ලබල නෑ. මම හොඳ හොඳ ගුරුවරු දැකල තියෙනවා. ඒ ගුරුවරු මං ගිය පාරේ නෙවෙයි ගියේ. මට ඒකේ කිසිම ලැජ්ජාවක් නෑ. මට ඒ වගේම කිසිම නම්බුවකුත් නෑ. හැම කෙනාම ගියාට පස්සේ තේරෙනවා තමන්මයි ඒ මාර්ගය උපදවාගන්නේ කියලා.

ඒක යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ලියල තියෙන්නේ අත්විකෙහි උපකැඳුණො මගො කියලා - යන්න ඕනෑ මිනිහට පාර තියෙනවා. ඒක තමයි ගල්දූවේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ දලා තියෙන්නේ අත්විකෙහි උපකැඳුණො මගො. යන්න ඕනෑ මිනිහට පාර තියෙනවා. බැරි මිනිහට ඉන්ටකුලර් එකක් ගෙනැත් දීලා, ප්‍රධාන පාරෙම ගෙනැත් තිබ්බත් අධිවේගී කෝච්චියේ තිබ්බත් මොකක් හරි දෝෂයක් තියෙනවා. ඒගොල්ලොත් අහක දන්න එපා. ඒගොල්ලො සමථ පූර්වංගම විපස්සනා කරන කට්ටිය වෙන්න පුළුවන්. දවසක හැදිලා එයි. විපස්සනා පූර්වංගම සමථයේ යන එක්කෙනා ඒවා මුකුත් නෑ. ගත්තා, මේ ලැබිවිච්ච දේත් 'ඒකත් ජයසිරි මංගලම්' කිව්වා, ඉදිරියට ගියා. ඒ නිසා මෙතන මේ බණ අහන බලන මිනිස්සු බර ගානක් ඉන්නවා. සමහර කුසල් බොහෝ විට පිරිලා. අද අපිට ලැබිල තියෙන්නේ ස්වර්ණමය අවස්ථාවක්. ඔය රටේ ලෝකේ ප්‍රශ්න තිබුණට සති පාසලට එකක්වත් බලපාන්නේ නෑ. සතිය වඩන්න බලපාන්නේ නෑ. ඒක තමයි සතිය කියන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ වැඩේට යනවා නම් මේ දෙවෙනි කණ්ඩායම තමයි - විපස්සනා පූර්වංගම සමථයට තමයි යන්නේ. එතකොට ඔය මාර්ගය පැදුණයි කියල තේරෙන්නේ කොහොමද? ඒ වගේ කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ටිකක් හම්බ වෙනවා. 'ඔව් ඔව් ඔව් යං. හරි ස්වාමීන් වහන්ස, අපිත් එන්නම්' කියලා එන කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ටිකක් හම්බ වෙනවා. අර එක පාට තටු තියෙන කුරුල්ලො එකට එකතු වෙන එක තමයි ඒ සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට අර 'සේරු පන්ති පන්ති - පීනති බෝ සේ' කියලා ලස්සනට සේරු ටික හරියට ඊතල මුණත් හැඩයක් අරගෙනයි යන්නේ. හරියටම ඊතලයක් වගේ. මුල ඉන්න එකා, එක එකා මාරු වෙවී සේරු පන්තිය ඇදෙනවා.

මං දන්නේ නෑ මගේ ජීවිතේ තරම් ඒක අත්දැකපු, මේ සංසාර ගමනෙදී මෙව්වර වාසනාවන්ත යුගයක් ආයෙ නෑ. පුදුමාකාර තොගයක් ඒකට පෙළගැහිගෙන එනවා. මට දවසින් දවස ඒක ජේනවා. තව

ඉස්සරහටත් සිද්ධ වෙයි. ඒක නිසා මං අධිෂ්ඨාන කරනවා මැරෙන්නෙ නම් නෑ කියලා. මැරෙන්නෙම නැතුව මේකෙ දිගට යන්න අනික් අයටත් අධිෂ්ඨාන පහළ වේවා! ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන මේ "විපස්සනා පරිකථා", එහෙම නැත්නම් විපස්සනා පූර්වංගම සමථයේ තියෙන ටික දිරවාගන්න වටහාගන්න අද දවසේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා කියල අපි සමථතයකට පත් කරනවා.

-----  
ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, වසර 5 ක පමණ කාලයක් ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙමි. එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඉතා හොඳින් සතිමත් බවක් දැනේ. යමක් ප්‍රකාශ කිරීමට පෙර "මෙය ප්‍රකාශ කිරීමෙන් අවැඩක් විය හැකියි" ආදී වශයෙන් මෙනෙහි වෙයි. ලෝභ සිතක් පහළ වන විට ලෝභය ඇති වූ බව වැටහෙයි. නිවසට පැමිණි කරදරකාරී සතෙක් එළවා දැමීමට උත්සාහ ගැනීමක් වැනි ක්‍රියාවකදී තරහව ඇවිස්සී එයින් ශරීරය තුළ ඇති වන ක්ෂණික විපර්යාසය අත්දකිමි. එවිට මා කළ ක්‍රියාව පිළිබඳව දැඩි ලැජ්ජාවක් ඇති වේ. මෙය කෝපය අවුළුවන කාර්යයෙන් ඉවත් වීමට හේතු වේ. යමක් අමතක වූ විට මා එම අවස්ථාවේ සතියෙන් නොසිටි බව අවබෝධ වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේදී මෙසේ හොඳින් සතිමත් බව වර්ධනය වී ඇතැයි හැඟුණද, භාවනාවේ යෙදෙන විට කිසිදු විශේෂ තත්ත්වයක් දැන් අත්දකින්නට නොලැබෙයි. හුස්ම ඉක්මනින්ම ගෙවත් වී යයි. සිත පිටතට ගිය වහාම ඒ බව වැටහී නැවත සිත කය වෙතටම ගෙන්වාගන්නෙමි. එහෙත් භාවනාවේ කිසිදු විශේෂ තත්ත්වයක් අත්නොදකින බැවින් ඔහේ බලා ඉන්නට බැරි නිසා පර්යංකයෙන් නැගිටිමි. මා හට සුදුසු උපදෙසක් ලබා දෙන මෙන් කරුණාවෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: හොඳයි ඒ වගේ දැන් මුකුත් පේන්නෙ නෑ. එපා වෙලා. නැගිටින්නකෝ. නැගිටිටට පස්සෙ මොකද හිතට වෙන්නෙ කියල බලන්න. අර ගෙට ආපු සර්පයෙක් එළියට එළවගන්න දඟලනවා වගේ දැන් හිතට අරමුණු එනවා. අපේ ඉඳුරන් වැඩ කරන්න ගන්නවා. එතකොට ඒ ඉඳුරන් එක්ක හිත යෙදිල ඉන්නකොට ඔය වෝදනා නෑ.

මොකක්වත්ම කෙලේසයක් නැති, මොකක්වත්ම අරමුණක් නැති වෙලාවෙ තමයි අපිට සැක, ඉන්න බැරිකම, කම්මැලිකම එන්නේ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ පද්ධතියටම විරාගය කියන නම දලා තියෙනවා. රාගයක් ඇති කරගන්න දෙයක් නෑ. ඉතින් අපි කරන්නේ නැගිටලා ගිහිල්ලා මොනවා හරි රාග දෙන අවුල්පාසෙකට යනවා. ඉතින් ඒ දෙක අතර කැමැත්ත තියෙන්නේ විනිශ්චය කරන්නේ මමම නේ. කවුරුත් මේකට දෙවැන්නෙක් නෑ. ඒ නිසා ඕකම කරන්න. දිගට කරන ගමන් බලන්න අපිට නිවන දුන්නොත් අපි කියනවා හෙට ගෙනත් දෙන්නෙයි කියලා. අපි කියනවා මෙමතී බුද්ධ ශාසනය එනකල් ඉන්න කියලා. දැන්ම හදිස්සි නෑ කියලා. ඒ නිසා මේ නොදන්න දේට සහ විශ්‍රාමයට පුදුම බයයි. නිදහසට ඇති බය, නොදන්නා දේට ඇති බය - Fear of freedom, fear of unknown - කියල කියනවා. ඉතින් අපිට දෙන්න තියෙන ලොකුම දඬුවම තමයි විවේකය. ඉන්නම බෑ. මොකක හරි ව්‍යාවාහ වෙලා ඉන්න තාක් කල් ඉන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේක දකිනකොට බුදු කෙනෙක් කොහොම බණ කියන්නද? ඉතින් ඒක නිසා ඒ සංසිද්ධිය - ඒ කියන්නේ මේ හොඳ ලස්සනට පිවිතුරුව තිබුණු මේ ඇහැට දෑලි ටිකක් දගත්තා වගේ. නැත්නම් කණ්ණාඩි කුට්ටමට තෙල් ටිකක් ගැවුණා වගේ. අර පිරිසිදු දෑක්ම හොඳ නෑ. අපි අර ජරාවට කැමතියි. ඉතින් ඒක නිසා ඒකට මහායාන පොත්වල උපමාවක් තියෙනවා හැන්දෑකොරේ තමන්ගෙ ගෙදේටිට එන හොරෙක් මේ මගේ පුතා කියල හිතල ගෙට ගන්නවා. ඉතින් කියනවා බත් තියෙනවා කාපන් කියලා. මේ ගෙට ගත්තේ හොරෙක් අර නාකි මනුස්සයට ඇස් පේන්නේ නැති නිසා. දැන් ඊට පස්සේ මේ ගේ හොරෙන් කඩාගෙන ගියාට පස්සේ හොරාට බනින්න බෑ නේ. ඒකෙ අතින් පැත්ත තමයි මේ වගේ දේක තියෙන ආදිනව දෑක්කට පස්සේ ගෙට ආපු ගැරඬියෙක් එළවන්න හදනවා වගේ, කැරපොත්තෙක් එළවන්න හදනවා වගේ පේනවා මං දැන් මේ කරන වැඩෙන් නම් හොඳක් වෙන්නේ නෑ. ඉතින් මොනව කරන්නද මේකා ගෙට ආව නේ කියල හෙමිහිට අස් කරගන්න හදනවා. මේකට කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියලා. මේක එසේ මෙසේ මනුස්සයෙකුට කරන්න බෑ. මෙතෙන්ට එන්නත් ගොඩාක් මහන්සි වෙන්න ඕනෑ. මහන්සි වෙලා තමයි මෙතෙන්ට යන්නේ. ඊට පස්සේ තේරෙනවා මේ අපේ හිත

විවේකයට කැමති නෑ. අපේ හිත විශ්‍රාමයට කැමති නෑ. අපේ හිත විමුක්තියට කැමති නෑ. අපිට දරුමල්ලො වටකරගෙන බොහොම වැඩකිඩ තියෙන ගේමක ඉන්න තියෙනවා නම් දවස යනව දූනෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා මාරයා දන්නවා මේ මෝඩ රැළක් එක්ක කරන්න ඕනෑ දේ. ඒ නිසා නා නා ප්‍රකාර රූපවාහිනී ගෙදර තියෙනවා. නා නා ප්‍රකාර ශබ්දවාහිනී තියෙනවා. නා නා ප්‍රකාර ගඳ සුවඳ තියෙනවා. නා නා ප්‍රකාර රසමසවුළු තියෙනවා. කොට්ට මෙට්ට ඇඳ ඇතිරිලි යාන වාහන පස්සට විල්ලූද ජාති ඕනෑ තරම් තියෙනවා. ඉතින් හිතට ගොඩාක් දේවල් එනවා.

ඉතින් ඒ නිසා ඒවා අඩු වේගෙන යනකොට ඔන්න ඔය වගේ තඩමාරුවකට එනවා. ලස්සනට රචනය ලියවිලා තියෙනවා. ඒ නිසා මේකම සුදනම් ශරීරෙන්, ලෑස්ති මනසින් කරගෙන යන්න. මාරයා පරදිනවා. මොකද, එයා දන බෝලේ දඟ බෝලයක්ද බවුන්සර් එකක්ද කියල දන්නව නේ දැන්. ආන්න ඒ දූනගැනීම විතරමයි සම්මා දිට්ඨිය කියන්නෙ. ඒක බෙද හදගැනීම ගැනත් අපි ස්තුතිවන්න වෙනවා. ඕක දිගට කරගෙන යන්න. හැබැයි ඒ සිදු වෙන පුංචි පුංචි වෙනස්කම් පවා සටහන් තියාගන්න. දිනපොත් තබාගැනීමක් කරන්න. ඒක ලෝකයාටත් උදව් වෙනවා.

**ප්‍ර:** ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,  
සක්මන් භාවනාව

සක්මන කෙළවර සිටගෙන ඉරියව්ව වෙත සිත යෙදුවෙමි. සක්මන ඇරඹිමි. ලණු පැදුරේ වාර කීපයක් ගිය පසු සක්මන වඩා සැහැල්ලු විය. ඉබේ සිදු වෙන්නාක් මෙන් විය. සතිමත් සක්මන යනු සතිමත්ව පය තබනවා නොව, රොබෝ කෙනකු මෙන් ඉබේම පාදය තැබෙන විට ඒ පිළිබඳව සතිමත් වීම යැයි පෙර කවදටවත් වඩා හොඳින් අවබෝධ විය. සිත සන්සුන්ව හිස් ස්වභාවයකින් පැවතිණි. පෙරදී මෙවන් විට දැන් සිතේ වෙන්තේ මොනවාදැයි සක්‍රියව සිත කෙරෙහි අවධානය තියුණු කිරීමට උත්සාහ ගත්තද, ඒ සඳහාද උත්සාහයක් නොගෙන ඔහේ සක්මන් කළෙමි. තත්පර කීපයකට සිතුවිලි වැල් යන අවස්ථා කීපයක් සතියට හසු විය. ශබ්ද සහ වේදනා සතිය පැවැත්වීමට බාධාවක් නොවීය. සක්මන් කාලය මිනිත්තු 45 කි. භාවනාව ඉදිරියට දියුණු කරගෙන යාමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙසක් පතමි.

පි: ඔව් මේ වගේ තියෙනවා නම් 45 කින් නතර කරන්න එපා. අඩු ගානෙ පැයකට ගෙනියන්න. ඔව්වර ලස්සනට පදම් වෙලා තියෙනවා නම් දිගට කරගෙන යෑම යෝග්‍යවාවරයාගේ සාමාන්‍ය සුභසිද්ධිය සඳහා කියල කියන්න පුළුවන්. අනිත් එක, මේක ටිකක් සමහරුන්ට වාද පථයක් වෙන්න පුළුවන්. අපි දැනගෙන සක්මන් කරන තාක් කල් අපි අනුග්‍රහ කරන්නේ විපස්සනාවට. මේ ඉබේ සක්මන වෙනවා. රොබෝ කෙනෙක් ඇවිදිනවා වගේ වෙන්න පටන්ගත්තට පස්සෙ එයා අපිට පොඩි සංඥාවක් දෙනවා දැන් විපස්සනාවට සුදුසුයි කියලා. වැඩේ ඔක්කොම සිද්ධ වෙනවා. මම නිකන් හුදු නිරීක්ෂකයෙක් විතරයි. අන්න ඒ විදිහට මේක වෙන්න හදනකොට ආයෙ හයියෙන් පොළවෙ අඩිය හප්ප හප්පා ඇවිදින්න යන්නෙ නැතුව ඒකට අවශ්‍ය කරන මෙතෙක් සපයපු වීර්යය අඩු කරලා ඇඟටම ඒ වැඩේ කරගෙන යන්න දෙනවා කියන එක හරිම සෞන්දර්යාත්මක වැඩක්. හුඟදෙනෙකුට ඒක තේරෙන්නෙ නෑ. එයා හිතනවා සතිය කැඩිලා, කුසිත වෙලා, ඇඟ නිකම්ම නිකන් ඔහේ ඇවිද ඇවිද ඉන්නවා මිසක්කා මොකුත් වෙන්නෙ නෑ කියලා. ඔය කියන්නෙ සක්කාය දිට්ඨිය නැති වෙලා යනවා. මමයා නැති වෙලා යනවා. කෙරුමා නැති වෙලා යනවා. විනිශ්චය කරන එක්කෙනා නැති වෙලා යනවා.

ඒ නිසා හොඳට තේරුම්ගන්න ඕනෑ එතනින් එහාට අර අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං කියන, නැත්නම් විපස්සනාව පැත්තට යන දේට, නැත්නම් සම්පජ්ඣ්ඤයට යන දේට හොඳට ඉඩ ලැබෙනවා. කරන්න තියෙන්නෙ පස්සට වෙලා ඉන්න එකයි. මේක මම නෙවෙයි කියන එකයි. ඉතින් අන්න ඒ සඳහා දෙවැන්නෙකුට උදව් කරන්න බෑ. තමා හරියටම දැනගන්න ඕනෑ දැන් භාවනාව ඇවිල්ල තියෙනවා - අපි කියන්නෙ දුඹුක් වෙලා තියෙනව කියලා. විලිකුන් වෙලා තියෙනවා කියලා. දැන් මේක ඉදෙන්න යන්නේ. මොනවත් කරන්න එපා. මොනවා කෙරුවත් වැඩේට බාධයි. ඉතින් ඒක නිසා ඒ වෙලාවට ඇහැට කුණක් දැමීම වගේ. මේ ඇටේ කණු කැපිල පැළ වේගෙන එන වෙලාව. හොල්ලන්න එපා. මේ ගෙඩිය ඉදිගෙන එන වෙලාව. එහෙම්ම ගහේ ඉදෙන්න අරින්න. ඉතින් ඒක තමයි ඒ වෙලාවෙදී ගුරුවරයෙක්, සමුත්චාරීන් වහන්සේලා එකතු වෙලා, ගැබිණි මවකට ගැබ් පෙළහර දෙන්නා වගේ, කිරි මව්වරු උදව් කරන්නා වගේ මෙයාට උදව්

කරන්නේ. එහෙම නැත්නම් කිරි වදින ගොයමක් රකින ගොවියෙක් උදුල්ල අරගෙන නොගියට හැමදුම කෙත වටේ රවුමක් ඇවිදලා මියෝ උමං බිඳලා තියෙනවද, වෙන මොනවත් ආලාපාළු වෙලා තියෙනවද කියලා ගොයම් ගහ නිකන් අතගාලා ආවත් ඇති. අනේ ඉතින් නිකන් අතගාලා එනව නේ කියලා නොගිහින් ඉන්න එපා. නිතිපතා යන්න. ඉතින් ඒ නිසා උපමාවට දීලා තියෙන්නේ රාජ මහේසිකාව ගැබ්ගත්තට පස්සෙ රජුරුවෝ දැනගත්ත ගමන්ම ගැබ් පෙළහර දෙනවා. කිරි මව්වරුන් දනවා. එහෙම නැත්නම් ගොවියා දන්නවා එළවළු කොරටුවට හෝ ගොවිතැන් පොළට ගිහිල්ලා බලලා ආවත් ඇති කිරි වදින වෙලාවට.

ආත්ත ඒකට අනුග්‍රහ කරන එකට තමයි අපි කියන්නේ විපස්සනා අනුග්‍රහිතය කියලා. ඒ නිසා මේ දෙක තේරුම්ගන්න ඕනෑ. ඒ තේරුම්ගැනීමේදී සමථයට අනුග්‍රහ කරන වෙලාවේදී සක්මන් භාවනාව වම දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් ඒක කරන්න. එක මට්ටමකට ගියාට පස්සෙ ඒක ඉබේ සිදු වෙන තැනට යනවා. ඒක පෙර කළ පිනක ආනිශංස වාරයක්. අන්න එතකොට ඒ දේට එහෙමම වෙන්න දීලා - නින්ද යන බබෙකුට නැළවිලි කවි කියන අම්මා නින්දට ඉඩ තියලා නැළවිලි කවිය අඩු කරන්නේ. ආයෙ කවි කියන්න ගත්තොත් එහෙම අර දරුවා අම්මටත් බනිසි යන්නම් මට නින්ද යාගෙන එතකොට අම්මා ආයෙත් මාව හොල්ලනවා නැළවිලි කවි කියනවා කියලා. මව දන්නවා දැන් බබා නින්ද යාගෙන එනවා කියලා එහෙමම අතහරිනවා. ඒකට කියන්නේ මව් නුවණ නේ.

ඉතින් ඒ උපමාවලින් මේකට අනුග්‍රහ කරනකොට භාවනා භාෂාවෙන් කියන්නේ තදුපගවිරිය වාහනධේන සමපහංසනා කියලා. ඒ වෙලාවට අවශ්‍ය විදිහට වීරිය අඩු කිරීමෙන් උදව් කරනවා කියලා. ඉතින් ඒවා ලියවිලා තියෙන නිසා අපි හරි වාසනාවන්තයි. දිගට කරලා ඒ ලියවිලා තියෙන දේවල් සත්‍යයෝ නැද්දෝ කියලා තමන්ගේම අත්දැකීමෙන් සලකා බලන්න කියල කියනවා.

### 3| සමට විපසීසනා යුගනද්ධ භාවනාව

ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, ධර්ම දේශනාවට පොරොත්තුව අපි මේ ඉන්න ආසනවලම ඉඳගෙන කෙටි වේලාවක් ගනිමු මේ අපි දේශනා කරන කොටස් මේ මොහොත වශයෙන්, මම වශයෙන්, මෙතන වශයෙන් ප්‍රායෝගික පැත්තට අත්දකින්න. අපි ඒකට කියනවා සතිමත් වාඩි වීම කියලා.

ඉතින් ඒ නිසා හොඳට හරිබරි ගැහෙමු. හරිබරි ගැහිලා මේ කය හැල හැප්පුමක් නැති තත්ත්වයකට පත් කරගෙන, වචනය බිඳෙන්න නැති තත්ත්වයකට පත් කරගෙන, ඒ වගේම ආජීව අට්ඨමක ශීලය කියන එක 100% ක්ම රැකෙන තැනට ගිහිල්ලා එහෙම විවේකයක් දුන්නොත් හිත මොකද කරන්න කියලා බලනවා. ඉතින් අපි මොනවක්වත් අරමුණක් නොදී, විශේෂයෙන්ම කෙලෙස් අරමුණක් නොදී හිත දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට කොහොමද හිත ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කියන එකට තමයි අපි සාක්ෂි දරන්නේ. ඒ නිසා අපි හොඳට හරිබරි ගැහිලා සම බර වෙලා සැහැල්ලු කරගෙන කයයි වචනයයි දෙක සංසිඳවලා ආයාචනා කරමු හිතට සංසිඳෙන්නෙයි කියලා. ඒක අපි ධර්මමය උත්සාහයක්, එහෙම නැත්නම් භාවනාවක් විදිහටයි කරන්නේ. සියලුදෙනාටම මේ ලැබිව්ව කාලය හිත 'මම දැන් මෙතන' කියන සතියට යොමු කරගෙන මේ වටිනා කාලය, වටිනා ක්ෂණ සම්පත්තිය ශාසනික සම්පත්තියක් කරගන්න ලැබේවා කියල මං නිහඬ වෙනවා. සියලුදෙනාම සතිමත් වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති .....]



හොඳයි. සාධු ! සාධු ! සාධු ! සියලුදෙනාගෙන්ම ලැබිවිච සහයෝගය අගේ කරමින් අපි ධර්ම දේශනාව ආරම්භ කරනවා. නැවත වතාවක් සාදුකාරයක් පවත්වමු.

**නමෝ තසං භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස**

පුත ව පරං ආචුසො හික්ඛු සමථවිපස්සනං යුගනද්ධං භාවෙති. තසං සමථවිපස්සනං යුගනද්ධං භාවයතො මග්ගො සඤ්ජායති'ති.

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, ආනන්ද මහ රහතන් වහන්සේ අරහත්තප්පත්ති සුත්‍රයෙන් අපිට කියා දෙනවා, ලෝකයේ පහළ වෙන ඕනෑම මහ රහතන් වහන්සේ නමක් මේ පාරවල් හතරෙන් තමයි මේ ගොඩනැගිල්ලට ඇතුල් වෙන්නෙ කියලා. ඉතින් ඒකෙදි අපි මෙතුවාක් කල් ඉදිරිපත් කරන්න යෙදිවිච, විකාශනය කරන්න යෙදිවිච “විපස්සනා පරිකථා” තුළින් මේ මන්දිරයට ඇතුල් වෙන එක දෙරක් නම් කරනවා සමථ පුබ්බංගම විපස්සනා - සමථය පෙරටු කරගෙන සමථයෙන් ආරම්භ කරලා, විපස්සනාවෙන් කෙළවර කරන ක්‍රමය. දෙවෙනි ක්‍රමයෙන් හඳුන්වන්නේ විපස්සනාවෙන් පටන් අරගෙන යටිපහු වෙච්ච, කරගන්න බැරි වෙච්ච සමථය කරගන්න ක්‍රමය. ඉතින් මේක හරියට මහා මන්දිරයකට ඇතුල් වෙන පෙරදිග දිසාවෙ දෙරටුවයි අපරදිග දිසාවෙ දෙරටුවයි වාගේ. දැන් මේ ඉදිරිපත් කරන සමථවිපස්සනං යුගනද්ධං භාවෙති කියන්නේ මන්දිරයට ඇතුල් වෙන එක වෙලාවක අපි බටහිර දෙරටුවෙන් ඇතුල් වෙනවා. එක වෙලාවකට නැගෙනහිර දෙරටුවෙන් ඇතුල් වෙනවා. අර එකම දෙරටුවෙන් නැවත නැවතත් ඇතුල් වෙනවා වෙනුවට දෙකම සම බර කරගෙන. යුගනද්ධ කියන්නේ ගොන්නු දෙන්නා බැඳලා භාන විය ගහට. හරක් දෙන්නෙක් ඉන්නවා. දෙන්නා සම සම විදිහට විය ගහට කර දීලා අදිනවා.

මේ ක්‍රමය භාවිතා කරනකොට සමථවිපස්සනං යුගනද්ධං භාවයතො මග්ගො සඤ්ජායති. එයාට මාර්ගය පැදෙන්නේ, එහෙම නැත්නම් පොට පැදෙන්නේ මේ විදිහට දෙකම අවස්ථානුකූලව භාවනා කිරීමෙන්. ඒක අකමැති ක්‍රමයක් හෝ වැරදි ක්‍රමයක් හෝ බාල වර්ගයේ ක්‍රමයක් නෙවෙයි. ඒකත් ඒ සමහර ඇත්තන්ට කැපසරුප්, සාරුප්‍ය, සප්පාය ක්‍රමයක්. ඒකට කියන්නෙ යුගනද්ධ භාවනාව කියලා. ඒ

තුන්වෙනි ක්‍රමයයි. ඒ යුගනද්ධ භාවනාව කෙරුවේ නැත්නම්, එයා සමථය විතරක්ම කරගෙන හිටියොත් මාර්ගය පැදෙන්නේ නෑ. විපස්සනාව විතරක්ම කරගෙන හිටියොත් මාර්ගය පැදෙන්නේ නෑ. එන එන වෙලාවේ හැටියට සමථ විපස්සනා දෙක සම සම සේ යොදගෙන, සමමිතිකව යොදගෙන යන ක්‍රමයක් මේක. ඉතින් ඒ ක්‍රමයම සප්පාය වෙත සමහර වර්ත තියෙනවා. ඉතින් ඒ කෙනාට වැඩේට බහින්න ඉස්සෙල්ලා ම. පෙර පෙර ආත්මවල, නැත්නම් ගිය ජීවිතේ ආසන්න මතකයේ මොන මොන ක්‍රම කරලා, මොන මොන ගති, මොන මොන පුරුදු, මොන මොන ආවේණික ගති ඇති කෙනෙක්ද කියලා කියන්න බෑ. ඒක ඒ කරන කෙනාට භාවනා කරනකොටම තමයි තේරෙන්නේ සමහර වෙලාවට සමථය පැත්තට ගිහිල්ලා සතිය සමාධියට බර වෙලා යන වෙලාවක් තියෙනවා. සමහර වෙලාවට සතිය ප්‍රඥාවට බර වෙලා විපස්සනාවට බර වෙලා යන වෙලාවක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා එයා චෝදනා කෙරුවොත් සමථය හොඳ නැහැයි කියලා ඒ සමථය අවශ්‍ය කරන වෙලාවට එයාට භාවනාව හරියන්නේ නෑ. එහෙම නැත්නම් ඔය විපස්සනාවෙන් වැඩක් නෑ සමථය විතරක් ඇති කියලා විපස්සනාවට චෝදනා කරන කෙනෙක් නම් එයාගේ ධාතු ගුණ, නැත්නම් රසායනික ශරීරය විපස්සනා පැත්තට යන්න හදනකොට අර මතිමතාන්තර ගැටෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ කෙනා දෙක සම සම සේ යොදගෙන ඒ පාවිච්චි කරන යුගනද්ධ ක්‍රමයයි මෙතන සඳහන් වෙන්නේ.

මේ ක්‍රමයේ විකාශනය සඳහා මීට කලින් කරපු දේශනාවල අන්තර්ගතයමයි අපිට නිදර්ශන, උපමා, රූපක මාර්ගයෙන් පාවිච්චි කරන්න වෙන්නේ. ඒක නිසා සමහරෙකුට පටන්ගන්නකොටම භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගිහිල්ලා ගුරුවරයට වැදලා කමටහන් අරගෙන ඇවිල්ලා, හොඳට සක්මන් කරලා හොඳට පර්යංකයක් ගහලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විෂයෙහි හිත යොදනවයි කියල හිතමු මුල කර්මස්ථානය වශයෙන්. කරගෙන කරගෙන යනකොට එයා සමථයට ගැලපෙන, නැත්නම් සමාධිය වැඩෙන ආකාරයට තමයි සතිය වඩන්නේ. එහෙම කරගෙන යනකොට එයාට කයේ ඉඳුම් හිටුම්, වර්තමාන දර්පය දූනෙන්නේ නෑ. හොඳට ලස්සනට ගහක මුල් බහින්නා වගේ හොඳට මේ සතිය හරහා සමාධිය වැඩෙනවා. ඇත්තටම සතියේ අඛණ්ඩ වර්ධනයට තමයි සමාධිය කියන්නේ. හැබැයි ඒක බාධා වෙච්චි නැතුව එක යායට යන්න

ඕනෑ. උපමාවකට කියනවා නම් රත් වෙච්චි පිහියකින් බටර් කැල්ලක් කපනකොට වගේ පිහිය තිබ්බහම කාගෙන බහිනවා. අතරමැදිදී ගැට හම්බ වෙන්නෙ නෑ. අතරමැදිදී මොකුත් වෙන්නෙ නෑ. බටර් කැල්ල කපාගෙන බහිනවා වගේ බහිනවා.

ආන්න ඒ වගේ හුස්ම රැළි 10 ක් කියන්නකෝ, නැත්නම් තත්පර 10 ක් කියන්නකෝ, එහෙම නැත්නම් විනාඩි 10 ක් වගේ ඉන්නකොට එයාට තේරෙනවා හොඳට සිතල වෙන ගතිය, ඒකෝදි භාවයට යන ගතිය, සමාධිගත වෙන ගතිය. ඉතින් ඒ වෙලාවෙදි වර්ධනය වෙන්නේ එයාගෙ සමාධි ඉන්ද්‍රිය තමයි, චිත්ත භාවනාව තමයි. ඒ වැඩේ කරගෙන යනකොට එයා ඒකට අනුග්‍රහ කරනවා. කරලා යම් තැනකට භාවනාවෙන් හිත හැදිලා එයාට තේරුණා නම් - මෙයා අතින් දැන් සතෙක් මැරෙන්නෙම නෑ කොහොමටක්වත්. හොරකමක් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ කොහොමටක්වත්. කාම මිථ්‍යාචාරයක් වෙන්නෙ නෑ කොහොමටක්වත්. බොරු කේලාම් හිස් වචන පරුෂ වචන තියා හොඳ වචනවත් කතා කරන්නෙත් නෑ. ඒ නිසා විනික්කම කෙලෙස් භූමිය සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. ඊට අමතරව, නීවරණ ධර්ම මතු වෙන්නෙත් නෑ. එහෙම නැත්නම් කාමච්ඡන්දයක්, දැඩි සේ ආශාවක් තියෙනවා නම් ඉන්න බෑ නේ අරමුණේ. දැඩි සේ ද්වේෂයක් තියෙනවා නම් ඉන්න බෑ නේ අරමුණේ. නිදිමතක් එනවා නම් ඉන්න බෑ නේ අරමුණේ. එහෙ මෙහෙ හිත අතීත ආවර්ජනයේ, පශ්චාත්තාපයක් හෝ අනාගත කල්පනාවල් නිසා හිතේ වික්ෂිප්ත භාවයක් තියෙනවා නම් අරමුණේ එක දිගට පවත්වන්න බෑ නේ. සැකයක් තියෙනවා නම් බෑ නේ. ඉතින් එයාට තේරෙනවා ‘ඉස්සර නම් මේවා තිබ්බා. දැන් නෑ නේ’. අන්න එතකොට තේරෙනවා ඒ කරදර නැති හිතට හොඳට දුරදිග ජේනවා හරියට කන්දක් උඩට නැග්ගා වගේ. එහෙම නැත්නම් කුලුනක් උඩට නැග්ගා වගේ. හොඳට අූත ජේනවා මොනවද මොනවද තියෙන්නේ කියලා. මෙතෙක් කල් අවුල්පාසෙක හිටියේ. පඬගාලක පැටලිලා හිටියේ.

ආන්න එතකොට එයාට විපස්සනාවට සුදුසු, අනිත්‍ය ධර්මයට සුදුසු, දුක්ඛතාවට සුදුසු, අනාත්මතාවට සුදුසු විපස්සනාවට හැරෙන්න අවශ්‍ය නම් පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් එයාට ආපු ඒ සමථ සමාධිය හරහා අවශ්‍ය නම් ධ්‍යාන භාවනාවකට, අර්පණා සමාධියකට යන්නත්

පුළුවන්. අර්පණා සමාධියට යනවද, නැත්නම් මේ තියෙන මට්ටමේ ඉඳගෙන මේ අරමුණේ අනිත්‍යතාව, දුක්ඛතාව, අනාත්මතාව, මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ අනිත්‍යතාව, දුක්ඛතාව වගේ මෙනෙහි කරනවද කියනකොට එයාට දෙකෙන් කැමති එකකට යන්න පුළුවන් පහසුවක් හම්බ වෙනවා. හැබැයි ඒකට සුදුසු සමාධිය බොහෝම පුංචි මට්ටමක තියෙන්නෙ. ඒ පුංචි මට්ටමට ගැලපෙන පුංචි විපස්සනාවක් කරන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් මේ පුංචි මට්ටමේ සමාධිය පදනම් කරගෙන ඉහළ මට්ටමේ සමාධියකට යන්නත් පුළුවන්.

ඒ කියන්නේ අපි ඉස්සෙල්ලාම කිව්ව විදිහට සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව. එයාට පුළුවන් පළවෙනි ධ්‍යානයට යන්න. එතකොට නීවරණ පහ වෙනුවට යම් හෙයකින් විදර්ශනා පැත්තට යමින් සමථය වඩමින් යන කෙනෙක් නම්, නීවරණ ධර්ම පහ වෙනුවට එයාට ධ්‍යාන අංග පහළ වෙන්න පටන්ගන්නවා. එයා ඒවා වගී කරගන්නවා. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන මේ නිවන ආවරණය කරන ධර්ම වෙනුවට විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා කියන ධ්‍යාන අංග ඇති වෙනවා. මේ දෙක අතර මෙයා හොඳට සෙල්ලම් කරල බලනවා කාමච්ඡන්දය ඇති වුණොත් කොහොමද? ඒ වෙනුවට ඒකාග්‍රතාව ඇති වුණොත් කොහොමද? ව්‍යාපාදය ඇති වුණොත් කොහොමද? ඒ වෙනුවට ප්‍රීතිය පහළ වුණොත් කොහොමද? ඒ වගේම උද්ධච්ච කුක්කුච්චය ඇති වුණොත් කොහොමද? එහෙම නැත්නම් හිතේ සුඛයක්, ඉන්න තැන හොඳ සුඛයක් තියෙනවා නම් අතීතෙට අනාගතෙට හිත පනින්නෙ නෑ. ඊගාවට ථීනමිද්ධය වෙනුවට හොඳ වීරිය ශක්තියක් ඇති වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම විචිකිච්ඡාව වෙනුවට විචාර බුද්ධියක් ඇති වෙලා තියෙනවා. මෙයාට මේ දෙක සංසන්දනය කරල බලන්න පුළුවන්. ඒවා අපි ධ්‍යාන වගීතා කියල සඳහන් කරල තියෙනවා. නැත්නම් අපි කියනවා ධ්‍යානය සිද්ධි කරනවයි කියලා. සිද්ධි කරල කරලා කරලා 'මේකට ගියොත් හිත මෙහෙමයි, මේකට ගියොත් මෙහෙමයි, මේකට ගියොත් මනාපයි, මේකට අමනාපයි, මේක කෙලෙස්, මේක නිකෙලෙස්' කියල වඩාගෙන වඩාගෙන යනකොට එයාට ඇති වෙන අත්ථ වාසිය තමයි හොඳට හිත අර්පණාවට සුදුසු විදිහට දැක දැනගනිමින් ගියොත් මගේ හිත විනාඩි 5 කට කිසිම නීවරණයකට පත් නොවී මේ ධ්‍යාන අංගත් එක්ක ජීවත් වෙන්න

ලැබේවා කිව්වොත් එයාට ඒක විදගන්න භුක්ති විදින්න පුළුවන් වෙනවා. මේක ටික ටික දියුණු කරනවා. විනාඩි 10 ට, 15 ට, 20 ට කරකර, ධ්‍යානයෙන් ගැලවෙන හැම වෙලාවෙම තේරුම්ගන්නවා 'මගේ හිත දැන් තියෙන්නේ ඔය කියන නිවරණවල. ධ්‍යානයේ ඉන්නකොට මට තිබුණේ නිවරණ නැති තත්ත්වය' කියලා.

මේ එකම කෙනා මේ දේ අත්දකිනකොට එයාට තව තවත් විත්ත විශුද්ධිය සිද්ධ වෙනකොට ඒ වැඩෙන වැඩෙන විත්ත විශුද්ධි ප්‍රමාණෙට එයාට අනිත්‍යත්වය කැපී පේන්න පටන්ගන්නවා. කළු පිරිමැදල පෙන්නනවා වගේ පේන්න පටන්ගන්නවා. මේකෙ තියෙන දුක්ඛත්වය, හතීකොන තියෙන දුක - මේ තියෙන දුකම තමයි - බොහොම පිරිසිදුව පෙන්නනවා ආයේ මේක තෙම්පරාදු කරල කන්ඩ දෙයක් නෑ මේක ජරාවක්ම තමයි කියලා. ඊට පස්සෙ පේනවා ඒ කියන දුක මගේ කියාගත්තොත් තමයි මේ දුක එන්නේ. මගේ කියාගන්න නැතුව 'මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මගේ ආත්මය නෙවෙයි' කිව්වොත් - දැන් ඔය ලංකාවේ තිබුණු අරගලය ආවාම අපිට හරි ආසන්න ගතියක් තිබුණා. ඉතින් මේ වෙලාවේ එංගලන්තේ අරගලයක් යනවා. මේ වෙලාවේ බංගලා දේශයේ අරගලයක් ඉවර වෙලා තියෙනවා. මේ වෙලාවේ ඉරාකය සහ ඊශ්‍රාලය අතර අරගලයක් තියෙනවා. අපිට ගානක් නෑ. මොකද, ඒක මම කියාගෙන නෑ නේ. ඒක නිසා මේක මම කිව්වොත් හරි වෙහෙසයි. ඔය කොච්චර කෙරුවක්වත් අපිට බලපෑමක් එයි, අප්පා! අපේ ආර්ථිකය කඩා වැටෙයි. අපිට රස්සාවල් නැති වෙයි කියලා හරියට දුක් වෙනවා. දන්නෙ නෑ නේ, මම කියාගන්නෙ නෑ නේ, එතකොට කරදරයක් නෑ.

ආත්ත ඒ වගේ මේ අනිත්‍යත්වය දුක්ඛත්වය තේරුම්ගත්තට, ඒක උත්සන්න වුණාට, ඒකට ආසන්නව පෙනුණට, මේක ඕනෑ නම් මම මගේ කියාගෙන රට රාජ්‍ය හදන්නයි කැසපට ගහගන්නයි පුළුවන්. 'නෑ මේක මම නෙවෙයි. මේක මගේ නෙවෙයි. මගේ ආත්මය නෙවෙයි' කියලා විපස්සනාව පැත්තට යන්නත් පුළුවන්. ඒ අර සමාධියට නගින මට්ටමට තමයි තමන්ට ඒ ඇත දුර පේන්නේ. ඒකට බුද්ධ භාෂිතයක් ගෙනහැර දැක්වුවොත් සමාහිතො භික්ඛවෙ යථාභුතං ජානාති පසුසති. දැන් අපි අවුල්පාසෙක, කටුකොහොලක හිටියොත් ඔය මොනවක්වත්ම

පේන්නෙ නෑ. අහු වෙච්චි එක්කෙනාට බනිනවා, අහු වෙච්චි එක්කෙනාට ස්තුති කරනවා හරියට මදයට පමාදයට ලක් වෙච්චි පුද්ගලයෙක් වගේ. කුඩු ගහපු කෙනෙක් වගේ. මත් ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරපු කෙනෙක් වගේ. නමුත් ඉහළට ගියහම තේරෙනවා 'අනේ මෙච්චර පිරිසිදු උසස් මට්ටම් තියෙද්දී නේ අපි මේ පල්ලෙහා මට්ටමේ තිරිසන් ගති, මත් ද්‍රව්‍ය, මත් පැන්, මදයට පමාදයට ලක් වෙලා තියෙන්නේ' කියලා හරි පැහැදිලි වෙනසක් ඉහළ පහළ දකිනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට එයා විපස්සනාව ගරු කරනවා. සමහර විට සමථය ගරු කරනවා. ඒකට අපි ඉතින් කියමු වෙලාවෙ හැටියට සමථවිපස්සනා යුගනදාම භාවනා කියලා.

ඉතින් ඊට පස්සේ මේ ඇති වෙච්චි විපස්සනාව මත දිගටම විපස්සනාව දිගේ යන්නත් පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ආයෙත් සැරයක් සමථ සමාධියකට සමවැදිලි පළවෙනි ධ්‍යානයේ ඉඳලා දෙවෙනි ධ්‍යානයට නැගලා - එතකොට විතක්ක විචාරවලින් තොර අවිතකක අවිචාර. විවෙකජං පීතිසුඛං කියන විදිහට දෙවෙනි ධ්‍යානයට ගියහම අර ගල් අස් කරල හොඳට ගරලා බත් කනවා වගේ. එතකොට ගල් හැපෙන්නෙ නෑ නේ. දැන් ඉස්සෙල්ලා බත් කන්න ආසාවට කැවට හැම වෙලාවෙම ගල්. එක්කො වී පොකු. එක්කො ඇගිටි. ඉතින් කන හැම වෙලාවෙම හැපෙනවා. දැන් ඒ ටික අස් කළා වගේ. එතකොට හොඳට ප්‍රීතිය පැදෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක හොඳට භුක්ති විඳලා නැගිට්ටොත් ඒකට ජේන විපස්සනාව, ඒකට ජේන දුරස්ථ භාවය, ඒකට ඇත ජේන ගතිය අරිට වැඩිය වැඩියි. මේ විනක්කණ්ණාධියක් දලවත්, අණවික්ෂ දලවත් නෙවෙයි. මේ තමන්ගෙ හිත දියුණු කරලා. අද එහෙම නෙවෙයි නේ කරන්න හදන්නේ. අද කරන්න හදන්නේ විනක්කණ්ණාධි දලා අගහරු ලෝකෙ පෙන්නන්න හදනවා බොහෝම දුර දිග ජේනවයි කියලා. දුරේක්ෂ දලා පෙන්නන්න හදනවා මහ වැද්ද තරු පන්තිය. ඉතින් මේකත් ලෝකයක්ද හරමානිස් කියල හිතෙනවා දුරේක්ෂ බලනකොට. මේ බලන්නෙ පිට නේ. මේ බලන්නෙ බාහිරාවර්තීව නේ. දැන් මේ සමථ විපස්සනාවෙ යනකොටයි ජේන්නෙ මේ මමයා කියන්න කවුද කියලා, මේ ඇස්පනාපිට දැන් පහළ වෙන කෙලෙස්.

ඉතින් මේ විදිහට සමථයට දැනවා, විපස්සනාවට දැනවා. සමථයට දැනවා, විපස්සනාවට දැනවා කියන ක්‍රමයකට ගෙනියන්නත් පුළුවන්. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා

**අනුපුබ්බෙන මෙධාවී ථොකථොකං ඛණෙ ඛණෙ,  
කමොරො රජකසෙසව නිදාමෙ මලමත්තනො.**

මේ උපාසක අම්මලා පාවිච්චි කරන රත්තරන් භාණ්ඩයක් මාස හය හත යනකොට කවිචල් බැඳෙනවා. ඒක තඹද රත්තරන්ද කියල හිතාගන්න බැරි වෙනවා. එතකොට මේක ගිහිල්ල දෙනවා රත්තරන් බඩු වතුරෙ දැන මනුස්සයට. ඒ මනුස්සයා ඒක ගින්දරට දැනවා. වතුරට දැනවා. ගින්දරට දැනවා. වතුරට දැනවා. මේ විදිහට තමයි අර රත්තරනට මොකුත් වෙන්නෙ නැති විදිහට ඒකෙ තියෙන කුණු කවිචල්, ශ්‍රීස්, තෙල් කුණු පුච්චලා පුච්චලා පුච්චලා හෙමිහිට අයිත් කරන්නෙ. ඒ ගින්නට දුපුවහම තෙල් කුණු තට්ටුවක් පිච්චෙනවා. වතුරට දල මදිනකොට ඒක අයිත් වෙනවා. අයිත් වුණාට පස්සෙ ආයි ගින්නට දුපුවහම තව තට්ටුවක් පිච්චෙනවා. රතුසුණු ගෙඩියක පොත්ත අයිත් කරනවා වගේ.

ඉතින් මේ විදිහට යුගනද්ධ කරන්න ඕනෑ එක වෙලාවකට වතුරෙ දැනවා, එක වෙලාවකට රත් කරනවා. එක වෙලාවකට වතුරෙ දැනවා, එක වෙලාවකට රත් කරනවා. ඉතින් ඒක නිසා යුගනද්ධ භාවනාව කරන කෙනාට වෙලාවක පුදුමාකාර සන්තෝසයක් ඇති වෙනවා. ඒ ධ්‍යාන අංග ඇවිල්ලා පුදුම සතුටක්. ඒකට අපි කියනවා නිරාමිස සුඛයක් කියලා. හැබැයි අර තිබ්ච්ච අනිත්‍යතාව වඩා කැපී පේනවා. දුක වසංගලා තිබුණට වෙනදට වඩා පොඩි මැස්සෙක් ඇවිල්ල වැහුවත්, පොඩි සද්දයක් ඇහුණත්, මොන දෙයක් හරි මූණෙ නළියනවා දැනුණත් භාවනාව කැඩෙන තරමට යනවා. එයා දන්නෙ නෑ මේක වෙන්නෙ මේ හිතේ සංවේදී භාවය වැඩි වීමෙන් කියලා. ගෙදර ඉන්නකොට නම් කම්මලේ ඉන්න බල්ලට හෙණ ගැහුවට ගානක් නෑ වගේ හයිසෙන් කතා කරනවා. දෑන් මේ භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට කවුරු හරි කසුකුසු ගැවොත්, භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට කවුරු හරි හයිසෙන් දෙරක් වැහුවොත් ආන්න මෙයාට පේන්න පටන් අරගන්නවා කවදක්වත් නැති විදිහට කිපෙන ගතියක්. ඉතින් මේ දෙක හරියට ගින්නෙ පලහනවා වගේ. වතුරෙ පොගනවා වගේ. ඉතින් මෙහෙම

තමයි අපේ පැරණි තිබුණු රත්තරන් වතුරෙ දන ක්‍රමය. එහෙම නැත්නම් ඔය රත්තරන් භාණ්ඩෙ අරගෙන පිරක තියලා අතුල්ලන්න පුළුවන්. නමුත් රත්තරන් ගෙවෙනව නේ. කැටයම නැති වෙනව නේ. අර විදිහට වතුරෙයි ගින්නෙයි දෙකේ දන්න ගත්තහම රත්තරනට මොකුත් වෙන්නෙ නෑ. අර සියුම් කැටයම් එහෙම්ම තියෙනවා. කුණු විතරක් පිච්චිලා. ඉතින් ඒක මේ ලෝකෙ කළ හැකි එකම සතා මනුස්සයා විතරයි. හුගදෙනෙක් ඕක වෙන එකකින් ඔතලා රත්තරන් භාණ්ඩෙ තියාගෙන ඉන්නවා මිසක්කා පිරිසිදු කරගන්නෙ නෑ. පිරිසිදු කරගන්න තමන්ට බෑ. ඒක දෙන්න ඕනෑ ඒ රත්තරන් වතුරෙ දන මනුස්සයට. ඒ කරලා ගානක් ගෙවන්නත් ඕනෑ.

නමුත් මේ යුගනද්ධ භාවනාව දන්නවා නම් අපි ශීල විශුද්ධි, චිත්ත විශුද්ධි, දිට්ඨි විශුද්ධි වශයෙන් එක එක විශුද්ධි ලබමින් උසස් තත්ත්වවලට පත් වෙනවා. මෙන්න මේකට තමයි මනුස්සයාගේ පරිණාමය කියන්නේ. එහෙම නැතුව මේ ලත් ද විදිහට එතනම ඉඳලා එහෙමම ගෙයි ගෙම්බෙක් වගේ ඉඳලා මැරිලා ගියාට ඕකට මනුස්ස ජීවිතයක් කියන්න බෑ. ඒක එතකොට තිරිසන් ජීවිතයක්. මනුෂ්‍යත්වයට ප්‍රභවය තියෙන, තාමත් කාමයට නතු වෙච්ච, තාමත් ආමිසයට නතු වෙච්ච තිරිසන් ජීවිත. ඉතින් ඕවා ඕනෑ තරම් ලෝකෙ තියෙනවා. හුගාක් කට්ටිය හිතනවා මම උගත්, මම දියුණුයි, මම පොහොසත්, මට මෙච්චර බලය තියෙනවා, මට මේ මේ දැනුම තියෙනවයි කියලා. හැබැයි 'මම' කියන්නෙ කවුද කියල දන්නෙ නෑ. මේක යුගනද්ධ ක්‍රමයට හෝ මේ කාටද අපි මේ කඹුරන්නේ? මැරෙන වෙලාවෙ මොනවද ගෙනියන්නේ? හැරිලා බැලුවොත් ඒකාන්තයෙන් පශ්චාත්තාප වෙන්න වෙනවා. ඉතින් ඕක අපි කල් ඇතුව බලමුකෝ. ඇයි මෙච්චර ආතතියක් ගන්නේ? ඇයි මෙච්චර අසහනයක් ගන්නේ අපිට මෙච්චර ලස්සන සුන්දර ජීවිතයකට පහසුකම් තියෙද්දී, නැත්නම් ප්‍රභවය තියෙද්දී?

ආත්ත ඒක දනගන්නෙ එක්කො සමථ පූර්වංගම විපස්සනාවෙන්. නැත්නම් විපස්සනා පූර්වංගම සමථයෙන්. නැත්නම් අද විපස්සනා පරිකථාවට අපි ගත්ත යුගනද්ධ භාවනාවෙන්. ඒක කරනකොට කරනකොට - අර රත්තරනේ කුණු කැපෙන්න කැපෙන්න ඒක දිස්නෙ දෙන ගතිය වැඩි වෙනවා. ඒ දිස්නෙ දෙන ගතිය වැඩි



වෙලා නිමාවකට යනකල් පලිප්පුවේ දන්නේ නෑ. මොකද, ඒ කුණු කවිවල් තියෙද්දී රත්තරන් වතුරේ දන්න බෑ. එතකල් මදිනවා. අර උපාසක අම්මා මාස ගානක් පාවිච්චි කරලා කෙලසපු මේ රත්තරන් භාණ්ඩේ අර මනුස්සයා පැයෙන් දෙකෙන් සුද්ධ කරනවා. අන්න එහෙම ශුද්ධියක් තමයි ඔය සප්ත විශුද්ධි ක්‍රමයට පෙන්නල දීල තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක කරනකොට ඒ යුගනද්ධ භාවනාව කරන එක්කෙනාගෙ විදිහ මාරු වෙනවා වගේ ජේන්නේ. වෙලාවකට සමථ විදිහට යනවා. සමහර වෙලාවට විපස්සනා විදිහට යනවා. ඉතින් සමහර වෙලාවට ඕට්ටිකා පරාසයේ මූලික ලක්ෂණ මතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. Autism කියල කියන්නේ සනීප කරන්න බැරි ලෙඩක්. එයාට කවුරු මොනවා කතා කෙරුවත් ඇහෙන්නේ නෑ. නම කියල කතා කළත් ඇහෙන්නේ නෑ. ඔහේ මොකක හරි යෙදිලා ඉන්නවා. සමහර විට දක්ෂතා, ශිල්ප තියෙනවා. හැබැයි සාමාන්‍ය ලෝකයේ ජීවත් වෙන්නේ නෑ.

ඒ වගේ තමයි, විපස්සනාවට ගිය වෙලාවේදී එයාට ගෙදර මිනිස්සු කියන දේ ඇහෙන්නේ නෑ. ඔහේ තමන්ගෙ වැඩේම කරගෙන කාමරේට වැදිලා භාවනා කරගෙන ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් සමාධිය හැදෙන වෙලාවේ ආවොත් එයා කරන්න තියෙන වැඩක් වුණත් පැත්තක දලා ඒකෙම යෙදී ඉන්නවා. එයා දන්නවා ඒ වෙලාවේ ඒ ලැබෙන විත්තක්ෂණයක වුණත් ලැබෙන ශාන්තිය. ඒක ගියොත් මේක කැඩෙනවා. කිරි බිම්මල් නැටි කැඩෙනවා වගේ කැඩෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒකම කරනවා. එතකොට ගෙදර ඉන්න අනික් මිනිස්සුන්ට තේරෙන්නේ නෑ. මේ සැලසුම් කරපු වැඩක් තියෙද්දී මේ මනුස්සයා මේ ගොඵබ්බෙල්ලා කට්ට ඇතුළට ගියා වගේ ඒකෙ ගත කරනවා. ඉතින් එහෙම ඉන්නකොට එවැනි යෝගාවචරයෙකුට උපස්ථාන කරන්න පුළුවන් කිසිම ගිහියෙක් මං දකල නෑ. ඒගොල්ලන්ට තේරෙන්නේ නෑ මේ මනුස්සයාට මොකක්ද වෙන්නේ කියලා. ඒගොල්ලො බලන්න හදන්න එක්කො මේකාට Bipolar හැදිල කියලා. එහෙම නැත්නම් Autism ලක්ෂණ ඇවිල්ලයි කියලා. ඉතින් ඒ නිසා එවැනි කෙනෙකුට අනුග්‍රහ කරන්න අවශ්‍ය කරන්නේ ඊට වැඩිය භාවනා කරපු කෙනෙක්. ඉතින් ඒ නිසා කියනවා

විද්වානෝව විජානාති විද්වජ්ජනපරිශ්‍රමම්  
න හි වන්ධ්‍යා විජානාති ගර්හිණිප්‍රසවවේදනාම් කියලා.

විද්වතෙකුට විතරයි එවැනි විද්වත් භාවයකට පත් වීමට උත්සාහ කරන විද්වත් ජනතාව ගන්න දුක තේරෙන්නේ. අනික් කට්ටිය හිතනවා ඔය භාවනා කෙරිල්ල පැත්තකට දලා හොඳට කාලා බුද්දියගත්ත නම් ඉවර නේ. මොකටෙයි මේ භාවනා කරන්නේ? මොකටද මේ අනිච්චං දුක්ඛං බලන්නේ? මේ ඔව්වර ලෝකෙ ඉන්නෙ මිනිස්සු. කීයක් හරි හම්බ කරගෙන ජොලියෙ හිටපල්ලකෝ කියල හිතෙනවා. ඒ කෙනෙකුට කවදවත් මේ වගේ ක්‍රමවේදයක් අනුව භාවනා කරන කෙනෙකුට සාදු කියන්නවත් බෑ. අනුග්‍රහ කරන්නවත් බෑ. ඒක පන්නපු කෙනා නම් දන්නවා 'මේ මනුස්සයා කරන්නෙ පොඩි ඇදිල්ලක් නෙවෙයි. මෙයා බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා විසින් සාදු කියන වැඩකට යෙදී කටයුතු කරන්නේ' කියලා. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, භාවනා පිස්සා භාවනා පිස්සා කියලා රට්ටු කෙළ පිරිව්ව පඩික්කමකට තරම්වත් සලකන්නෙ නෑ කියලා. ඕක තමයි තිබුණෙ 70 දශකයේ. ඕක තමයි තිබුණෙ 80 දශකයේ. කිසිම කෙනෙක් භාවනා කරන්නෙ නෑ. භාවනා කරන්න ගියා නම් පිස්සු - මොළේ හොඳ නෑ. දූන් 90, 2000 වෙනකොට මිනිස්සු මේක ටික ටික ටික ටික තේරුම්ගන්න පටන්ගත්තා. සංස්කෘත ශ්ලෝකයේ ඒකට උපමාව දෙන්නෙ වද ගැණියෙකුට කවදක්වත් ප්‍රසව වේදනාව තේරුම්ගන්න බෑ. වින්නඹුකමක් කරන්න බෑ. ඒත් වදපු ගැණියෙක්ම තමයි දන්නෙ ගර්හිණිප්‍රසවවේදනාම්. එයාට පුළුවන් මවකට උදව් කරන්න.

මේ බුද්ධ ශාසනය තියෙනකල් ඒ ධර්ම ඒ ගුණ තියෙන කෙනා දන්නවා අනේ මේ ආධුනික යෝගාවචරයට පුළුවන් තරම් උදව් කරන්න ඕනෑ. එයාට වෝදනා කරල බෑ. ඒ උදව් කරන්න ඕනෑ මොකද? එක වෙලාවකට මෙයා සමථයෙන් හරියට ප්‍රමෝද වෙලා ඉන්නවා. නමුත් ටික වෙලාවකින් මේ ජේන අනිත්‍යත්වයෙන් දුක්ඛත්වයෙන් එයා පෙළෙනවා. ඒ වුණත් අරින්නෙ නෑ. ඒ වුණත් මේක ඉදිරියට කරගෙන යනවා. ඒක ජේන්නෙ මනුස්සයින්ට වැඩිය දෙවියන්ටලු. දෙවියන්ටත් වැඩිය බ්‍රහ්මයන්ට කියල හිතෙනවා. මෙව්වර මේ මිනිස්සු එකිනෙකා කඩා වඩාගෙන කැපී ජේන්න උත්සාහ කරද්දි මේ එක්කෙනෙක් විතරක්,

කෝටි ගානක් අනික් පැත්තට යද්දි මේකට උත්සාහ කරනවා. කාටවත් හිතාගන්න බෑ මේ මනුස්සයා මේක කරන්නෙ ලාබෙකටද, සත්කාරෙකටද, සම්මානෙකටද, සිලෝකෙකටද, ඡන්දෙ ඉල්ලන්නද කියලා. එයා කරන්න හදන්නෙ විශුද්ධිය පිණිසයි. ඒ වෙලාවෙ කිසිම කෙනෙක්ගෙන් උපස්ථානයක්වත් ස්තුතියක්වත් බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. ඒක දන්නෙ නෑ. යම් කිසි කෙනෙක් පවත් සැලීමක් කළොත්, යම් කිසි කෙනෙක් සාදු නාදයක් පැවැත්තුවොත්, යම් කිසි කෙනෙක් අත් දෙක උස්සලා සාදු කිව්වොත් ඒක ආශ්චර්යයක්. එහෙම තමයි සෑම රටකම පහළ වෙච්ච හොඳ ගුරුවරු දන්නවා මිනිස්සු වදින්නෙ ඒගොල්ලන්ට වාසි වෙන වැඩවලට විතරයි කියලා. තමන්ගෙ වැඩක් දිහා බලාගෙන බණ භාවනා කරන කෙනාට එව්වර මිනිස්සු වදින්න කැමති නෑ. මොකද, ඒගොල්ලො good morning කියන්න එන්නෙත් නෑ, good evening කියන්න එන්නෙත් නෑ, පාටියට යන්න එන්නෙත් නෑ, විනෝද ගමන් යන්න එන්නෙත් නෑ නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව වැඩ ඉන්න කාලෙත් ඔය වගේ පුශ්න ඇති වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා ඒකට යන කෙනා දැනගෙන යන්න ඕනෑ මිනිස්සුන්ගෙ සාදු නාද බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. මිනිස්සු පාවඩ එළලා වට තිර ඇදලා එව්වා කරයි ඒගොල්ලන්ට වාසි වෙන තැනට. තමන්ගෙ වැඩේට ඉදිරියට යන කෙනා කිසිම ඒ වගේ බලාපොරොත්තුවක් තියාගන්න එපා. ඉතින් එහෙම මේ බුද්ධ ශාසන කාලයක් ඇතුළත යෝගාවචරයෙක් තමන්ගේ භාවනා ජීවිතය සරි කරගැනීම ගැන හිතලා - හිතන්න මහ බෝසතාණන් වහන්සේ නමක් බුද්ධොත්පාද කාලයක් නොවන වෙලාවක බෝධිසම්භාර පුරනකොට පුදුමාකාර අධිෂ්ඨාන ශක්තියකින් තමයි ඒ දේ කළේ. මොකද, මෙහෙම උදව් කරන්න පුළුවන් පරිසරයක්, භාවනා මධ්‍යස්ථානයක්, භාවනා ගුරුවරයෙක්, සිව්පසය පුදන කෙනෙක්, සාදු කියන කෙනෙක් නෑ. නිකන් යුද පිටියක් වාගේ. ඉතින් එහෙම කරල කරල කරල තමයි මේ ගැමිම ගත්තේ. අරගත්තට පස්සෙන් කල්පනා වුණා, කියල වැඩක් නෑ කියල. මේකෙ ඉන්න මිනිස්සුන්ට බුදුහාමුදුරුවො සිහිපත් වෙන්නෙ අමලියකදි කරදරයකදි මිසක්කා, බුදු අම්මෝ! කියන්න මිසක්කා බුද්ධ ධර්මය තේරුම්ගැනීමක් නෑ. හැබැයි ඕනෑම කෙනෙක් රහත් මාර්ගයට යනවා නම් මේක විතරමයි මාර්ගය.

ඉතින් ඒක නිසා අපි තේරුම් අරගන්න ඕනෑ අපි මේ පුංචි ඩිංගිත්තක්, ක්ෂණ මාත්‍රයක් හරි කමක් නෑ සතිමත් වෙනවා නම්, අපි එක තත්පරයක් හරි කමක් නෑ වාඩි වෙලා මොනවක්වත් නොකර ඉබේ වැටෙන හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්නවා නම්, එක පියවරක් හරි කමක් නෑ සක්මන වෙනුවෙන් ගත කරනවා නම්, ඒ වගේම බත් කෑවට එක බත් පිඩක්වත් සිහියෙන් ගන්නවා නම් ඒකට සම කරන්න දෙයක් ඇත්තේ නෑ. ඒ දේ අපේ අතින් දැනට සිද්ධ වෙනවා. ඒ දේ අපි දැන හෝ නොදැන එහෙම පරිසරයක අපි ජීවත් වෙන්නේ. ඒකට අපි සාදු කියාගෙන යන්න ඕනෑ. ගිහිල්ල ඉවර වෙලා යම් කිසි කෙනෙක් ඒ පැත්තට නැඹුරුවක් තියෙනවා නම් හිතීන් සාදු කියන්න ඕනෑ 'අනේ උන්දට ජය වේවා. මේක කරගෙන යන්න ලැබේවා!' කියලා. ඉතින් ඒ ගති මගේ ජීවිතයේ මේ පසුගිය අවුරුදු දශක දෙකේ මට හොඳට ජේන්න තියෙනවා. විශාල පිරිසක් මේක තේරුම්ගනිමින් ඒකට ආඩවා ආයුබෝ කියාගෙන කටයුතු කරනවා. මං හිතනවා ඒගොල්ලො මේ තුනෙන් එක ක්‍රමයකට භාවනා කරන පිරිස්.

ඒක නිසා වැඩිහිටි ප්‍රවීණ යෝගාවචරයා නිතරම ආධුනිකයා ඇසුරු කරලා එයාට උදව් කරන්න ගියොත්, එහෙම නැත්නම් මෙතෙක් භාවනා නොකරපු කෙනෙකුට කල් යල් බලලා උදව්වක් දුන්නොත් සිහිපත් වෙනවා "අනේ මමත් ඉස්සර කාලෙ මට මේ වගේ උදව්වක් ලැබීව්වහම, එහෙම නැත්නම් මට මේ වගේ උත්ප්‍රේරණයක් දීපුවහම ඒ මිනිස්සු, ජාතියක් වංශයක් බලලා නෙවෙයි නේ දුන්නේ" කියලා. මට හම්බ වුණේ 100% ක්ම අහම්බෙන්. මට හම්බ වුණේ 100% ක්ම බලාපොරොත්තු නැති වෙලාවක. 100% ක්ම බලාපොරොත්තු වෙච්ච ප්‍රමාණයෙන් නෙවෙයි. ඒකයි මේ බුද්ධ ශාසනයේ අරුමේ. ඒක හරිම සෞන්දර්යාත්මකයි. හැම වෙලාවෙම අහම්බයක්. ඒ නිසා ආගම් ජාති වංශ බලන්න යන්න එපා. තමන් දන්න දේ කියන්න. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේත් බුදු වෙච්චි ගමන් නොකියන්න තීන්දු කළා. මොකද, මිනිස්සුන්ගෙ හිත වාක්‍ය වෙලා තියෙන්නේ. මදයට පමාදයට ලක් වෙලයි ඉන්නේ. කුඩු ගහල නෙවෙයි. කොයි වෙලාවෙත් වර්තමාන මොහොතේ නෑ. අතීතේ අනාගතේ ඉන්නේ. එහෙම නැත්නම් මත් වෙලා මම ලොක්කා, මම අයියා, මම අක්කා කියාගෙන. ඉතින් ඒක නේ මේ යුද්ධ. ඒක නේ මෙච්චර දික්කසාද මේ ලෝකේ. වැරදි නිසා

නෙවෙයි නේ. මේ මිනිස්සු හිතාගෙන ඉන්න දේ. ඒවත් එක්ක බලනකොට සති විත්තක්ෂණයක තියෙන සෞන්දර්යය බලන්න. අහිංසකකම බලන්න. ඊට පස්සෙ ඒ සතිය හරහා සමාධියක් වැඩෙනකොට, විපස්සනාවක් වැඩෙනකොට මම කියන්නෙ නම් ඒකට උත්තරී මනුස්ස ධර්ම කියලා. මනුස්සයෙකුට දරාගන්න බැරි උතුම් ධර්ම. ඒකටයි බුදු කෙනෙක් ලෝකෙ පහළ වුණේ. මේ මනුස්ස ලීලාවෙන් ඉඳලා කරන වැඩ උගන්නන්න නම් ඔව්වරම ලොක්කෙක් බුදු කෙනෙක් අවශ්‍ය නෑ නේ. හැබැයි මනුස්ස ලීලාව තියාගෙන ඕනෑ අපි ඔය කියන යුගනද්ධි භාවනාව හෝ සමථ පූර්වංගම හෝ විපස්සනා පූර්වංගම ක්‍රමයකට යන්න.

ඉතින් මට හිතෙන්නෙ මේ ඇසුරු කරන පිරිස දිහා බලනකොට මේ ඇත්තො සෑහෙන දුරට මේවා ළං කරගෙන තියෙන්නේ. ඒක අපිට අහු වෙන්නෙ ඇත්තටම ඔය ධර්ම දේශනා හමාර වුණාට පස්සේ අපිට ප්‍රශ්න ඇහෙනවා නේ. ප්‍රශ්නවලින් තමයි මෙයා කාරණාව තේරුම් අරන් තියෙනවද? යන්නෙ කෙහෙල් ගහ කන්නද පොල් ගහ කන්නද? සමථයටද? විපස්සනාවටද? කියල තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් ඒක නිසා අපි මේ ධර්ම දේශනාවෙහුත් එහෙම කාලයක් ගත කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. එහෙම ඉන්නවා නම් අසල් දනව්වක, පසල් දනව්වක, අහළ පහළ මේක ශුද්ධ පවිත්‍ර කරගන්න ඕනෑ කවුරු හරි, ඒකෙන් පිරිසටත් ලොකු ආදර්ශයක් ලැබෙනවා, ඒ පුද්ගලයටත් ධේර්යයක් ලැබෙනවා. ඒ නිසා එහෙම ධර්ම සාකච්ඡාවට කවුරු හරි සම්බන්ධ වෙන වෙලාවක මොනම හේතුවක් නිසාවත් කවුරුවක්වත් මන්දෝත්සාහී කරන්න එපා. මොකද, මේ භාවනා ජීවිතයේදී කරන කිසිම දෙයක වැරද්දක් නෑ. භාවනා ජීවිතයේදී හොඳ නරක දෙකක් නෑ. හොඳ විතරමයි තියෙන්නේ. භාවනා නොකරන ජීවිතය ගන්න දෙයක් නෑ. හොඳයි කියල මොකක්වත් නෑ. ඒක නිකන් ළමා ජීවිතයක්. වැලි සෙල්ලම් බත් උයන මිනිස්සුන්ගෙ හොඳ නරක වගේ.

ඒ නිසා අපි මේ “විපස්සනා පරිකථා” මාර්ගයෙන් ඉදිරියට යන ගමන්, අනුග්‍රහහිතය දක්වන ගමන් පුළුවන් තරම් බලන්න ඕනෑ මේ කියල තියෙන දේ විඳින්න. අත්දකින්න. අන්න එදාට තේරෙයි ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අනෙකුත් ශාස්තෘන් වහන්සේලාගෙන් වෙනස් වෙන්නේ කියලා. අනෙකුත් සියලුම ශාස්තෘන් වහන්සේලා කිව්වේ

කොහෙදෝ ඉන්න බලවේගයකින් උඹව ශුද්ධ කරාවී. කොහෙදෝ ඉන්න බලවේගයකින් උඹට විමුක්තිය ලබා දේවී. බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්වා, එපා පුතේ ඒ කතා අසන්නට - මමයි නුඹට ලේ කිරි කර දුන්නේ. ඒ බලන ක්‍රමය තමයි ඔය. බලන කෙනාට තේරෙනවා මහා බෝසනාණන් වහන්සේත් ඔහොම තමයි වැඩේ පටන්ගත්තේ. ඒ නිසා අපිට කරන්න තියෙන්නේ මේ ඇති වෙච්ච පුංචි හැකියාවල් පුළුවන් තරම් තව තව වර්ධනය කරගනිමින්, ඒ පාරේ යන කෙනෙක් එක්ක - අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ වචනයෙන් කියනවා නම් 'වැඩ කරන පිරිසක් එක්ක හිටියත් ඇති'. ඒකෙන් ලොකු ශාන්තියක් ලැබෙනවා. හැබැයි ඒකට නැමිලා, ඒකට ගරු කරගෙන යන එක ඒ පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතාවක්. මාත් ඒ ගිහිව ඉන්න කාලේ මං පුළුවන් තරම් කෙරුවේ පන්සල් කෝවිල් ආශ්‍රය කළේ නෑ. භාවනා කරන පිරිස් එක්ක හිටියා. සතුටු වීම සඳහා මට කියන්න තියෙන්නේ සුමානෙකට පැය දෙකයි මං එහෙම කරන්නේ. භාවනා කරන පිරිසක් එක්ක ඔහේ ඉන්නවා. දන්නෙම නෑ ඒ සිද්ධ කාරණාව සිද්ධ වෙනවා. පස්සෙ තමයි මේ පාලි දැනගෙන අපිට ඉදිරියට යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ නිසා සියලුදෙනාටම තමන් අද ඉන්න, තමන් අද ගත කරන තත්ත්වය පිළිබඳ ප්‍රමාණයක් සිද්ධ වෙලා මේ යන පාරෙම තව දුරටත් ඉදිරියට යන්න අද මේ විපස්සනා පරිකථාවත් හේතු වාසනා වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන්, ජය වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අපි මේ ධර්ම දේශනා වාරය සමාප්ත කරනවා.

-----

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

**ප්‍ර:** ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අත්දැකීමක් සම්බන්ධයෙන් ඔබවහන්සේගේ ධර්මාවචාද පතමි.

සුපිරි හෝටලයක රාත්‍රි හෝප්ත සංග්‍රහයකට යාමට සිදු වුණා. එහි යාමට සිතේ කැමැත්තක් නොතිබුණත්, වසර ගණනාවක සිට එවන් අවස්ථා මගහරිමින් සතිමත් භාවනාවෙහි නිරත වීම කෙරෙහි එළඹි මනසකින් සිටි මා එම අවස්ථාවට සහභාගි වූයේ සිත අකුසලයට වැටීමෙන් බේරාගෙන සතිමත්ව සිටීමේ අභියෝගය කෙතෙක් සාර්ථක වේදැයි බැලීමේ පුංචි කැමැත්තකුත් ඇතිවයි.

පළමුව කුමක් බෙදගනිමිදැයි තීරණය කිරීමට, දන්නා නොදන්නා නම්වලින් යුත් අනේක විධ ආහාර බලමින් ඇවිද ගියා. 'මෙය හොඳයි. මෙය බෙදගත යුතුයි' ලෙස ඇතැම් ආහාර කෙරෙහි සිතේ ප්‍රිය භාවය පහළ වෙන ආකාරය නිරීක්ෂණය වුණා. බෙදගත් ආහාර පිගාන දෙස බලන විට ආහාර ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීමේ වැඩි ඉබේම සිහියට ආවා. කැමති ආහාර කැමති පමණට බෙදගත් පසු පිගාන දෙස බලාගෙන 'ඡවය පිණිස නොවෙයි. මදය පිණිස නොවෙයි. හුදෙක් ජීවිතය පවත්වාගැනීමටයි මේ ආහාර ගන්නේ' කියා සිතීම වංචනික ක්‍රියාවක් යැයි සිතූණා. හෙමිහිට සතියෙන් ආහාර ගන්නා. ආහාර කෙරෙහි සිතේ ගිජු බවක් නොමැති බව නිරීක්ෂණය වුණා. සිත් ඇදගන්නාසුලු අනේක වර්ණ, සුවඳ, රස පිරි ආහාර, සංගීතය සහ මන්දලෝක විදුලි පහනින් යුතු එවන් පරිසරයක යන්නම් කයේ දූනෙන සියුම් වංචල කම්පන ස්වභාව කෙරෙහි යම් පමණක සතියක් පැවැත්වීමට හැකි වුවත්, සිතේ විවේකී හිස් ස්වභාවයක් නම් අසලක හෝ තිබුණේ නැහැ. මෙවන් ප්‍රිය සම්භාෂණ, මගහැරීමෙන් දුරු කළ යුතු අකුසලයක් බවයි සිතට හැගුණේ.

මේ පිළිබඳව ඔබවහන්සේගේ ධර්මාවවාද හා ආජීවය පිරිසිදු කරගැනීම පිළිබඳව උපදෙස් බලාපොරොත්තු වෙමි.

පි: ඔව් ඉතින් මේක කාටත් හද බෙදගන්න පුළුවන්, කවුරුත් වගේ දන්න දෙයක්. ඒ නිසා මේක ජීවිතේට සම්බන්ධ ආසන්න ප්‍රශ්නයක් කියල තමයි කියන්න තියෙන්නේ. ඉතින් හික්ෂුවකට නං හැමදම සම්භාෂණ නේ. හැමදම මාළු 32 ක් බෙදනවා. ව්‍යංජනත් 64 ක් විතර බෙදනවා. පාත්තරේ බැකෝ එකක් දල වගේ අත දන්න ඕනෑ බත් ටික හොයන්න. මොකද, හැම කෙනාටම ඕනෑ දකුණෙන් කඩපු වම්බටු බෙදන්නයි, වමතින් කඩපු පලා බෙදන්නයි. ඉතින් ඔක්කෝමලා බෙදලා යනවා. හැබැයි පාත්තරේ දිහා බැලුවහම බඩවැලේ කටෙන් එනවා. ඒක තමයි සිද්ධාර්ථ තාපසතුමාට ඉස්සෙල්ලාම දවසේ පිණිඩපාතෙ ගියාට පස්සෙ සිද්ධ වුණේ. ඒත් කල්පනා කළා ඉතින් මෙනතින් පස්සෙ කොහොම කෙරුවත් කරන්න වෙන්නෙ මේක නේ. වළඳන්න පටන්ගන්නා. ඉතින් ඒ නිසා හික්ෂුවකගෙ පැත්තෙන් එව්වර අමාරු නෑ. මොකද, හැමදම සාංඝික දන. හික්ෂුවකට හම්බ වෙන ආහාර වේල

තරම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර වේලක් මොන සතෙකුටවත් ලැබෙන්නේ නෑ ජීවිතේදී. ඔක්කෝම එකතු වෙලා ඇවිල්ලා බෙදනවා නේ. අපිට ආරණ්‍යයේදී එව්වරම එහෙම ප්‍රශ්නයක් වෙන්නේ නෑ. අපිට මේ ටික ඕනෑ මේ ටික එපා කියල බේරගන්න පුළුවන්. ඉතින් මේවා ඔක්කෝම දඬුවම් නේ.

ඒ වුණාට මේක දැනගෙන ගත්තොත්? මනුෂ්‍යයෙක් ආහාර 4 කින් තමයි රැකෙන්නේ. මේ කියන්නේ කබලිංකාර ආහාර. ඉතින් ඕකට නේ මැරෙන්නේ අපි මේ. රස්සාවල් කරගෙන, අතිකාල සේවා කරගෙන නටන්නේ බඩ රස්සාව කරන්න. ඒක කරන්න ගියහම අපි ප්‍රයෝජනය සලකලා කරනවද, නැත්නම් සුබෝපහෝගය සඳහා කරනවද කියල බැලුවොත් තිරිසනුන්ගේ කවදක්වත් සුබෝපහෝගී පැත්තක් නෑ. උන් දවසට පැය 16 ක් විතර ගත කරනවා තණකොළේ තණකොළේ කන්න. අනික් දේවල් නෑ. මිනිස්සු කරන දේ තමයි පැය 8 න් හම්බ කරලා, ඒ වගේම තව පැය 4 ක් අතිකාල කරලා හම්බ කරගෙන කනවා මිසක්කා - සමහර විට කන්න වෙලාවකුත් නෑ. හැබැයි ඒ මනුස්සයා වට කරගෙන ඉන්න පිරිස ඒ මනුස්සයාව කනවා. ඒක නම් ඉතින් ෂෝක් එකට සිද්ධ වෙනවා.

ඒ දවස්වල මම හරි ගිඤ්ඤ ආහාරවලට. මම එක පාරටම පටන් අරගත්තා මස් මාළු කන්නේ නෑ, සැර බීම බොන්නේ නෑ කියලා. එතකොට පාටියකට ගියත් ඉතින් පතෝලයී බතුයී කන්න පාටි යන්න ඕනෑ නෑ නේ. ගෙදර හිටියත් ඕකම නේ හම්බ වෙන්නේ. ඉතින් කට්ටිය ඇවිල්ල කියනවා මේ මේසෙ තියෙනවා ඕනෑ තරම් කාපන් කියලා. මං කියනවා නෑ ඉතින් මං කාලා තියෙන්නේ දූන් ඇති කියලා. ඉතින් එතකොට ඒගොල්ලො කියනවා එහෙනම් උඹ වගේ කාලකණ්ණියෙක් එන්න එපා පාටිවලට කියලා දෙන්නේ නෑ ඊට පස්සෙ ආරාධනා. පාටියට යන්නේ කාලා නටන්න නේ. ඉතින් ඒ නිසා මං ඔය ප්‍රතිපත්තියක් වගයෙන් කරනවට වඩා, මස් මාළු කෑම නතර කළේ ඔය අනවශ්‍ය දේවල් බීම නතර කළේ එව්වා තමයි මිනිස්සු අපිව ආකර්ෂණය කරන්නේ. ඒ වගේ ගිහිල්ල තමයි අපි ඔවට අහු වෙන්නේ. ඉතින් අපේ ලොකු මාමා - අම්මගේ ලොකු මල්ලි හිටියා. මට හුඟක් වෙලාවට කියල තියෙනවා ඒ ලොකු මාමා මුඩි කොණ්ඩෙ බදිනවා. පරණ මනුස්සයා.



අපේ පරම්පරාවෙන් ආපු කපුකම දන්නවා උන්දෑ. එයාට එන්න කියනවා අපේක කියන්න. ඒ කරලා මගුල් මේසෙ විවෘත කරන්න කියනවා. ඉතින් ලොකු බණ්ඩා මාමා කරන්නෙ ඔය තියෙන එළවළු දෙකතුනක් බෙදගෙන පැත්තකට වෙලා කනවා. ඉතින් කියනවා ලොකු බණ්ඩෙ අන්න මස් තියෙනවා, ලොකු බණ්ඩෙ මෙන්න මේවා මේවා මේවා තියෙනවා කන්න කියල. නෑ නෑ ඉතින් කරදරයක් වෙන්න ඕනෑ නෑ මට මේ ඇති කියල කියනවා. අපේ අම්ම කියනවා එයාට කවුරු හරි බලපෑම් කෙරුවොත් මේසෙ නිකන් දීල තියෙන්නෙ කාපන් කියලා එයා කියනවලු අනේ මං වෙනුවෙන් මැරෙන්න හිටපු මාළුවො ටික දූනටත් මුහුදේ පීනනවා. මං වෙනුවෙන් මැරෙන්න හිටපු කුකුළො කිකිළියො තාම ඇහිදගෙන කනවා. මං වෙනුවෙන් මැරෙන්න හිටපු හරක් තාම තණකොළ කනවා. මට ඒ සතුට ඇති. එතකොට ඔය සම්භාෂණ නෑ.

ඉතින් ඉන්ද්‍රිය සංවරය ගැන කතා කරනකොට සංවරා පහතබලා කියන එකේදී සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා මේක වෙන්න නං දූනගෙන ඉන්න ඕනෑ. දූනගෙන ඉවර වෙලා දූනගෙනම යන්නත් ඕනෑ සම්භාෂණයකට. ගිහිල්ලා රස රස කෑම ඕනෑ හැටියෙ තියනවා. ඉතින් බෙදගන්නකොට තේරෙනවා කවුරුත් මාව වරදේ පොළඹවන්නෙ නෑ. මමමයි, මගේම තකතිරුකමමයි, මගේම තෘෂ්ණාවමයි. කෑම මේසෙට බෙදපු මනුස්සය මොනව කරන්නෙයි. ඒ නිසා මං කියන්නෙ කාපිය. හැබැයි කන්න ඉස්සෙල්ලා මේකෙ ආදීනව දූනගෙන කෑවා නම් වැඩි කල් කන්නෙ නෑ. ඒකටයි අපි මේ බොන්නේ, මත් වෙන්නේ. ඊට පස්සෙ ඉතින් අපිට ඕනෑ ජරාවක් කන්න පුළුවන්, ඕනෑ කුණුහරුපයක් කරන්න පුළුවන්.

ඒක නෙවෙයි. ඒ ටික මේ සතියෙන් සම්පජ්ඣාදියෙන් කරනකොට නොකා හිටියොත් මේ පණිවිඩේ හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඒ කියන්නෙ තමන්ගෙ පෞද්ගලික අත්දැකීම ලැබෙන්නෙ නෑ. කෙරුවට පස්සෙ නතර කරන්නෙ ආයෙ කාගෙවත් බලපෑමට නෙවෙයි. කෑමෙන් එහෙම දිනපු කෙනෙක් ඇත්තෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා ඔය ඉදිරිපත් කරපු අහිංසකකමට මං ගරු කරනවා. ඒකෙ තියෙන සෞන්දර්යයට මං ගරු කරනවා. අත්දකින්න පුළුවන් මේක කාටකාටත්. හැබැයි අත්දැකීම කාටවත් දෙන්න බෑ. නමුත් අපි ප්‍රශ්නයක් ඇහීමෙන් කරන්න පුළුවන්.

මේකම දිගට කරගෙන ගිහිල්ලා තව සැරයක් පාටියකට ගිහිල්ලා ආයින් සැරයක් ප්‍රශ්නයක් අහන්න කියලා අපි මේක සමාජිත කරනවා.

**පු:** ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,

**සක්මන් භාවනාව:** කලක සිට සතිමත් බව ප්‍රගුණ කරන යෝගාවචරයෙක්මි. ලණු පැදුර කෙළවර සිටගෙන ඉරියව්ව වෙත සිත යොදා පතුලේ ස්පර්ශයට අවධානය යොදමින් සක්මන ඇරඹිමි. වට කීපයක් යත්ම සක්මන නිරායාස සක්මනක් බවට පත් විය. කය සැහැල්ලුය. සිත බොහෝ දුරට නිහඬයි. පතුලට දූනෙන ස්පර්ශය පමණක් සිතට අරමුණු වෙයි. එහෙත් ඇතැම් විටෙක ඒ පයේ පුංචි ස්පර්ශයට අමතරව ඇවිදින රුවක බොඳ වූ රූප සංඥවක්ද සතියට හසු වේ. ගෙවුණු 'මමයා' පුංචි සංඥවකින් එල්ලී සිටිනවා යැයි හැඟිණි. සක්මන කෙළවර සිටගෙන පතුලට සතිය යොමු කළෙමි. සතියට හසු වූයේ පතුලක් හෝ ලණු පැදුරක් නොව අතිශය වේගයෙන් නිරුද්ධ වන වංචල කම්පන රාශියක් පමණි. 'සිටගැනීමක්' හෝ 'සිටගත් අයකු' නොමැති බවත් එය සිතේ හුදු පැනවීමක් බවත් ප්‍රත්‍යක්ෂය. එහෙත් සිටගත් රුවක බොඳ වූ සංඥවක්ද වංචල කම්පන හා කලවමට සතියට හසු විය. එයද ගෙවුණු 'මමයා' ස්ථාවර වීමට කරන ප්‍රයත්නයක් යැයි හැඟිණි.

ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ පාද නමස්කාර කොට ධර්මාවවාද පතමි.

**පි:** ඔව් මේකම වෙන විදිහකට ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන් අපේ කකුල තිබ්බොත් එහෙම වැලිතලාවක, අපිට කකුලෙ ආඩිඩය ජේනවා නේ. මඩ ටිකක් පාගලා සුදු කොළයක් උඩ කකුල තිබ්බොත් මඩ ගැව්විච්ච ප්‍රමාණෙන් ජේනවා නේ කකුලෙ ස්පර්ශ වෙච්ච කොටස. ඔය ස්පර්ශ වෙන කොටසේ අද්දරට ගියොත්, කෙළවරට ගියොත් ඒකෙ තියෙන්නෙ බොඳ වෙච්ච සංඥවක්. මැද හොඳට පොළවට තද වෙනව තේරෙනවා. ස්පර්ශ වෙන්නෙ නැති තැන්වල මොනම සංඥවක්වත් නෑ. ඔය දෙක අතරමැද තියෙනවා හුගාක් වෙලා භාවනා කරනකොට හම්බ වෙන තුනී වෙන, කම්පන වංචල වශයෙන් වගේ තියෙන, යන්තම් මමයා එල්ලිගත්ත සංඥවක් වගේ එකක්. ඒ නිසා වදිනවා සහ නොවදිනවා අතර සීමාවක් තියෙනවා නේ. ආන්න ඔය සීමාවට මේ වගේ කෙනෙක්

හිත යොදගෙන බැලුවොත් ඒක වැදුණා කියන්නෙත් නෑ. නෑ කියන්නෙත් නෑ. මමයා ඉන්නවා කියන්නෙත් නෑ, මමයා නෑ කියන්නෙත් නෑ. භාෂාවකට දන්නත් බෑ. නෑ කියන්නත් බෑ. මේ වගේ කෙනෙකුට ඒක කරන්න පුළුවන්. ආන්න ඒ අද්දර තමයි අනිත්‍යතාව ගොඩක් ප්‍රකට. වදින තැන නම් ඉතින් ඒ තද බව ගොරෝසු බව හොඳට තේරෙනවා. නොවදින තැන මොකුත් නෑ. ඒ දෙකම අපිට බැසගන්න අමාරුයි. නමුත් වදින තැන ඉඳලා නොවදින තැනට යනකොටයි නොවදින තැන ඉඳලා වදින තැනට යනකොටයි මේක තේරෙනවා. හරියට ආශ්වාසය ගෙවිල ගෙවිල ගිහිල්ලා ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න ඉස්සෙල්ලා මේක අසරණ වෙන තැනක් තියෙනවා. අපි ඒකට දගත්තා නම් වැලක්. අපිළිවෙළ, ගොජය, පලතුරු සලාදේ, තලපෙ, සුප් එක, එහෙම නැත්නම් අක්‍රමිකතාව කියල වචන සෙටි එකක් දගත්තා. හිතාගන්න බැරි දෙයක් වෙනවා මෙතන. මේ පැත්තෙ ඇත්ත. මේ පැත්තෙ නැත්ත. ආන්න ඔය දෙකේ මැද කැල්ල බැලුවොත් හැම තැනම තියෙනවා.

ඉතින් ඒක නිසා භාවනා කරපු කෙනාට හැම තැනකම බලනකොට එකකින් එකකට මාරු වෙන සන්ධිස්ථානයේදී පුදුමාකාර සත්‍යයක් හෙළි වෙනවා. අපි ඒක දකින්න කැමති නෑ. අපි කැමති අර ස්ථාවර වෙච්චි එකම තමයි. ඉතින් ඒ නිසා ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට ගෙවෙනකොට, නැත්නම් මේ ඉඳගෙන ඉඳලා අපි නැගිටිනකොට ඉරියාපට සන්ධිස්ථාන තියෙනවා නේ. ආන්න ඒවා දිහා බලන්න ගත්තොත් ඒකට තමයි ප්‍රඥාව උපදින තැන, සම්පජ්ඤාදය, එහෙම නැත්නම් සිහියට නුවණ එකතු වෙනවයි කියල කියන්නේ. මේ වගේ පොඩි පොඩි ඉඟි දෙන්න පුළුවන්. මේ ලිපියත් හොඳයි. මේක කරල බලන්න. නිවන හැම වෙලාවෙම අපේ පිටිපස්සෙ හෙවනැල්ල වගේ තියෙනවා. බලන්නෙ නැතිකමයි තියෙන්නේ. බලන්න මේ “විපස්සනා පරිකථා” හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් මේ ප්‍රශ්නට උත්තරේ මෙතැනින් සමාජ්‍ය කරනවා.

## 4 | ධම්මදානවිග්ගහිතං මානං

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සම්බුද්ධස්ස

පුත ව පරං ආවුසො භික්ඛුනො ධම්මදානවිග්ගහිතං මානං හොති. සො ආවුසො සමයො යනනං චිතනං අජ්ඣන්තංයෙව සනතිධ්වති සනතිසීදති එකොදිහොති සමාධියති'ති.

ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්ති, අපි කලින් මතක් කරගත්ත විදිහට, කලින් සිහි කැඳවාගත්ත විදිහට මේ අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රයේ අවසාන අංකය කියල මේකට කියන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රධාන උපස්ථායක, ආනන්ද මහා ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් තමන් වහන්සේගේ සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලාට දෙන ධර්මමය අවවාදයක්. උන්වහන්සේ කියනවා මේ සම්බුද්ධ ශාසනයේ චිතරක් නෙවෙයි කොයි ශාසනයක වුණත් යම් කිසි කෙනෙක් අරහත් මාර්ගයට පත් වෙනවා නම් ක්‍රම හතරක් තියෙනවා, ඒ හතරෙන් එකකින් තමයි අරහත්වයට පත් වෙන්නේ කියලා.

ඉතින් ඒක අපි පළවෙනි දවසෙම කතා කරනකොට ඇයි මේ එක තැනක ඒකායන මාර්ගය කියල කියන්නේ? ඇයි තව තැනක ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ පාරවල් 4 ක් තියෙනවා කියන්නේ? මේක ආධුනිකයෙකුට ප්‍රශ්නයක්ද? තර්ක විතර්කවල ප්‍රශ්නයක්ද? කියන එක

අපි සාකච්ඡා කළා. දේශනාවෙදින් අපි උත්සාහ කරනවා ඒ වගේ ප්‍රශ්න මතු නොවෙන තාලෙට මේක ඉදිරියට ගෙනියන්න. ඒ දේශනාව පටන්ගන්න ඉස්සෙල්ලා අපි කවුරුත් වගේ කාය සාක්ෂි වශයෙන් සුළු වෙලාවක් ගත කරමු භාවනාවෙන්, එහෙම නැත්නම් වාඩි වෙලා සතිය පිහිටුවීම මාර්ගයෙන් මේ කියන දේවල් අපිට වටහගන්න දිරවගන්න පුළුවන් වෙන පදනමක් ලැබෙයිද කියලා. ඒ නිසා අපි සියලුමදෙනා ඔය ඉන්න ඉන්න ආසනවල හොඳට හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙමු. වාඩි වෙලා අපිට මේ වගේ පෙර කරපු පිනක ආනිශංස වාරයක් ලැබීවිච්චම අපි මේ වාඩි වෙලා ඉන්න එක ඇත්තටම අපි අහිරමණය කරනවද? එහෙම නැත්නම් අපි සතුටු වෙනවද? අපි ප්‍රසන්න මනසක් ඇති කරගන්නවද? නැත්නම් ඒ වෙලාවෙන් හිත අතීතෙට අනාගතෙට ගිහිල්ලා උද්ධච්ච කුක්කුච්ච පහළ කරනවද? එහෙම නැත්නම් මෙතන ඉන්නවා වෙනුවට වෙන තැනකට යනවද? නැත්නම් මම වෙනුවට මේ ළග ඉන්න කවුරු හරි පිළිබඳව හිතනවද? ඉතින් අපි කියනවා එහෙම වුණොත් එහෙම සතිය නැති වුණයි කියලා. ප්‍රශ්නයක් නෑ ඉතින් එහෙම වෙනවා කාටත්. ආයෙන් ගෙනැල්ලා අපි සතිය පිහිටුවනවා. කොහොමද? 'මම දැන් මෙතන'.

ඉතින් ඒ විදිහට අපි විවේක ස්ථානයක් දුන්නට පස්සෙ, ප්‍රස්තාවක් දුන්නට පස්සෙ හිත කොච්චරක් ඔය කියන විදිහට විවේක වෙනවද, නැත්නම් ධම්ම උද්ධච්චයක් පහළ කරනවද, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච පහළ කරනවද කියලා අපි පොඩ්ඩක් කාය සාක්ෂි වශයෙන් අත්දකිමු. සියලුදෙනාටම මේ විනාඩි ස්වල්පය සාර්ථකව සතිමත්ව වාඩි වී සිටින්න ලැබේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරලා ඒත් එක්කම මං නිහඬ වෙනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති .....]

සාධු සාධු සාධු! සියලුදෙනාම දැක්වූ සහයෝගයට බොහොම පින් සිද්ධ වෙනවා. අපි දැන් යනවා අපේ දවසේ වැඩපිළිවෙළේ කථා ශරීරයට. ඒ අනුව ආනන්ද මහා ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද, අපේ දවසේ මාතෘකාව අපි නැවතත් සිහිපත් කරගන්නවා පුන ව පරං. ආවුසො හික්කුනො ධම්මුද්ධච්චවිශාහිතං මානං හොති. අමුතු වචනයක් - ධම්මුද්ධච්චවිශාහිතං මානං හොති. මේක මං ඉස්සර කවදක්වත් දැනගෙන හිටියෙ නෑ. මං එතකොට ඇත්තට සතිය පිහිටුවීම

පිළිබඳ අවුරුදු 30 ක් 35 ක් භාවනා කරල තිබුණා. බුරුමෙන් ගියා. 1996 මං ලංකාවට ආවා. ඒ ඇවිල්ල ටික දවසකින් බුරුම ජාතික පාවුක් ස්වාමීන් වහන්සේ ලංකාවට වැඩම කළා. එතකොට මම ඒ ස්වාමීන් වහන්සේත් එක්ක ටිකක් පරිවර්තකයෙක් වශයෙනුත් කටයුතු කළා. බුරුම භාෂාවෙන් සිංහල භාෂාවට. ඉතින් එහා කන්දේ ධර්මායතනයේ ඉඳලා මේ ස්වාමීන් වහන්සේ නිස්සරණ වනයට වැඩියා. එතකොට අපි නිස්සරණ වනයේ දවසේ කාලසටහන වෙන් කරලා අපවත් වෙච්ච අපේ පානදූවේ බේමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රධාන සියලුදෙනා පාවුක් ස්වාමීන් වහන්සේ වෙනුවෙන් ඇරිලා උන්වහන්සේ පිළිගත්තා. උන්වහන්සේ කිව්වා 'මට කකුල් හෝදන්නත් බෑ, කකුල් හෝදන්නෙ නැතුව ආවාසෙට ගොඩ වෙන්නත් බෑ'. කකුල් හේදුවොත් ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට හිසේ කැක්කුමක් එනවා. ඒ නිසා අපි බේමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ කුටියේ එළියෙ ආසන පැනෙව්වා. පනවලා අපි ඔක්කෝම වාඩි වුණා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ඇහුවා බණක් කියනවටද කැමති, නැත්නම් ධර්ම සාකච්ඡාවකටද කියලා. ඉතින් අපි එකග වුණා ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරමු කියලා. හැබැයි කවුරුවක්වත් ප්‍රශ්න ඇහුවෙ නෑ. අපි මේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ මූණ දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. මේ වැදගත් හමුදුරු කෙනෙක් මිනිරිගලට ඇවිල්ලා. අපි බලාගෙන ඉන්නවා. එතකොට බේමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඇහුවා, අවසරයි ස්වාමීන් වහන්ස, ධම්මදාසවිභිතං මානං කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. ඉතින් මට පෙනුණ නිකන් සංස්කෘත භාෂාවෙන් කතා කළා වගේ, ග්‍රීක් භාෂාවෙන් කතා කළා වගේ. අහලම නෑ. එතකොට පාවුක් ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වා සමථය කරගෙන යනකොට හරි විපස්සනා කරගෙන යනකොට හරි ඔය හිත වැට පනිනවා, එහෙම නැත්නම් විසිරී යන ගතියකට එනවා. උඬුවං කියල තමයි සඳහන් කරන්නේ.

ඊට හුඟක් කාලෙකට පස්සෙ තේ මං අද බණ කියන්නේ. අද වෙනකොට මං තේරුම්ගත්ත දෙයක් තමයි උද්ධච්ච කියල කියන්නෙ අනාගතේ ගැන හිතන වෙලාවට හිතේ තිගැස්මක් එනවා. 'මම ගිය පාර නම් වරද්දගත්තා. මේ සැරේ නම් ආයෙ නම් වරදින්නෙ නෑ. හරියටම කරනවා' කියල අපේ හිත ඇවිස්සෙන ගතියකට එනවා. ඒ අර කුතුහලය නිසා. කැලඹුණා කියල කියන්නෙ. මේකට තමයි උද්ධච්චං කියන්නෙ. එතකොට ධම්මදාසවිභිතං කියල තමයි මේකෙ සඳහන් කරල තියෙන්නෙ.

ඉතින් කිව්වා භාවනා කරන අයට විතරක් හැදෙන ලෙඩක් මේක. හිටපු ගමන් හිත මේ වගේ කැලඹිලි තත්ත්වකට පත් වෙනවා. කැලඹිලි තත්ත්වයකට පත් වෙනකොට ඒක නිසාම - මේ බාහිරින් එන කරදරයක් නෙවෙයි - තමන් අර කරගෙන ගිය සතිය සමාධිය කැඩිලා එයා උපක්ලේශයකට වැටෙනවා. එහෙම නැත්නම් කියනවා වංචනික ධර්මයකට අහු වෙනවා. ශට ධර්මයකට අහු වෙනවා. මායාකාරී ධර්මයකට අහු වෙනවා. එතකොට ඒ වෙලාවේදී එයාට ඒක හරියට කියනවා නම් දියවැලකට අහු වුණා වගේ. ඒක කපාගෙන එළියට යන්න බෑ.

ඉතින් ඒ ධම්මදාමවිග්ගහිතං මානං කියන එක මේ ස්වාමීන් වහන්සේ විස්තර කළාට පස්සෙ මං බේමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ළඟට ගිහිල්ල ඇහුවා මේ මොකක්ද අහපු ප්‍රශ්නේ? අපි දන්නේ නෑ. ඊට පස්සෙ කිව්වා කියවන්න කියලා පටිසම්භිද මාර්ගය. ඒකෙ තියෙනවා භාවනා ක්‍රම 4 ක්. සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව. ඒ කියන්නේ සමථයෙන් පටන් අරගෙන විශුද්ධි මාර්ගයේ තියෙන ක්‍රමය. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව කියන එක ආරණ්‍යගත වෙලා පැවිදි වෙලා ගුරුවරයෙක් තියාගෙන සම්ප්‍රදායානුකූලව යන ක්‍රමය. එහෙම නැත්නම් ක්‍රමයක් තියෙනවා විපස්සනා පූර්වංගම සමථය. එව්වර දුරට සමාධිය වඩවඩා ඉන්න ඕනෑ නෑ. අහු වෙන අහු වෙන දේ මෙනෙහි කරමින්, යනකොට යනවා, කනකොට කනවා, ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඉඳගෙන ඉන්නවා, කොන්දේ අමාරු එනකොට රිදෙනවා රිදෙනවා කියනවා. එහෙම එහෙම කරමින් කරමින් කරමින් හිතට එන බාධකවලට සෘජුව මුණ දීමේ ක්‍රමයට. අපි ඒකට මෙනෙහි කිරීම කියල කියනවා. මනසිකාර පැවැත්වීම කියල කියනවා. එහෙම කරලා අපිට පුළුවන් යම් ප්‍රමාණයක විපස්සනාවක් කාර්යඛණ්ඩ ජීවිතයේ ඔය ඛණ්ඩ කාර්ය කරන ගමන් කරන්න. කෙරුවට පස්සෙ එයාට ඇති වුණොත් 'ඇත්ත තමයි මං මෙව්වර කල් ඒ වගේ ජේ වීමක් වුණේ නෑ. නමුත් හිත කැළඹෙනකොට මෙනෙහි කිරීමෙන් මට යම් ප්‍රමාණයකට ගොනා කීකරු කරගන්න පුළුවන් වුණා. පිස්සු වදුරා කීකරු කරගන්න පුළුවන් වුණා'යි කිව්වට පස්සෙ එයාට පුළුවන් සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායානුකූල සමථයටත් යන්න. හැබැයි තාම ගිහි ගෙයි ඉන්නේ. තාම කාර්යඛණ්ඩ ජීවිතයක් ගත කරන්නේ.

ඉතින් අද කාලෙ මේ වෙනකොට අවුරුදු 30 ක් 40 ක් විතර ගිහි සමාජය අතරට භාවනා ක්‍රම ගිහිල්ලා. කෙනෙකුට පුළුවන් සම්ප්‍රදායානුකූල සමථයෙන් ගිහිල්ලා විපස්සනාවට එන්න. ආයෙන් සැරයක් මොනවා හරි වෙච්චහම විපස්සනාවට ගියාට පස්සෙ හිත ඇවිස්සෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ධම්ම උද්ධච්ච එන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම වුණොත් ආයෙ සමථයට දනවා. ආයෙ විපස්සනාවට දනවා. හරියට රත්තරන් භාණ්ඩයක් වතුරෙ දනවා වගේ. ගින්නට දනවා, වතුරට දනවා, ගින්නට දනවා, වතුරට දනවා. එහෙම කර කර මැද මැද ඒකෙ අර පිටත තියෙන කුණු කච්චල් තෙල් කුණු මකන්නා වගේ. ඔය තුන අපි සාකච්ඡා කළා. මේ ධම්මදාඩව්චග්ගිතං මානං කියන්නේ මුලින්ම කිව්ව ක්‍රම හතරින් හතරවෙනි එක. ඒක මේ භාවනා කරන අයට විතරක් හැදෙන එක විදිහක මානයක්, උද්ධච්චයක්, ආඩම්බරයක්, මං අනික් අයට වැඩිය උසස් කියල හිතන ගතියක්. ඉතින් ඒක සාමාන්‍යයෙන් ඇඟිල්ලෙ තරමට ඉදිමුණොත් ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඇඟිල්ලෙ තරමට වැඩිය ඉදිමුණොත් පුපුරනවා. මේක තමයි සාමාන්‍යයෙන් භාවනා කරන අයට පිස්සු හැදෙනවයි කියල කතාවක් තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ භාවනා කරන එක්කෙනාව හරියට උනන්දු කරවනවා කොයි වෙලාවක හරි අපි සතිය පිහිටෙව්වයි කියන්නකො. එතකොට කියන්න පුළුවන් ඔයාට සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් නම් ඒ වෙලාවෙ ශීලය ගැන හිතන්න එපා. ශීලය සම්පූර්ණයි. ඒ නිසා සතුටු වෙන්න. ආයෙ ශීලය සම්පූර්ණද නැද්ද කියල බලන්න වෙන පරීක්ෂණයක් නෑ. සතිය දිගටම පවත්වනවා නම් ඒ කාලය පුරාවට අපි අතින් සතෙක් මැරෙන්නෙ නෑ, හොරකමක් වෙන්නෙ නෑ, කාම මිථ්‍යාචාරයක් වෙන්නෙ නෑ, බොරු කේලාම් හිස් වචන පරුෂ වචන නෑ. ඒක නිසා මේ ශීල විශුද්ධිය කියන එක සම්පූර්ණ වෙනවා කියන එක අපි ආධුනිකයන් උනන්දු කරවීම පිණිස කරනවා. එතන සමාධියක් ඕනෑ නෑ. සතිය තිබ්බත් ඇති.

දැන් මෙහෙම කරගෙන යනකොට ඉඳපු ගමන් අපිට වර්ණාලෝක පහළ වෙනවා. නැත්නම් ඉර හද තරු වගේ ආලෝක පහළ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් දේදුනු වර්ණ පහළ වෙනවා. ඉතින් එතකොට ජේන්න පටන් අරගන්නවා අර ශීලය සහතික වීමකට අමතරව, ඒ දිගේ ඉදිරියට ගිහිල්ලා සමාධි ලකුණත් පහළ වෙන බව. ඉතින් එතකොට ජේනවා අපි මේ ආත්මෙ කරපු දේකට වඩා අපි ගිය ආත්මෙ ඉඳලා



ගෙනාපු කැකුළු පිපෙන වෙලාවක්, එහෙම නැත්නම් පෙර කළ පිනක් ආනිශංස ලබන වෙලාවක්. ඉතින් ඒ නිසා ඒක පොඩ්ඩක් හරි වෙනවා නම්, නැත්නම් ජීවිතයේ එක සැරයක් හරි වුණා නම්, එයා තේරුම් අරගන්න ඕනෑ මට විශාල පුණ්‍ය සම්භාරයක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි කියනවා සංසාරෙන් ගෙනාපු පින තියෙනවා, උපනිශ්‍රය සම්පත්ති තියෙනවා. ඒක පරිස්සම් කරගන්න වෙන කිසිම තැනක් නෑ. භාවනා කරනකොට හොඳට අර විදිහට හිත ප්‍රසන්න භාවයට, සැහැල්ලු භාවයට, වර්ණවත් භාවයට පත් වෙනවා. ඉතින් මේ වෙනකොට ජේනවා තමන්ගෙ නෑදෑ පරපුරේ හෝ යාළුවන් අතර හෝ කිසිම කෙනෙක් ශීලයක් ගැන කිසිම තැකීමක් නැතුව නේ කටයුතු කරන්නේ. ඕනෑ වෙලාවක සතෙක් මරන්න කැමතියි. අතට පයට නොදූනෙන්න හොරකම් කරනවා. කාම මිථ්‍යාචාරය කරපු කට්ටිය වීරයෝ වගේ සලකනවා. වැඩිම ඡන්ද ගානක් හම්බ වෙන්නේ කාම මිථ්‍යාචාරය වැඩියෙන් කරපු අයට තමයි අද. බොරු කේලාම් හිස් වචන පරුෂ වචන කට්ටි තොලේ ගැවෙන්නෙ නැතුව කියනවා. ඒ අනුව බලනකොට මට දැන් ශීලය තියෙනවා විතරක් නෙවෙයි, ඒක තියෙනවට සහතිකයකුත් ලැබීලා තියෙනවා. දැන් ඒ මතින් ගිහිල්ලා සමාධියෙන් යම් යම් ලකුණු පහළ වෙලා තියෙනවා. ඒකෙන් ජේන්න තියෙනවා මේක මේ ආත්මේ ලබපු ලාභයක් නෙවෙයි. පෙර ආත්මවලින් ගෙනාපු මේ මැණික දැන් ඔපමට්ටම් කරලා තියෙන්නේ. එතකොට මෙයාට ඒ සතට තුළ ඇති වෙන උද්ධවචයට තමයි ධම්මදාච්චවිග්ගහිතං මානං කියල කියන්නෙ. භාවනාවෙන් ඇති වෙන, බාධා නැති තත්වල ඇති වෙන ජයග්‍රාහී ඉදිරි ගමනම එයාට බාධා වෙනවා. ඒක මාන්තක්කාරකමක්.

අන්න ඒ මාන්තක්කාරකමට අහු වෙන්නෙ නැති කිසිම කෙනෙක් නෑ. මොකද, භාවනා කරන හැම කෙනෙක්ම කැමතියි නේ තමන්ට ශීලය සහතික වෙනවා, ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඇඟ සැහැල්ලු වෙනවා, වර්ණවත් වෙනවා. වරින් වර මේවා අත්දකිනවා. ඉතින් ඕක ළඟ ළඟ වෙන්න ගත්තොත් එයාට එන එකක් තමයි ඔය කියන - දැන් මේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ පාලියෙන් කියාපු පාඨය බුද්ධ ජයන්ති පොත්වල සඳහන් කරල තියෙන්නේ, නැත්නම් සිංහල පරිවර්තනයෙන් ගත්තොත් "තවද ඇවැත්ති, මහණහට සමථ විදුඹිනා ධම්මයෙහි දශ උපක්ලේශ සංඛ්‍යාත උද්ධත භාවයන්වලින් පෙළා ගත් අධිමානයක් ඇති

වෙනවා”. ඕනෑම, ඥාන, ජීවිත, පස්සද්ධි කියන හැම ගුණයක්ම මගේ ළඟ දැන් තියෙනවා. මට ඕනෑ වෙලාවක කරන්න පුළුවන් කියලා එක එක භාවනාවේදී හම්බ වෙන ජයග්‍රහණ තියෙනවා නේ. පසු කරන සැතපුම් කණු තියෙනවා නේ. එහෙම නැත්නම් ජය කෙහෙළි නංවපුවා තියෙනවා නේ. ඒ නිසා එයාගේ හිත මැඩගෙන ඉන්නවා උද්ධත භාවයෙන් - ‘මට ඔය අනික් කට්ටියට වගේ නෙවෙයි. මගේ වැඩේ හරි’. ඒක සමහර වෙලාවට විශුද්ධි මාර්ගය පවා පිළිගන්නවා, ඒක අහපුවහම සමහර වෙලාවට සම්මස්සන ඥාන වගේ ඥානයක් පහළ වෙනකොට එයා ඒක රහත් භාවය කියලා පිළිගන්න තරමටම මේ උද්ධව්ව භාවයට යනවා හිත. ඉතින් එයා ඊට පස්සේ ගිහිල්ලා කට්ටියට කියනවා ‘මට වැදපන්. මට දුනේ දීපන්. උඹලට විශාල පිනක් සිද්ධ වෙන්නේ. මේ කාලේ රහතන් වහන්සේලා නෑ. මම රහත්’. ඒක කියලා මිනිස්සුන්ට කියලා වන්දවාගන්නවා. ඉතින් අනික් මිනිස්සුන් බයයි නේ. ඉතින් වදින්න ගත්තහම දෙන්නම ගේම පටන් අරගන්නවා. අද ලංකාවේ ඒක ප්‍රසිද්ධයි නේ. ඒක ඉතින් ඔය අපි භාවනාවට බැහැපු කාලේ වගේ නෙවෙයි දැන් කාලේ වෙනකොට හරියට ඉන්නවා නේ එහෙම රහතන් වහන්සේලා.

ඇත්තටම තමන්ගේ මේ අනවශ්‍ය විදිහට ගුණ ප්‍රකාශ කිරීම හික්ෂුචකට නම් වැරද්දක්. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකට ඉඩක් දීලා තියෙනවා - අධිමානය කියලා එකක්. කරන්න දෙයක් නෑ. භාවනාව හරියනකොට එන අස්ප ලෙඩක්. ඉතින් මේක තේරුම් අරගත්තට පස්සේ ගුරුවරයා - අපි හිතමු කාට හරි හොඳට භාවනාව යනවා. එහෙම නැත්නම් හොඳට භාවනා වාර්තාවක් ඉදිරිපත් වෙනවා. ඉදිරිපත් වෙනකොට මෙයා දැන් ඉන්නේ අධිමානෙන් කියලා, මෙයා ඉන්නේ මැඩගත් සිතකින්, සතුට විසින් තමන්ගේ ජයග්‍රහණය නිසා පෙළිව්ව මැඩව්ව මානයකින් කියලා ගුරුවරයා බොහොම හෙමිහිට ඕනෑ ඒ ගෝලයාට උපදෙස් දෙන්න. නැත්නම් ගෝලයා හිතනවලු අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, ‘මේ මගේ ගුරුන්තාන්සේ මං තරම් භාවනා කරලා නෑ. ඒ නිසා මෙයාට මේවා තේරුම්ගන්න බෑ. මෙයා මේවා පුංචි කරලා කතා කරනවා’ කියලා. එයා හිතන්නේ ඒක මට හම්බ වෙව්ව අතිරේක ලාභයක් කියලා. ඉතින් ඒක නිසා හරියට ක්‍රමවේදයෙන් හෙමිහිට කියනවා ‘ඒක මානයට වැටෙන්න පුළුවන්. ඒක උද්ධව්වයට වැටෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ උද්ධව්ව මාන කියන දෙක මෙතෙහි

කරන්න බැරිද්දේ? කියලා. ඉතින් අරයා කියනවා 'මේක අමාරුවෙන් උපයාගන්න වටිනා දෙයක්. ආයෙ මෙනෙහි කරන්නෙ අයින් කරන්න නේ. අයින් කරන්නෙ මොකටද?' කියලා අහනවා. අයින් කරන්න ඕනෑ නෑ. ඒක තියාගන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් ගුරුවරයාගෙන් අයින් වෙනවා එතකොට එයා. 'මට ඔබවහන්සේ ඕනෑ නෑ. ඔය භාවනා මධ්‍යස්ථානය ඕනෑත් නෑ. ඔය කර්මස්ථානය මට දැන් ඕනෑ තැනක කරගෙන යන්න පුළුවන්' කියලා ඔළමොළ ගති පහළ වෙනවා.

ඉතින් මේක අනුරුද්ධ රහතන් වහන්සේට රහත් වෙන්න ඉස්සෙල්ලා වෙලා තියෙනවා. දවසක් ගිහිල්ලා සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරිපිට කියනවා, ස්වාමීන් වහන්ස, මට පුදුමාකාර වීර්යයක් තියෙන්නේ. දිවා රාත්‍රි දෙකේ භාවනා කරන්න පුළුවන්. මට අභිඥ පහළ වෙලා තියෙනවා. මොකද වෙන්නෙ කියලා මට ඥානයෙන්ම කියන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඉදිරි ගමනක් හොඳට සිද්ධ වෙනවා. හැබැයි මගේ යටිහිත කියනවා මම රහත් වෙලා නෑ කියලා, මට මේ ගුණධර්ම නම් තියෙනවා කියලා. එතකොට සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මගේ හිතේ නිතරම වීර්යය තියෙනවා කියලා කියන්නේ අධික වීර්යයක්. ඒක භාවනාවට අවශ්‍ය නෑ. එන්න එන්න එන්න එන්න වීර්යය අඩුවෙන් යොදවන්න ඕනෑ. වැඩි වෙනවා නම් ඒක වැරදියි. ඔය පෙර විසූ කඳ පිළිවෙළ ජේනවයි කියල කියන්නෙ උඹේ අධිමානයක්. උඹ හිතන දෙයක්. මනෝ විකාරයක්. මෙන්න මේක දැනගෙන ගිහිල්ල භාවනා කරන්න කියල කියනවා. එතකොට එයාට පහළ වෙන නීවරණ ධර්ම 3 ක් එයා හිතන්නෙ අධිමානසික ශක්ති විදිහට. දුතිය අනුරුද්ධ සූත්‍රයේ මේක ලස්සනට විස්තර වෙනවා. සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වට පස්සේ අනික් දවසේ එයා බොහොම නිහතමානීව, එහෙම නැත්නම් කියනවා නම් අනතිමානීව මේක එතකොට දැනගන්නවා මේක මේ වීර්යය වැඩි වීමක් නෙවෙයි, හිතේ උද්ධව්වය වැඩි වීමක්. එහෙම නැත්නම් මේ පෙර විසූ කඳ පිළිවෙළ මට ජේනවයි කියල හිතාගෙන හිතීන් හදගත්ත මාන්තයක් කියල දැනගන්නකොට බොහොම ඉක්මනටම ඒ නීවරණ, නීවරණ වශයෙන් දැනගෙන රහත් වෙනවා. හැබැයි එතකොට ඒක ඉතින් අර සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ වගේ බලවත් වැදගත් ගුරු උතුමෙක් අතින් කියවෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම්

හිතන්නේ උන්වහන්සේට නෑ පෙර විසූ කඳ පිළිවෙත ඥානය. ඒ හින්දා මට එතකොට මගේ එක පහත් කරලා සලකනවයි කියලා.

ඉතින් මේ මාන්තය මේ භාවනා ජීවිතේදී මෙහෙම එන්න පටන්ගත්තහම ඒ කෙනාට ඒකට උත්තර භායන්න බැරුවා විතරක් නෙවෙයි, ගුරුවරයාත් අපහසුවට පත් වෙනවා. ගුරුවරයා ඒක නිසා නිතරෝම කියනවා ඔය මාන්තයෙන් උද්ධත භාවයෙන් මේ මම තමයි හොඳම කෙනා කියලා කියාගන්නවා වෙනුවට මේ නිහතමානීකම? බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලාත් එක්ක බලනකොට අපි කවුද? අපි නිතරම නිහතමානී වෙන්න ඕනෑ. අපි කාටත් ගෞරවයෙන් යුක්තව කටයුතු කරන්න ඕනෑ. අනිත් එක, මතු වෙන දේ එහෙම්ම කියන්න ඕනෑ. තමන් පිළිබඳව උසස් අර්ථකථනයක් දීගෙන, එහෙම නැත්නම් තමන් තමයි ලෝකෙම ලොක්කා කියන මට්ටමට යන එක කාම ලෝකෙ සිද්ධ වෙනවා. මේක බෑ. මේක දන්නේ නැති වුණොත්, විශේෂයෙන්ම ගුරුවරයා දන්නේ නැති වුණොත් දෙන්නාම අමාරුවේ වැටෙනවා. මං දන්න හොඳම කීප පොළක් තියෙනවා ගෝලයා මොනවා හරි කියනකොට ගුරුන්නාන්සේ ඊටත් උඩ අත්තක එයාව තියලා ඒගොල්ලො රහත් කියලා ප්‍රසිද්ධ කරන්න උත්සාහ කරනවා. අඩු ගානේ කියනවා රහත් බව පිළිගන්න කියලා ගුරුන්නාන්සේ කියනවා ගෝලයට. එහෙම නැත්නම් මේ මේ ධ්‍යාන ලබල තියෙනවයි කියලා, මේ මේ මාර්ගඵල ලබල තියෙනවයි කියලා. ඉතින් අර ශිෂ්‍යයා පිළිගත්තේ නැති වුණොත් ගුරු ගෝල අතර ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙනවා. පිළිගත්තොත්, ඒක බොරුවක් කියලා තේරුම්ගත්ත දවසේ තියෙන්නේ සිය දිවි නසාගන්න එක විතරයි උත්තරේට. ඒ තරම් ලෝකෙට කැගහලා මේ ඇති කරගන්න දේට, මං අහවලයි මං අහවලයි මං අහවලයි කියලා අතිරේක ලාභ ලබන්න ගිය කෙනාට කවද හරි ඕක තේරෙනව නේ ප්‍රශ්නයක් ආවට පස්සේ. එයාට සිද්ධ වෙන්නේ සිය දිවි නසාගන්න. එතකොට බුද්ධාගමත් එපා වෙනවා, ශාසනයත් එපා වෙනවා, ගුරුවරයන් එපා වෙනවා.

ඉතින් එහෙවි වූ උද්ධත භාවයක්, ධම්මදාසවිඤ්ඤා මානං කියන එක කිසිම විද්‍යානුකූල පාඩමක උගන්නන්නේ නෑ. ඒවා ප්‍රමිඛන එකම තමයි නේ කරන්නේ. තැග්ගක් දීලා, උසස් කරලා, පළවෙනි

පන්තිය දීලා ඉගෙනගන්න ළමයින්ට මේ කරන දෙයින් ඒ ළමයින්ට ඇති වෙන මාන්නෙ කොච්චරද කියනවා නම්, බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, එයා ගෙදර ගිහිල්ල අම්මටයි තාත්තටයි සත්තං දනවා. සද්දෙ දනවා. 'ඕගොල්ලො මොනවද දන්නෙ? මම නෙ දන්නෙ. මට මේ බඩුව ඕනි. අරක දෙන්න ඕනෑ. මේක දෙන්න ඕනෑ' කියලා අනවශ්‍ය විදිහට ප්‍රම්බලා දෙමව්පියන්ට සද්දෙ දනවා. දෙමව්පියෝ ඉතින් කියනවා මොනවා කළත් දරුවා නේ. 'ආ හොඳයි හොඳයි. මම ණයක් අරගෙන හරි බඩුව හදලා දෙන්නම්' කියලා කියනවා. ළමයට ඕනෑ කරලා තියෙන්නෙ දෙමව්පියෝ රිද්දන්න, මම දන්නවා ඕගොල්ලො දන්නෙ නෑ කියලා. දෑන් දෙමව්පියෝ මේකට යාප්පු වෙනවයි කියල හිතන්නකෝ. දෙමව්පියෝ 'ඒකට කමක් නෑ. ඉතින් පොඩි එකාගෙ මනාපෙ නේ' කියල කරබාගෙන හිටියොත්, මේ ළමයා ගිහිල්ලා ඊශාවට සද්දෙ දන්නෙ අර උගන්නපු ගුරුවරයාට. අද ලංකාවේ උගන්නන ගුරුවරුන්ගෙන් 83% කට අසහන, ආතතිය. මොකද, මේ ඉගෙනගන්න දරුවෝ දර දිය අදින පොඩි එවුන් නෙවෙයි දෑන්. උන්ට මේක පොවනවා. උඹලා දෑන් හොඳ මිනිස්සු, මෙහෙමයි මෙහෙමයි මෙහෙමයි කියලා තැහි දෙනවා, කපීක තරඟ තියනවා, අරක දෙනවා, මේක දෙනවා. මේකමයි hidden curriculum එක වෙලා තියෙන්නේ. මොකද දෑන් මෙයාගෙ වෙන්නේ? බය ලැජ්ජා දෙක නැති වෙනවා, නිහතමානීකම නැති වෙනවා, ආධුනික මනස නැති වෙනවා. එතකොට එයාට නවක සාමණේරයෙක් වෙන්න, එහෙම නැත්නම් මූලික විපස්සනාව කරන්න තියෙන අර අභිංසකකම නැති වෙනවා.

ඉතින් ඒක විදර්ශනා උපක්ලේශ වශයෙන් තමයි අපේ බුද්ධ ජයන්ති පොත පරිවර්තනය කරලා තියෙන්නේ. 10 ක් විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් වෙනවා ඕහාස, ඥාන, පීති, පස්සද්ධි, උපේක්ඛා, උපට්ඨාන ආදී වශයෙන්. අන්තිමට ඉවර වෙන්නේ නිකන්ති කියන එකෙන්. නිකන්ති කියන්නෙ ඒක නිකම්ම ඒ එන භාවනාවෙදි ආලෝකයක් ඕහාසයක් පහළ වුණා නම් ඒකට ඇලීගන්නවා. නිකන්ති කියන්නෙ අයස්කාන්ත කියන වචනෙන් ආපු එකක්. ඒ කියන්නෙ කාන්දම් වෙනවා. ඒ භාවනාවෙන් එන ප්‍රතිඵලයට ඇලීගන්නවා. මමයා බෝ වෙනවා. ප්‍රීතිය පහළ වෙනවා. ඉන්නකොට ඇඟ කුමුදුගෙන යන්න පටන්ගන්නවා - පස්වනක් ප්‍රීතිය කියල කියන්නේ. එතකොටත් මෙයා තමා ගැන

අධිමානසෙන් හිතන්න පටන්ගන්නවා. පස්සද්ධි කියලා කියන්නේ ආයි මොකක් නෑ බුන්ම සුඛය වගේ සියල්ලම හරි ගිහිල්ලා බොහෝම සන්සුන් තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. උපට්ඨාන කියලා කියන්නේ දිගටම දවසෙම සතිය තියෙනවා වගේ වැටහෙනවා. හිත හොඳට නිකන් සංසිද්ධිවි වැවක් වගේ, රළපතර නැති උපේක්ෂාවක් එන්න පටන්ගන්නවා. සමාධිය ඉඳගෙන විනාඩි 5 න් ගන්න පුළුවන් මට්ටමට එනවා. මේ විදිහට ඒ ඔක්කොම පෙන්නන්නේ මේ හිත ධම්ම උද්ධව වීග්ගහිත මානසෙන් මැඬිලා. මෙයා තමන් පිළිබඳව උසස් කරලා සලකාගන්නවා. ඉතින් ඒකට භයානකම දේ තමයි නිකන්ති කියලා කියන්නේ. නිකන්ති කියලා කියන්නේ මේ මගේම දේ හොඳයි. දෙමව්පියෝ හරි ආසයි නේ දරුවන්ගේ දක්ෂකම්මවලට. දරුවෝ කවදවත් වැරදි කරනවයි කියලා කියන්නෙ නෑ නේ. අල්ලපු ගෙදර ළමයා තමයි වැරදි කරන්නේ. අපේ ළමයි එහෙම නෑ. හිතනවා ඒක ළමයිනට හොඳ දෙයක් කියලා. ඒක ළමයිනට හොඳ දෙයක් නෙවෙයි. ළමයිනටත් තියෙන්න ඕනෑ සාධාරණ යුක්තිය. වැරද්ද වැරද්දමයි තමන්ගෙ වුණත් කාගෙ වුණත්. මේකෙ මමත් දරුවන් නෙවෙයි නේ. තමන්ම නේ.

ඉතින් මේ වගේ දෙයක් හිතන්න අබුද්ධෝත්පාද කාලෙක කොහෙන් ගොඩ එන්නද කියලා. දැන් මේ බුදු කෙනෙක් ඉපදිලා මේ පාරෙ යනකොට තියෙන බොරු වළවල් ටික ලියලා දීලා වැඩේ කරගෙන සාර්ථක වෙන කෙනාට හම්බ වෙන බොරු වළවල් 10 ක් තමයි ඔය උපක්ලේශ වශයෙන් සඳහන් කරලා තියෙන්නේ. අබුද්ධෝත්පාද කාලෙක ගුරුවරයෙක් නැතුව භාවනා කරන කෙනාට මේකක් ආවොත් කොහොම හිටීද කියලා හිතන්න. ඔහේ පොට්ට ගොනෙක් කාගෙන යන්නා වගේ. ඌට තේරෙන්නෙ නෑ වම දකුණ සම බරව කනවයි කියලා. හැරිලා තියෙන පැත්ත කාගෙන කාගෙන යනවා. ඊට පස්සෙ එයා ගුරුවරයෙක් වුණාට පස්සෙ? බර ගානකට ලණු දෙනවා. ඒ අතින් බලනකොට ඔය ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ අරගෙන ගිය සම බර ගමන, ඒ යුගයට කවදක්වත් යන්න හිතන්න බෑ. ඉතින් අපේ වාසනාවක් තමයි මට අවුරුදු 2 ක විතර කාලයක් ආශ්‍රය කරන්න හම්බ වුණා. මාත් හොයහොයාමයි හිටියේ මෙහෙම දේවල් ලෝකෙ තියෙනවද කියලා. ආස සන්තෝෂ වෙන්න දෑකගන්න පුළුවන් වුණා එන්න එන්න කැලෑ

වදිනවා මිසක්කා, එන්න එන්න නිහතමානී වෙනවා මිසක්කා, බොරු සෝභාවලේ නෑ. බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේත් එහෙමයි.

මෙන්න මේ 10 ක් තියෙන විදර්ශනා උපක්ලේශ මං බැලුවා බටහිර මනෝවිද්‍යාවෙ. පළාතක නෑ නේ. මමයා පෝෂණය කරන එක විතර නේ බටහිර මනෝවිද්‍යාවෙ කියන්නේ. මොකද, ඒක හදල තියෙන්නෙ දේව නිර්මාණයකින්. එහෙම හදගත්ත මානසිකත්වයක් හරහා නේ මේ බටහිර මනෝවිද්‍යාව ඇවිල්ල තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ කෙනා කොහොමද අඳුනන්නේ මේ මනුස්සයා මේ කතා කරන්නෙ සංකල්පයක්ද යථාර්ථයක්ද කියලා. හිතීන් හිතාගත්ත විකාරයක්ද, ඇත්තටම වෙච්චි දේද කියල දැනගන්නෙ කොහොමද? ගුරුවරයා මනෝවෛද්‍යවරයා භාවනාව කරල නෑ නේ. ඉතින් ඒ නිසා “වඤ්චක ධර්ම” කියලා අපේ රේරුකානේ වන්දවීමල ගරු ස්වාමීන් වහන්සේ වෙනමම පොතක් ලිව්වා මේ භාවනා කරන වෙලාවට හම්බ වෙන වංචනික ධර්ම ගැන. සාමූහික භාවනා කරනකොට, සාමූහික කමටහන් සුද්ධ කරනකොට ඒක හරි අඩුයි එනවා. මොකද, අපි හෙළි කරනවා නේ. නැත්නම් කවුරු හරි කියනවා නේ ‘මේ උඹ විතරක් තනියම දියවැලක් කඩාගෙන යන්නා වගේ ඉදිරියට යන්න එපා. ඔවා කාටත් හිතෙනවා. ඕක ගැන එව්වර නටන්න එපා. ඔය සාමාන්‍ය මෙනෙහි කිරීම කරන්න. ආයි මූල කර්මස්ථානෙට එන්න. ආයි සැරයක් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට එන්න. මේ විදර්ශනා උපක්ලේශ දිගේ තොරන් ගහන්න යන්න එපා’යි කියලා. ඉතින් ඒක ඇහුණේ නැත්නම් එයා අර ගත්ත පාර දිගේම කරවිලේ වැඩිවිච්ච පණුවා කරවිලේ කාගෙන යන්නා වගේ කනවා. ගුරුවරයා හරි සම වයස් භාවනා කරන කෙනෙක් කියනවා ‘ඕක එහෙම එනවා. හැබැයි ඒක අල්ලල යන්නෙ නෑ. බොරුවට නිකන් කරන්න යන්න එපා. ඕක මෙනෙහි කරලා ආපහු ගන්න මූල කර්මස්ථානෙට’.

ඉතින් ඒ වගේ උපක්ලේශ 10 ක් අපේ පොතේ සඳහන් වෙනවා. ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ බොහෝම ලස්සනට “සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය” පොතෙත් ලියල තියෙනවා, “සප්ත විශුද්ධිය සහ විදර්ශනා ඥාන” පොතෙත් මේක. ඉතින් ගිහියෙක් වශයෙන් මං මේක කියවනකොට මං දැනගත්තා භාවනාව හරියන අයට විතරයි මේ

ධම්මදානවිග්ගහිතං මානං කියන එක එන්නේ කියලා. මේකට 'භාවනා පිස්සුව' කියල වචනයක් තියෙන්නේ. භාවනා කරන අයට විතරක් හැදෙන පිස්සුවක් මේක. හොඳ දක්ෂ ගරු කටයුතු ගුරුවරයෙක් යටතේ නෙවෙයි නම් භාවනා කරන්නේ, එයාම එයාට තැගි දිගෙන සම්මාන දිගෙන මේක දිගේ කාගෙන යනවා. ඊට පස්සේ මට හම්බ වුණා ශූරංගම සූත්‍රය කියන මහායාන පොතක්. ඒකේ උපක්ලේශ 50 ක් හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා. මේකේ 10 යි හඳුන්වලා දීලා තියෙන්නේ. 50 ක් ශූරංගම සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. ඒක අහම්බෙන් වගේ මට හම්බ වුණේ. බලාගෙන යනකොට පළවෙනි 20 අර අපේ තියෙන 10 තමයි විකාශය කරල තියෙන්නේ. ඊට අමතරව තව 30 ක් තියෙනවා. ඒ කරලා කියනවා මේ පළවෙනි විපස්සනා උපක්ලේශ 10 රූප සහ වේදනා අංශවලට විතරයි සඳහන් වෙන්නේ. සංඥ, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන ඉතුරු තුනට සම්බන්ධ ඒ උපක්ලේශ ශූරංගම සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. හැබැයි හොඳ වෙලාවට මේ සූත්‍රය පරිවර්තනය කළා මහනුවර බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය. හැබැයි සීමිත මුද්‍රණ ගානක් තිබුණේ.

ඊට පස්සේ මං මේක හැමදම බණට කියන නිසා මේක නැවතත් හෙළි දක්වන්න ඕනෑ වෙලා කීපදෙනෙක් පටන්ගත්තා පොත ඉංග්‍රීසියට පරිවර්තනය කරන්න. පස්සේ මං ඇමරිකාවට ගිය වෙලාවේදී හික්බ්‍රු බෝධි හම්බ වෙලා වැදලා කිව්වා, ස්වාමීන් වහන්ස, මේක නම් බලනකොට සැහෙන්න ප්‍රායෝගිකයි මොන නිකායේ වුණත් - මහායානේ වුණත්, ථෙරවාදේ වුණත්. ඊට පස්සේ ඇහුවා ඔයා මොකක්ද කියවපු පොත කියලා. මං කිව්වා මේ නොමිලේ බෙද දීම සඳහා තියෙන ශූරංගම සූත්‍රය කියලා. ඊට වැඩිය හොඳ පොතක් තියෙනවා. මම දෙන්නම්. නියම ආචාර්යවරයෙක් ලියපු එකක් කියලා ඒ පොතක් අපිට පුස්තකාලට එව්වා. ඒකෙන් ජේනවා භාවනා කරගෙන යනකොට අපි අපි විසින්ම සහතික දිගැනීමක් කරගන්නවා, තැගි දිගැනීමක් කරගන්නවා හරියන වෙලාවට. නමුත් ඒක උද්ධවචයක් බවත් පීඨිත මනසක් බවත් මාන්තයක් බවත් තේරෙන්නේ නෑ. ඒක එව්වර අමාරු නෑ ප්‍රශ්නේ සාකච්ඡා කරනවා නම්, දන්නවා නම්. ඉතින් ඒක දැනගත්තොත් එහෙම භාවනාව හරි ගියාට නිකන් පුම්බන්න යන්න එපා. භාවනාව හරි ගියාට මාන්තයක්කාර වෙන්න එපා. මොකද, ඒවත් ආයේ නැති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. හොඳයි තමයි. තමන්ට ඒ විභවයක්



තියෙන බව දැනගන්න හොඳයි. හැබැයි ඒක නිත්‍ය වශයෙන් ගන්න එපා. අනිත්‍ය වෙන්න පුළුවන්.

ඒකෙ බරපතලම විදර්ශනා උපක්ලේශ අපේ විශුද්ධි මාර්ගයේ නැති වුණාට ශූරංගම සුත්‍රයේ තියෙනවා සංඥ පිළිබඳව තියෙන උපක්ලේශ 10 - මට හිතෙන්නේ ඒකත් ධම්මදාධවච්ඡගහිතං මානං කියන එකට වැටෙන්න ඕනෑ. Psychopathic and co-psychopathic කියලා බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ තියෙන විදිහට එක්කෙනෙකුට මානසික අසහනයක් හැඳුණට පස්සේ එයාව වටකරගන්න පිරිසට ඒක බෝ වෙලා ඒ පිරිස මෙයාව ඔසවා තබනවා. ඔසවා තැබුවට පස්සේ දෙගොල්ලො එකතු වෙලා මෙයා මෙහෙමයි මෙයා මෙහෙමයි කියලා තමන්ගෙ ගුරුවරයා ගැන ප්‍රසිද්ධ කරන්න පටන් අරගෙන, යුටියුබ් දගෙන, සමාජ මාධ්‍යවල දූමීමට පස්සේ මිනිස්සුන්ට හිතෙන්නේ යකෝ මෙව්වර ගෝල බාලයේ පිරිසක් ඉන්නවා, මේක ඇත්ත වෙන්න ඇති කියලා. ඒක හොඳ වෙලාවට ඔය psychopathic කියන ලෙඩේදී පෙන්නලා දෙනවා. Psychopath කියනකොට තනියම පිස්සුව හදන්න බෑ. වටේ පිස්සො රැනක් ඉන්න ඕනෑ.

සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩඉන්න කාලෙම හිටියා හයනමක් ඡටි ශාස්තෘවරු කියලා. ඒ කට්ටියටත් හිටියා විශාල සෙනගක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒගොල්ලොත් එක්ක කිසිම ගැටීමක් ඇති කරගත්තෙ නෑ නේ. ඒගොල්ලො හිතන්නෙ ඒගොල්ලො සර්වඥයි කියලා. අර ගෝල පිරිස ආවඩා ආයිබෝ කියාගෙන අරයට සලකනවා. අද ලංකාවෙන් ඕකම තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඕකම තමයි දේශපාලනයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. කවුරු හරි කෙනෙක් ඉස්සරහට දගෙන එයාට පුළුවන් තරම් අර විදිහට ජනමාධ්‍ය හරහා ප්‍රසිද්ධිය දීලා ගුණ පෙන්නගෙන කටයුතු කරගෙන යනවා. ඉතින් අර නායක වෙන කෙනාටයි සහාය දක්වන අයටයි මේක හැර වෙන කරන්න දෙයක් නෑ. මේ සතියේ තියෙන නිහතමානී ආධුනික මනස, අහිංසකකම, ඕනෑ වෙලාවක බිංදුවට බහින්න පුළුවන් ගතිය, දන්නවා නම් කෙනෙකුට තේරුම් අරගන්න පුළුවන් මේක භාවනාවට යන්න ඉස්සෙල්ලා දැනගෙන ගියොත් ලේසියි. අතෙන්නට ගියාට පස්සේ අපි කියන්නේ අදිනවයි කියලා. එහෙම ඇදගත්ත පිරිස් හැරෙනකොට කියන්න පුළුවන් මෙයා යන්න හදන්නෙ කෙහෙල් ගහ කන්නද පොල්

ගහ කන්තද කියලා. ඒකට අහිඤ ඕනෑ කරන්නේ නෑ. සාමාන්‍ය කන්තෝරුවකට ගියත් සාමාන්‍ය ඉස්කෝලෙකට ගියත් තැනකට ගියහම ඔය වගේ ඇඳගත්ත කට්ටිය ඉන්නවා. අපි ඒගොල්ලන්ට අයියා කියනවා, අක්කා කියනවා, මුදුනා කියනවා, නඩේ ගුරා කියනවා. හැම තැනදීම පැහියා වෙන්න හදන කට්ටියක් ඉන්නව නේ. අපි පුංචි කාලේ, ඔය සතිය ඉගෙනගෙනවත් පැවිදි වෙලාවත් මොකුත් නැති කාලේ අපි යනවා ගමේ මළ ගෙවල්වලට. ගිහිල්ලා ඉතින් ඔය මොනවා හරි රැට කාලා, ඉතින් මනුස්සයෙක් මැරුණහම අපිට හරි සන්තෝෂයි. ගිය ගමන්ම ජේනවා හැන්දෑවට එතෙන්ට කඩාගෙන ආපු අයිය කෙනෙක් ඔන්න අයියා වෙන්න හදනවා එතන. මේ කොහෙදෝ යන කලාබරයෙක්. ඉතින් අපි හින්ටි එකක් ගහනවා ආ අරු පොර, එයා අයිය වෙලා, එයා මුදුනා වෙලයි කියලා. විශ්වවිද්‍යාලෙ ගියාමත් ඒක ඉන්න කට්ටියගෙනුත් අපි ඔක්කොම ලංකාවේ හැම පැත්තෙන්ම ඇවිල්ල තියෙන්නේ. මේ එද හමිබ වෙච්ච කට්ටිය. ඇතුළෙ එකෙක් කැපී ජේන්න හදනවා. අපිට ජේනවා උෟට අර කුෂ්ට රෝගය තියෙනවයි කියලා - ප්‍රීති කසානා. ඉතින් ඒක ඇත තියා බලන්න පුළුවන්.

දැන් මේකම අන්තිමට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු එකක් විදිහට, එහෙම නැත්නම් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරපු එකක් කියනකොට බලන්න මේ සමාජගත ව්‍යසනයක් වෙන මේ රෝගය - කැපී පෙනීමට තියෙන ආශාව - හරහා මං භාවනාකාරයෙක් කියලා මං ශුද්ධවන්තයෙක් කියලා කැපී ජේන්න හදන්න පටන්ගත්තහම? ඔක්කොමලා වදින්න පටන්ගන්නවා. අප්පෝ! අපි වගේ නෙවෙයි. එයා බොහොම ශීලවන්තයි ගුණවන්තයි කියල වදින්න පටන්ගත්තහම අර මනුස්සයා නිකම්ම හයිඩුජන් පුරවපු බැලුමක් වගේ උඩ යනවා. දෙගොල්ලොම අමාරුවේ වැටෙනවා. ඒක නිසා සීලවන්තං ගුණවන්තං පුඤ්ඤක්ඛෙන්තං අනුත්තරං කියන එකෙන් කියන්නේ සීලෙ යාන්තං ගුණ යාන්තං පුඤ්ඤක්ඛෙන්තං අනුත්තරං. අද බුද්ධාගමේ තියෙන නාඩගම ඔය. සීලවන්තං නෙවෙයි සීලෙ යාන්තං. ගුණ යාන්තං. ඒත් මේ මවාගෙන යන්නේ ගිහියොත් කැමතියි මේ ධම්මදාසවිභාෂිතං මානං කියන එකට. කතෝලික කෙනෙකුට වැඩිය, මුස්ලිම් කෙනෙකුට වැඩිය, අපේ හාමුදුරු කෙනෙක් උසස් කියල පෙන්න්න. ඉතින් උසස් කෙනෙක් නම් උසස් කියල පෙන්නුවට කමක් නෑ. එහෙම නැති

කෙනෙක් මෙහෙම පෙන්නන්න යෑමෙන් පේන්නේ අහස්කුරෙ සේව නූලට ගිනි තිබ්බා වගේ. ඒක වෝ..ස් ගාගෙන උඩ යනවා. පිපිරුණාට පස්සෙ කැලි කොහෙද තියෙන්නෙ කියලවත් හොයන්න බෑ නේ.

භාවනා ලෝකයේ ඒක ඉතාම උග්‍රව තියෙනවා. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වතුරාර්ය සත්‍යය ඉස්සරහටම දුක්ඛ සත්‍යය තියල තියෙන්නේ. භාවනා කෙරුවයි කියලා එහෙම නිහතමානිකමේ වැඩි වීමක් සහ මාන්තක්කාරකමේ අඩු වීමක් වෙන්නෙ නෑ. මාන්තක්කාරකම වැඩි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. විශේෂයෙන්ම පැවිද්දන්ට මේ කරන සැලකිල්ල නිසා - හැබැයි භාවනා කරලා නම් නෙවෙයි - ඔක්කොමලා වදින්න පටන්ගත්තට පස්සේ එයාට මතක නැති වෙනවා මං මේ සාමාන්‍ය මැද පන්තියෙන් ඇවිල්ලා පැවිදි වෙච්ච කෙනෙක් කියලා. ඔය පිටට මෙයා ශීලයත් රූකගෙන බණ භාවනාත් කරන කෙනෙක් නම් මේ මිනිස්සු කරන වන්දනාව නිසාම සෑහෙන ගාතක් නොමඟ යනවා. ලංකාවේ බුද්ධ ශාසනය හොඳට සාර්ථකව තිබිච්ච කාලෙක අම්ම කෙනෙක් තමන්ගෙ දරුවා පැවිදි වෙලා - සාමණේර කෙනෙක් - වස් වසන්න ගිය වෙලාවක කැවුම් ගෙඩි තුනක් පූජා කළාලු මේ කැවුම් ගෙඩි තුන මාස තුනට එක එක තියාගෙන කන්න කියල හිතාගෙන. අර හාමුදුරුවෝ එක දවසෙම තුනම කාලා. අනිත් දවසේ අම්මා ගියහම කිව්වලු මීට පස්සෙ මං දන් දෙන්නෙ නෑ කියලා. තේරෙන්නෙ නෑ කිව්වලු මේ පැවිදි වුණත් මේක මේ මාස තුනේම කන්න ගෙනත් දීපු එක එක දවසෙන් කාලා. අම්මලා වුණත් පැවිදි දරුවටත් උගන්නනවා. මොකද, ඒ අම්මලා හොඳට මේ ශාසනෙන් හැදිච්ච ඇත්තො. ඒගොල්ලො නිකන් ආවට ගියාට වදින්නෙ නෑ. දූන් ඉන්න කට්ටියෙන් ඉන්නවා වදින්නෙම නැති කට්ටියක්. ඒක නෙවෙයි මං මේ කියන්නේ. මේ බෞද්ධයෝ තුන් තැනින් නැමිලා - තිවංක කියල කියන්නේ - දකින දකින එක්කෙනාට වදිනවා. වෙන්නෙ මොකක්ද? වන්දනාව ලබන කෙනාට මහා ලොකු උද්ධව්චයක්, මාන්තයක් හටගන්නවා නේ.

ඒකෙ අනික් පැත්තකුත් තියෙනවා. නවසීලන්තෙ ගියහම ඒ උපාසක අම්මා මම යනකොට ගමේ පන්සලේ හාමුදුරුවොත් ගෙන්නගන්නවා. ගෙන්නගෙන ඒ ස්වාමීන් වහන්සේත් නතර කරගෙන. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ මං එන්න ඉස්සෙල්ල දවසේ වගේ වඩිනවා.

දනයක් දීලා අනුමෝදනා බණ කියන්න ගියහම කියනවලු ඇත්තටම කියනවා නම් ඔය උපාසක අම්මලා ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේත් එක්ක හොඳට භාවනා කරනවා නේ. මං භාවනා කරනවා අඩුයි. ඕගොල්ලො මට බණ කියන්න කියනව. ඕගොල්ලො ඇත්තටම දන්නවා කාරණා. මං ඕගොල්ලන්ට බණ කියලා වැඩක් නෑ. ඉතින් ඒ උපාසක අම්මා කියනවා මේ ස්වාමීන් වහන්සේ ගමේ පන්සලේ වුණත් හරිම නිහතමානියි. කල් ඇතුළු ඇවිල්ලා ඔක්කොම වැඩ බලලා හරිගස්සලා දෙනවා. අපිට බණ කියන්නවත් එන්නෙ නෑ. මොකද, ඒ හාමුදුරුවො දන්නවා අපි ඒ හාමුදුරුවන්ට වැඩිය භාවනා කරනවයි කියලා.

ඉතින් ඒ නිසා අන්න ඒ විදිහට ගෝලයා ගුරුන්නාන්සෙ දිහා බලන්න ඕනෑ. ගුරුන්නාන්සෙ ගෝලයා දිහා බලන්න ඕනෑ. දයකයා ප්‍රතිග්‍රාහකයා දිහා බලන්න ඕනෑ. ප්‍රතිග්‍රාහකයා දයකයා දිහා බලන්න ඕනෑ. මෙන්න මේ විදිහට දෙන්නට දෙන්නා විවේචනාත්මකව - නාස්තික විවේචනයෙන් බලන්නෙ නැතුව - ඔය යන යන තැන දුටු දුටු කෙනාට වදින්න ගියහම මේ ධම්මදාළච්ඡිකාමිනං මානං තියෙන හාමුදුරු කෙනෙකුට වෙන්තේ හයිඩ්‍රජන් බැලුමට හුළං ගැහුවා වගේ උඩ යනවා. එතකොට සාසනේට හොඳ නෑ නේ. ඒක නිසා සංඥාව පටලවාගත්තට පස්සේ මේක ධ්‍යානයක් වෙන්න ඇති කියලා හිතාගෙන, නැත්නම් මේක මාර්ග ඥානයක් වෙන්න ඇති කියලා හිතාගෙන ඒ හිතීන් බැලුවොත් ඇත්ත තමයි. මේක නැති කියල හිතාගෙන බලන්න කියන එක නෙවෙයි මම මේ කියන්නේ. මේක දිහා විවේචනාත්මකව විමංසනාත්මකව බලන්න. එතකොට දැන් දක්ෂ ගුරුවරයෙක් ගාවට ගිහිල්ලා කිව්වොත් 'මෙන්න මෙහෙමයි මට වේලාවෙ මෙන්න මේ මේ විදිහට භාවනාව ගියා. මට විතක්ක විචාර හොඳට තිබුණා' කියලා ගුරුවරයා කියනවා 'හොඳයි හොඳයි ඕකම දිගට කරන්නකෝ' කියලා. එතකොට ගෝලයා හිතන්නෙ මේ ගුරුන්නාන්සෙට කමටහන ශුද්ධ කරන්න තේරෙන්නෙ නෑ. හැමදම දිගට කරගෙන යන්න කියනවා. මට අලුත් දෙයක් කියන්නෙ නෑ කියලා. නෑ, මේකෙන් අදහස් කරන්නෙ ඔය ලැබීවිච දේ වගී භාවයට පත් කරගන්න නැවත නැවත කරන්න කියලා. කරනකොට තමයි අපිට දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ මේ හදිස්සියේ දක්ක පලියට ඒකට නතු වෙන්නෙ නැතුව ඒක විවේචනය කරන්න ඉගෙනගන්න ඕනෑ ඒක මට ගැලපෙනවද නැද්ද කියල බලන්න.

ඒකට ඔය පුංචි කතාවක් අපේ තියෙන්නේ : මං හිතන්නේ ඕගොල්ලො කතාව අහල ඇති. ඔන්න එක දර කපලා ජීවත් වෙන මනුස්සයෙක් කැති පොරවක් අරගෙන කැලේට ගිහිල්ලා හොඳටම බදලා ගහපුවහම ගහකට පොරව වීසි වෙලා ගිහිල්ලා ගඟට වැටෙනවා. මේ මනුස්සයට පීනන්න බෑ. මේ මනුස්සයට තියෙන එකම රස්සාව ඕක විතරයි. දැන් ගෙදර ගියාට පස්සෙ පොරවක් නැති වෙච්චහම ගෙදර උන්දුගෙන් හොඳටම සෝලි වැටෙනවා නේ. ඒ මනුස්සයට කරන්න දෙයක් නෑ හිස අත බැඳගෙන අඬනවා. අඬනකොට ළඟ ගහක ඉන්න දෙයියන්නාන්සෙ රත්තරන් පොරවක් දෙනවා. නෑ ඕක මගෙ නෙවෙයි කියනවා. එතකොට රිදී පොරවක් ගෙනත් දෙනවා. නෑ ඕකත් මගෙ නෙවෙයි කියනවා. එතකොට දෙවියා කරන වැඩේ තමයි රිදී පොරවයි රත්තරන් පොරවයි දෙකම දෙනවා මෙයාගෙ අවංකකමට. ඕක දීපු ගමන් දැන් මේ මනුස්සයා හිටපු ගමන් පෝසතෙක් බවට පත් වෙලා. ඒ ගමේ ඉන්නවා හොඳ මැරැටි කට්ට වෙට්ට පිත්තල මනුස්සයෙක්. එයා ඇවිල්ල අහනවා කොහොමද පෝසත් වුණේ කියලා. එතකොට කියනවා මම ගියා දර කපන්න. දර කපනකොට අහම්බෙන් වගේ පොරව වැටුණා ගඟට. එතන දෙවි කෙනෙක් ඉන්නවා. මං අන්තිමටයි දන්නේ. මං දන්නේ නෑ ඉස්සෙල්ලා දැක්කේ මනුස්සයෙක් වගේ. මං අඬනකොට එයා ගෙනැත් දුන්නා රත්තරන් පොරවක්. අරයා එච්චරයි කතාව අහන්නේ. දිගට අහන්නේ නෑ. එයත් යනවා කැති පොරවක් ණයට අරගෙන. ගඟ ළඟට ගිහිල්ලා පොරව වීසි කරනවා ගඟට. ඒ කරලා හිස අත බැඳගෙන අඬනවා අර ඉස්සෙල්ලා මනුස්සයා අඬපු විදිහටම. අර දෙයියොත් මෝඩ දෙයියෙක් වෙන්න ඇති. එයා ඒ විදිහටම ඇවිල්ල අහනවා මොකද වුණේ කියලා. ඊට පස්සෙ කියනවා අනේ බලන්ඩකෝ මෙහෙම මෙහෙමයි මෙහෙම මෙහෙමයි මෙහෙම මෙහෙමයි කියලා. එතකොට අර විදිහටම දෙයියන්නාන්සේ රත්තරන් පොරවක් දෙනකොටම මූ ගන්නවා. එතකොට දෙයියන්නාන්සෙ දන්නවා මේකා කට්ටයා කියලා. ගෙනිච්ච කැති පොරවක් නෑ රත්තරන් පොරවක් නැති වෙනවා.

හාවනා කරන්න ගිහිල්ලත් ඔය හදිස්සි ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වෙන කට්ටිය අර දෙවෙනියට ගිය මනුස්සයා වගේ රත්තරන් පොරව දෙනකොටම ගත්තොත් මෙන්න මේ ධම්මදාඨවච්ඡාහිතං මානං කියන

එකට වැටිලා අනිත් දවසෙන් යන්නෙ රත්තරන් පොරවක්ම හම්බ වෙයි කියලා හිතාගෙන. දෙන්නෙ නෑ. භාවනාව කියන්නෙ එහෙම මේ අතිරේක ලාභ ලැබෙන එකක් නෙවෙයි. ලැබුණු ලාභයක් වුණත් ඕනෑ. මං මේවා ගොඩාක් විස්තර කරන්න ඕනෑ වෙන්නෙ ඇත්තටම කියනවා නම් ඔය සංඥ විපල්ලාසය - අද ලෝකෙ ඉන්න එක්කෙනෙක් නෑ ඒකට අහු වෙව්වි නැති. අපි එක එක සංඥවල් පටලවාගෙන නේ ඉන්නෙ. ඉතින් අපිට කරන්න තියෙන්නේ මගේ ළඟ තියෙන සංඥව මෙයාගෙ මාර්ගයෙන් මං අල්ලගන්න ඕනෑ. මම කවුද කියලා දනගන්න ඕනෑ - මගේ අඩුපාඩුකම් ටික. එයාගෙ අඩුපාඩුවක් තියෙනවා නම් සුදුසු වෙලාවක් බලලා කියල දෙන්න ඕනෑ. ඒකට තමයි ධර්ම සාකච්ඡාව කියල කියන්නේ.

ඉතින් ඒක දනගත්තට පස්සෙ දූන් මට තියෙන්නෙ ඇත්තටම ඕහාස, ඥාන, පීතී, පස්සද්ධි නෙවෙයි. ඕහාසයක්, හැබැයි මේක විග්ගහිතං මානං වෙන්න පුළුවන් කියලා ඒකට අහු වෙන්න එපා. ඒ තියෙද්දිත් මූල කර්මස්ථානෙට එන්න පුළුවන්ද කියල බලන්න. ප්‍රීතියක්, පස්සද්ධියක්, සමාධියක් ආවත් මේක මටම හම්බ වෙව්ව ලාභයක් කියල හිතන්න එපා. නැවත නැවතත් ඒක කරමින් මූල කර්මස්ථානෙට එන්න පුළුවන් නම් ඒකට කියනවා නිභතමානීකම කියලා. ඒකට කියනවා නැවත මූල ඉඳලා පටන්ගන්න පුළුවන් ගතිය කියලා. ඉතින් ආන්න ඒක තේරුම් කරල දෙන්න භාවනා නොකරන කෙනෙකුට කොහොම කරන්නද කියල හිතන්න. භාවනා කරන කෙනෙකුට විතරයි ඔය පටලැවිල්ල එන්නේ. එයා හරියට වාර්තා කළොත් විතරයි ගුරුවරයට පුළුවන් වෙන්නෙ කියල දෙන්න. භාවනා නොකරන කෙනෙකුට නම් ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඉතින් එතකොට මොකද වෙන්නේ? භාවනා නොකරන අය කියනවා 'ඔව්වර ප්‍රශ්න තියෙනවා නම් මොකටෙයි අප්පා භාවනා කරන්නේ? ගෙදර හොඳට රැට කාලා බුද්දියගන්ව්කෝ'. භාවනා කිරීම වැරදි වැඩක්. ඒ කම්මැලියෝ එහෙම තමයි හිතන්නේ. නමුත් විභාගෙකට ලියන්නෙ නැතුව පාස් වෙන්න බෑ නේ.

ඒ ටික ඔක්කොම බුදුරජාණන් වහන්සේ හෙළි කරලා තියෙනවා. මෙතන ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ අපි වෙනුවෙන් හෙළි කරලා පෙන්නනවා. ඒ වගේම අද අපි හරි වාසනාවන්තයි. මොකද, මේ

භාවනා කරලා ඒ වගේ ඔළුව අංජබජල් වෙච්ච කට්ටිය ඕනෑ තරම් ඉන්නවා. අපි ඇසුරු කරනවා. ඒකට අලුතෙන්ම හම්බ වෙච්ච වචන සෙට් එක තමයි මේ භාවනා කරගෙන යනකොට තමන් භාවනාවේ හිටපු අරමුණ නැති වෙලා යනවා. මේ ඉඳගෙන ඉන්නවද කියල හොයාගන්න බැරි වෙනවා. බරක් දූනෙන්නෙන් නෑ. මොකුත් නැතුව නිකන් ශුන්‍යතාවට වගේ පත් වෙනවා. සමහරු ඒකට කැමතියි දැන් මේ බොහොම සුක්ෂ්ම ලෝකෙකට යන්න හදන්නේ කියලා. සමහරුන්ට විශාල බයක් ඇති වෙනවා දැන් මම නැති වුණා නේ, මගේ වස්තුව මම හම්බ කරපු දේවල් නැති වුණා නේ කියලා. ඉතින් ඔය දෙකේදී එකම භාවනා පරිෂදයක කමටහන් ශුද්ධ කරනකොට මේ භාවනාවේ ඉදිරි ගමනට මේ ප්‍රතිඵලය ලැබ්ලා බය වෙච්ච කට්ටියක් දකින්න පුළුවන්. ඕනෑවට වැඩිය ආඩම්බර වෙන කට්ටියක් දකගන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා එතෙක්දී ඒගොල්ලො විස්තර කරනවා අර පිළිවෙළට කෙරවිච භාවනාව නිකන් අපිළිවෙළ වුණා වගේ, ක්‍රමානුකූලව වෙච්ච භාවනාව අක්‍රමික වුණා වගේ. මේ ළඟදී වචනයක් දුම්මා හිත අන්දමන්ද වුණා වගේ, අන්‍යවිහිත වුණා වගේ, පටලවුණා වගේ, කලවම් වුණා වගේ, පලතුරු සලාදයක් හැඳුවා වගේ, එහෙම නැත්නම් තලපයක් හැඳුණා වගේ කියලා අර පිළිවෙළ කඩලා යන ගතියක් එනවා. හුඟදෙනෙක් හිතන්නෙ සතිය කැඩ්ලා, සමාධිය කැඩ්ලා, මට වැරදිලා කියලා.

නමුත් ඔය ධම්මදාඩව්ග්ගහිතං මානං කියන එක ගැන බණ අහපු කෙනෙකුට හිතාගන්න පුළුවන් භාවනා කරගෙන යනකොට ඉස්සරහදී මෙහෙම බාධක දිවිම් තරගෙකට අහු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මේක මගේ කරගන්නත් එපා, නම්බුවට ගන්නත් එපා. මේක මේ විදිහටම ගුරුවරයට වාර්තා කෙරුවොත් අන්න එයාට පුළුවන් වෙනවා ගොඩදගන්න. ඒ නිසා මේක ටිකක් දූනගෙන ඉන්න එක හොඳයි. භාවනා කරන්න බය කරන්න නෙවෙයි මේ කියන්නේ. භාවනා කරනකොට හරියනවා නම් ඊගාව පන්තියට පාස් වෙන්න ඉස්සෙල්ලා මෙන්න මෙහෙම කඩඉම් පරික්ෂණයක් තියෙනවා. අන්න ඒ කඩඉම් පරික්ෂණයට සුදනමෙන් ඉදිරියට යන්න කියන පණ්ඩුඩය සෘජු කරල දීලා අපි මෙතනින් සමාප්තිය ලබාගන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.



### ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

**ප්‍ර:** ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සති අන්තයක රුවන්මැලි මහා සෑ මළුවේ ගත කොට මා වඩන භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමේ අරමුණින් එහි ගියේ ඵදිනට මල් පූජා ජාතික මහෝත්සවය යෙදී තිබෙන බව නොදනාය. අරමුණ අත් නොහළ මා අසිරුවෙන් සෑ මළුව වටා පළවෙනි වටය සම්පූර්ණ කළේ යටිපතුලේ ස්පර්ශයට අවධානය තබාගෙන සෙනගත් සමග ඉදිරියට තල්ලු වීමෙනි. නැවතත් උත්සාහය අත් නොහැර දෙවන වටයටත් පිවිසි අතර, මළුව වටා එළා ඇති ලණු පැදුරේ ඉදිරියට යන විට සක්මන නිරායාස සක්මනක් බවට පත් විය. බොහෝ ජනයාගේ රූප හා විවිධ ශබ්ද පැවතියද පයේ සතිය පැවැත්වීමට එය බාධාවක් නොවීය.

මහා හඬින් ඉතිපිසෝ ගාථාව කියමින් සමීපයෙන් යන ගැහැනු හඬක් සමග නොරිස්සුම් සහගත සිතකින් ඒ දෙස බැලුණි. එවිට නෙත ගැටුණේ අසරණ මුහුණකි. ධර්මයේ සරණ ලැබෙන්නේ කෙලෙසදැයි අනවබෝධය නිසාම මිනිසුන් කෙතරම් අසරණ වී ඇත්දැයි, ප්‍රමාද වී ඇත්දැයි සිතූණු අතර අනුකම්පාව මුසු මෙමඟී සිතකින් නොරිස්සුම් සිත මැකී ගියේය. මෙමඟී සහගත සිතුවිලි සමග පය පොළවේ ස්පර්ශ වීම කෙරෙහිද සතිමත්ව ඉදිරියට පිය නැගුවෙමි.

මහා හඬින් අසංවර කතාවක යෙදෙන තරුණ පිරිසකගේ හඬින් නැවතත් සිතේ ද්වේෂය මතු වනු දැනුණි. එය ද්වේෂ සිතක් බව සිහිපත් කළ විට ද්වේෂය පහ වී ගියේය. ලංකාවේ හැඩය ගත් විශාල ආකෘතියක් සෑ මළුවේ අතුරාගෙන එය නෙලුම් මලින් සරසන පිරිසක් නෙත ගැටුණි. ආමිසයෙහි ගැලී සතුටු වන ඔවුන් කෙරෙහි අනුකම්පා මුසු හැඟීමක් සිතේ මතු වනු දැනුණි.

මෙලෙස ඇස කණ ඔස්සේ එන විවිධ අරමුණු වෙත වරින් වර අවධානය යොමු වූවත්, ඒවා ඔස්සේ සිතේ කතන්දර ගෙතීමක් සිදු නොවුණි. නෙත ගැටුණු කිසිදු මුහුණක් යළි මුණ ගැසුණත් හඳුනාගත නොහැකි ලෙස සිතින් ගිලිහී තිබුණි. සක්මන් කළ වට ගණනද මතකයේ නැත. ඉදිරියට යාමට ධර්ම අවවාද පතමි.

**පි:** ඔව් මේ වගේ ඉතින් දේවල් බෙද හදගන්න එකේ වටිනාකමක් තියෙනවා. පූජනීය ස්ථානයක හෝ සතුන් මරන තැනක හෝ සුපර්



මාකටි එකක හෝ පල්ලියක හෝ මිනිස්සු කොච්චර හිටියත් තමන්ට ජාම බේරගෙන යන්න පුළුවන්ද කියල බලන එක ලොකු දෙයක්. නමුත් එතකොට හිතට එන 'ඒ කට්ටිය මේ ධර්මය දන්නේ නෑ. ඒගොල්ලො ආමිසයේ විතරයි ඉන්නේ' කියන එක තමයි ධම්මද්ධවච්ඡානිකං මානං කියල කියන්නේ. 'මම නෑ. මම නියම භාවනාකාරයෙක්. මම ඔය පොඩි පොඩි පිංකම් කරන්නේ නෑ නේ. මම කරන්නේ භාවනා කරන එක විතරයි' කියන එක තහවුරු කරගන්න අරක මල් පුජාවක්, මේක ඉතිපිසෝ ගාථාවක්, මේක අසංචර කතාවක් කියලා ඒ දේවල් පුංචි කරලා තමන් උසස් කරන ගතිය ඕනෑ කෙනෙකුට මං හිතනවා කියවනකොට තේරෙනවා කියලා. ලියපු එක්කෙනාට දෙස් කියන්න නෙවෙයි මං මේ කියන්නේ. මෙන්න මේක තමන්ටම දකින්න පුළුවන් නම් ඒක තමයි ධම්මද්ධවච්ඡානිකං මානං කියල කියන්නේ. එහෙම නම් ඒ කෙනා යන්නේ නෑ රුවන්මැලි සෑයට භාවනා කරන්න. ඔය ඇත තියෙන, විවේක තියෙන ගහක් මුලට පලයන්කෝ. අර සෙනගක් ඉන්න තැනට ගිහිල්ලා ඒ සෙනගෙ දෙස් කියකියා, ඒගොල්ලො පහත් මම උසස් කියන මෙන්න මේ කතන්දරේ අපි මේ කෙනාට මතක් කරලා දෙන්න ඕනෑ. මෙයාට මේක තේරෙන්නේ ඕනෑ තමන් තුළම. බුදුන් පහළ වුණේ, ධර්මය පහළ වුණේ, සංඝයා පහළ වුණේ මේ වගේ මාන්තක්කාරකම් කරන්න නෙවෙයි. එන්න එන්න නිහතමානී වෙන්නයි. එක්කො මම යන්න ඕනෑ වෙන තැනකට. එහෙම නැත්නම් මේගොල්ලන්ගෙන් ඇති වෙන බාධා ප්‍රපංච කරන්නේ නැතුව බේරගත්තයි කියලා ඒක හැබැයි ලියවිලා තියෙනවා. ඒකට අපි ස්තූතිවන්න වෙන්න ඕනෑ.

ඉතින් ඒ නිසා ලියුම හොඳයි. බෙදගත්ත එක්ක ස්තූතියි. විවේකීව, එහෙම එන්නේ නැති වෙන්න ඉදිරියට යන්න ඕනෑ නම් රුවන්මැලි සෑයට යන්න එපා. ඊට වැඩිය විවේක තැනකට යන්න. යනවා නම් ලෑස්ති මනසින් යන්න. එතකොට ඔය ප්‍රශ්න එන්නේ නෑ. මෙයා ලෑස්ති මනසකින් නෙවෙයි ගිහිල්ල තියෙන්නේ මේ පුජාවක් තියෙන බව දන්නේ නැතුව. අනික් දවසේ බලලා ඒ විදිහට හදගන්න. කෙසේ නමුත් මෙවැනි වාර්තා ඉදිරිපත් කිරීම සහ අපේ සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ වීම ගැන පින් පමුණුවනවා.

## 5 | මුළු කරවනසුලු කාමය

නමො තසු හගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසු

අනිච්චා භික්ඛවෙ, කාමා තුච්ඡා මොසධමමා ති'ති.

ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්ති, වැඩසටහන හඳුන්වාදුන් පරිදි “විපස්සනාවට පරිකල්පනා වූ සුත්‍ර දේශනා තමයි මේකෙදි ඉදිරිපත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අපි ළඟ තියෙන සාමාන්‍ය දැනුම විශේෂ භාවයට යැම සඳහා. අද ඉදිරියෙන් තියාගත්ත දවසේ ධර්ම මාතෘකාව උපුටාගත්තේ ආනෙඤ්ජප්පාය සූත්‍රයෙන්. මේ සූත්‍රය සර්වඥයන් වහන්සේ සනිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරපු කුරු රටේ කමාසදම්මං නාම නිගමො ඒ නියමිගමේ වාසය කරන කාලෙ තමයි දේශනා කරන්නේ. මේකත් ඇත්තටම කියනවා නම් ගැඹුරැයි. ඉතින් අර මූලික දැනුම ලබාගත්තට පස්සේ, තාත්තගේ අතින් අල්ලගෙන කන්දක් නගින පොඩි එකෙක් වගේ පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට ඉදිරියට යනවා.

අපි ආනෙඤ්ජප්පාය සූත්‍රයේ කාරණාවලට යන්න ඉස්සෙල්ලා අපේ සම්ප්‍රදාය රකිමින් විනාඩි ස්වල්පයක් ගත කරන්න බලමු. එතකොට මේ ආනෙඤ්ජප්පාය සූත්‍රයේ සඳහන් කරන්නේ කය හෙල්ලෙනවා නම් අකුසලයක්. වචනය හෙල්ලෙනවා නම්, වචනය බිඳෙනවා නම් අකුසලයක්. මනස හෙල්ලෙනවා නම් අකුසලයක්. ඉඤ්ජන කියල

කියන්නේ ඒ කම්පන වංචලවලට තමයි. ඉතින් අපිට පුළුවන් කය නම් ඉණ්මගකට තියලා ගැටගහලා හරි හොල්ලන්නේ නැතුව තියාගෙන ඉන්න. වචනයේදී දැන් ඔය එක්කෙනෙක්වත් කතා කරන්නේ නෑ නේ. මං විතර නේ කතා කරන්නේ. ඒ නිසා අකුසලයක් නෑ. එතකොට හිත නොසොල්වා තබාගැනීම සඳහා අපි ඇස් දෙක වහගෙන, එත ඉබ්බ අහන්නෙත් නැතුව, ගඳ රස පහස විඳින්නෙත් නැතුව මේ වගේ කය සහ හිත ආනෙඤ්ජ තත්ත්වයට - ඉඤ්ජන කියන්නේ කම්පන වංචල. ආනෙඤ්ජ කියල කියන්නේ ස්ථාවර තත්ත්වයට - එහෙම පත් කරගත්තහම හිතට මොකද වෙන්නේ කියල බලන එක තමයි අපි මේ සතිපට්ඨානයේ වාචි වෙලා ඉන්නවා, නැත්නම් සතියෙන් වාචි වෙලා ඉන්නවා, එහෙම නැත්නම් වාචි වෙලා භාවනා කරනවයි කියල කියන්නේ.

ඉතින් අපි මේක කරලා බලමු සුළු වෙලාවක්. කරනකොට හිතත් ආනෙඤ්ජ සප්පායට, නැත්නම් නොසැලෙන තැනට පත් වෙන්න යනවදෝ, නැත්නම් එන්න එන්න ඇවිස්සෙනවදෝ කියන එක දක්නාසුලුව ඒ සුදුනම් ශරීරයෙන් අපි කය, වචනය, හිත කියන දේවල් තැන්පත් කිරීම සඳහා විනාඩි ස්වල්පයක් ගත කරමු. ඒ සඳහා මම නිහඬ වෙනවා. කාටත් ආරම්භයේදී ලබාගන්නා වූ මේ සම බර සැහැල්ලු භාවය මේ වාචි වෙලා ගත කරන කාලය පුරාවට දිගට පවතීවා! සතිය ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය අනුව සමාන්තරගත වෙලා එකට ගමන් කරත්වා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් මම නිහඬ වෙනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති .....]

සාධු සාධු සාධු ! සම්බන්ධ වෙච්චි, සහයෝගය දැක්වූ සියලුදෙනාටම පින්. ඉතින් අපි යනවා දැන් මේ “විපස්සනා පරිකථා” දිගේ, ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය අපි පළමු අවස්ථා හතරේදී ගත්ත ඒ රහත් මාර්ගත් එක්ක කොහොමද ගැලපෙන්නේ? කොහොමද අපි ගලපාගන්නේ? කියන්න. ඒ සඳහා එතනදී අපි ආනන්ද මහා ස්වාමීන් වහන්සේගේ උගැන්වීමක් ගන්නා. මෙතනදී අපි සර්වඥයන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ දේශනාවක් ගන්නවා. අනිච්චා භික්ඛවෙ, කාමා තුච්ඡා මොසධමමා - මහණෙනි, මේ කාමය ඔය අපි ස්ථාවර කරගන්න හැදුවට නිත්‍ය දෙයක් නෙවෙයි - අනිච්චා. ඕක ඇතුළේ හර පද්ධතියක් නෑ, අරටුවක් නෑ - තුච්ඡා. ඔළුව මත් කරවනසුලුයි - මොසධමමා. ඉතින් අපි මේ කාම

ලෝකෙන් වෙන් වෙලා නේ මේ වගේ තැනකට ඇවිල්ලා, මේ බණ භාවනාවට යෙදිලා, ධාර්මික ජීවිතයක්, නොසිස් දිනයක් ගත කරගන්න යන්නේ. එතකොට අපි කාම ලෝකයෙන් ඉවත් වුණු බව දැනගන්නේ, නැත්නම් කාම ලෝකය අභිනිෂ්ක්‍රමණය කළයි කියල දැනගන්නේ අපි මේ රූප ලෝකයේ ඉන්නවා කියන දැනගැනීම හරහා තමයි. මේ පරිසරයට අපි කියමුකෝ රූප ලෝකය කියලා. අපි ඉඳගෙන ඉන්න බව වැටහෙනවා. හුස්ම ගන්න බව වැටහෙනවා. ඒවා ඉතින් රූප ධර්ම නේ. එතකොට මේකෙ අපි සන්තෝසෙන් මේ වෙලාවෙදි හිත අනාවිහිත නොවී, එහෙම නැත්නම් වික්ෂිප්ත භාවයට පත් නොවී මේකෙ ඉන්නවා නම් අපි දන්නවා දලා ආපු කාම ලෝකයෙන් අපි ඉවත් වුණයි කියලා. ඒ කාම ලෝකය තුවිෂයි, අනිච්චයි, මෝසධම්මා - හිස්.

ඉතින් ඊට පස්සෙ දැන් අපි ලබනවා නේ මෙතන ඉන්නකොට යම් ආකාරයක නිරාමිස සුඛයක්. ආන්න ඒ සුඛය ඕනෑවට වැඩිය ලොකු කරගත්තොත් තමයි ධම්මදාධවච්ඡාහිතං මානං කියන එක හැදෙන්නේ. ඒක ගණන්ගත්තෙ නැතුව අනේ මොන කරදරයක්ද මේ වගේ තැනකට ඇවිල්ල ඉන්න එක. එක විදිහකට වාඩි වෙලා ඉන්නකොට හිස රිදෙනවා පස්ස පැත්ත රිදෙනවා කකුල් රිදෙනවා කියාගෙන ඉන්න ගියහම අපි ආයෙ කාම ලෝකට ආසාවක් තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් මේ දෙක අතර තඩමාරුවක් තමයි අපි එකඑක්කෙනා පුද්ගලික වශයෙන් මේ වෙලාවේ භුක්ති විඳින්නේ. ඉතින් යම් හෙයකින් ඒ අතහැරල දපු කාම ලෝකට වැඩිය මේක හොඳයි, මේක ධාර්මිකයි, මේක නිරාමිසයි කියලා තේරෙනවා නම් එතකොටත් ධම්ම උද්ධවච්චයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. තමන් අර ලබාගත්ත ඒ නිරාමිස සුඛය පිළිබඳව අධි තක්සේරුවකට යන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒක නිසා අපි දැනගන්න ඕනෑ මේ සා විශාල කාම ලෝකයක් ගෙවත් කරලා අපි මෙතෙන්ට ඇවිල්ලා වාඩි වෙලා ඉන්න බව දන්නවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය රූප ධර්ම බව දැනගත්තට ඒක නෙවෙයි නිවන කියන්නේ. ඒකෙ ඉන්න ගමන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය, නැත්නම් වාඩි වෙලා ඉන්න හැපීම දැනෙනවා නම් ඒක දිගේම අපි සාර්ථකව භාවනාවක්, සාර්ථකව සතිය පැවැත්වීමක් කෙරුවයි කියල හිතමු. එතකොට ගොරෝසුවට තිබුණු ආනාපානය එන්න එන්න සියුම් වෙන්න පටන්ගන්නවා. අතන මෙතන වැඩියෙන් වැඩියෙන් රිදිවිච තැන්,

අඩුවෙන් අඩුවෙන් රිදීවිච තැන් උස් පහත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට ජේනවා මේ රූප ලෝකයත් අනිත්‍යයි. මේ රූප ලෝකයත් කුච්ඡයි. ඒක මෝස ධර්මයක්. නමුත් ගෙවීම කරන්නේ නැතුව අපිට අරූප ලෝකෙට, සුක්ෂ්ම ලෝකෙට යන්න බෑ. ඒ නිසා මේ කාම ලෝකය ගෙවන් කරලා ගත්ත මේ රූප ලෝකයට බැඳිලත් බෑ. දැන් අපි ඒක ගෙවෙන්න හරිනවා, එහෙම නැත්නම් ක්ෂය වෙන්න හරිනවා, වැය වෙන්න හරිනවා, නිරුද්ධ වෙන්න හරිනවා. ඒක තමයි හුඟක් වෙලාවට භාවනා කරනකොට කමටහන් වාර්තාවල ලියල තියෙන්නේ මට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගොරෝසු වෙනවා දූනෙනවා, සියුම් වෙනවා දූනෙනවා, දික් වෙනවා දූනෙනවා, කෙටි වෙනවා දූනෙනවා, මනාප වෙනවා දූනෙනවා, අමනාප වෙනවා දූනෙනවා ආදී වශයෙන්. ඒ බලාගෙන ඉන්න ආනාපාන රූපයත් ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් වෙනස් වීමකට ලක් වෙනවා. ඒ නිසා අතරමගදි යන රූප ලෝකයට මම ලොකු ජයග්‍රහණයක් ලැබුවයි කියලා ආඩම්බර වෙන්නත් එපා. ඒ වගේම ඒක කරන්න බෑ කියලා අතහැරලා ආයින් කාම ලෝකෙට යන්නත් එපා.

දැන් අපි ගත්තොත් එහෙම ඒ විදිහට සියුම් සියුම් අරූප ලෝක, එහෙම නැත්නම් සුක්ෂ්ම රූපවලට යනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ ඒකට පොඩි ඉඟියක් වශයෙන් සඳහන් කරල තියෙනවා මායාකතමෙතං හික්ඛවෙ, බාලලාපනං කියලා. කාම ලෝකය කියලා මේ අපි හදගෙන තියෙන මේ සෙල්ලම් ගේ මායාවක්. ඒකට ලීලා කියල කියනවා. මායා කියල කියනවා. බාලලාපනං - පොඩි එවුන් තමයි, අදබාලයෝ තමයි මේවට අඩහැරපාන්නේ. මට මෙව්වර ලොකු ගෙයක් තියෙනවා, මෙව්වර ලොකු කාර් එකක් තියෙනවා, මෙව්වර ලොකු වස්තු සම්භාර තියෙනවයි කියනවා මැරෙන බව දන්නේ නැතුව. ඒ නිසා ඒකෙ තියෙන ආදිනව පෙන්නලා යෙ ව දිට්ඨධම්මිකා කාමා, යෙ ව සම්පරායිකා කාමා මේ ජීවිතේදි මේ ලබාගත්ත කාම සම්පත් ටිකයි, මරණින් මත්තේ මට හම්බ වෙනවයි කියන දිව්‍ය සම්පත්තිය බ්‍රහ්ම සම්පත්තිය ආදී සම්පරායික කාමය ගත්තත්, මේ ලෝකෙ ලබාගත්තයි කියල හිතල තියෙන කාම සංඥවල් ගත්තත් - ඊගාව ලෝකෙදි අපි සැලසුම් කරලා තියෙනවා නම් මට මෙහෙම හිටියොත් මෙහෙම මෙහෙම දේවල් ලැබෙයි, එහෙම නැත්නම් අපි හිතුවොත් පවක්, අකුසලයක්, සත්ත්ව සාකනයක් සිදු කරනවා නම් අපි අපාගත වෙයි, ඔය විදිහට දැනට

තියෙන්නෙ ඒක පිලිබඳව සංඥාවක් නේ. වෙයි කියලා හිතන පරිකල්පනාවක් නේ - ඒ දේ ගත්තත්, දිට්ඨිමිකා කාමසංකප්ප, යා ව සම්පරායිකා කාමසංකප්ප, උභයමෙතං මාරධෙය්‍යං ඒ දෙකත් මාරයාට කැප දෙයක්, නැත්නම් මාරයාගේ රාජ්‍යයක් මෙනන. මාරසෙසසවිසයො - එයාගෙ විෂය ගෝචර දෙයක්. මාරසෙසසනිවාපො - මාරයා වසන තැනක් ඒක. මාරසෙසගොචරො - මාරයාගේ ගොදුරු බිමයි.

එතකොට ඒවා ගැන ආඩම්බර වෙවී කතන්දර කතා කරකර ඉන්න ඉන්න වෙන්නෙ මොකක්ද? හිතේ අභිච්ඡා, ව්‍යාපාද ආදී 'අල්ලපු කට්ටියට මේවා නෑ. මට විතරයි තියෙන්නේ', නැත්නම් 'අල්ලපු ගෙදෙට්ට වැඩිය මං පවිකාරයි. මං මේ මේ දේවල් කරල තිබ්බා'යි කියලා හිත වැල්වටාරම්, ප්‍රපංච කතා කිරීම්, නැත්නම් පල්හැලිවලට බැඳෙනවා. එතකොට හිතේ අභිච්ඡා, ව්‍යාපාද, දූඩි ලෝභය සහ දූඩි ආශාව වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා තියෙන දේ මත හෝ දේවල් තියෙනවයි කියල හිතන සංඥාවල් මත ඉඳගෙන. ඉතින් මේ විදිහට තමයි මනුස්සයා තමන් උපයන දෙයින්ම අකුසලයක් හදගන්නේ. එතනින් ගියහම භාවනා කරල ලැබෙන ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ මතත් අනවශ්‍ය සංඥාවල් ඇති කරගෙන, බොහෝ විට මවාගත්ත සංඥාවල් ඇති කරගෙන ඒකත් අනාගතේ අවුල පිණිස ඇති කරගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒක නිසා හුඟක් වෙලාවට මේ ධර්ම දේශනාවෙන් විස්තර වෙන්නේ අපි ගිය පාර ඉදිරිපත් කරගත්ත ධම්මදාඩව්විග්ගහිතං. මානං කියන එක තමයි. ඉතින් ඒ දේ භාවනාවෙන් හෝ කාම ලෝකයේ අපිට ලැබෙන සැප සම්පත්වලින් එව්වා මතම අපි ආඩම්බර වෙලා හෝ පශ්චාත්තාප වෙලා හදගන්න අකුසල් හෝ කුසල් සමාදානයෙන් අපි නැවත නැවතත් කාපු දේ වමාරා කන හරකෙක් වගේ, මේ කරන දේ නැති කරන්න නම් අපි එක විදිහටම මේ වගේ බණක් අහන්න ඕනෑ. දෙක, අපි මේක භාවනා කරන අය අතර හද බෙදගන්න ඕනෑ. ඒකට අපි කියනවා සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය කියලා. එතකොට අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මේක තනියම කරන්න බෑ. මොකද, ගොඩක් වෙලාවට ගෙදර කට්ටියත් එක්ක ඇසුරු කරනකොට මේ කාමයත් කාම සංඥත් වඩන්න නේ කතා කරන්නේ. දෑත් මෙනන ඉන්නෙ එහෙම කට්ටියක් නෙවෙයි නේ. මෙනන ඉන්නෙ සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට ඒකෙ ආදිනව

දැනගත්ත කට්ටියක්. අපි මේකට තමයි බුද්ධ ශාසනය කියල කියන්නේ. ආන්න මේක ගැන අපි දන්නවා නම්, අපි දැන හෝ නොදැන නිතර දෙවේලේ කර්ම රැස් වෙනවා - යහපත් කර්ම හෝ අයහපත් කර්ම. පෘථග්ඡනයාට ගොඩාක් පහළ වෙන්නේ අයහපත් කර්ම තමයි. හැබැයි ඒ මනුස්සයා ඒක දන්නෙ නෑ. සාමාන්‍ය වචනයෙන් කියනවා නම් අහිංසකයි. නමුත් අපි ළඟ තියෙන මේ කාම වස්තු පිළිබඳව උදම් ඇතීම නිසා, නැත්නම් අල්ලපු ගෙදර තියෙන කාම වස්තුවලට වෙර කිරීම නිසා, නැත්නම් අපේ නැතිබැරිකම ගැන අපි පශ්චාත්තාප වීම හරහා, අපේ හිතේ මොනවදෝ ගොනු වීම් රැස් වීම් රාශියක් සිද්ධ වෙනව නේ. අපි ඒවට සංස්කාර කියලා කියනවා. ඉතින් ඒ සංඥාවක් මතින් වුණත් ඒක වෙන්න පුළුවන්. ඒක භාවනා කරනකොට හොඳට ජේනවා. අපි ජීවත් වෙන්නෙ ඒ වගේ මනෝ ලෝකෙක.

ආන්න එහෙම කෙනෙකුට බුදුහාමුදුරු කෙනෙක් හම්බ වෙලා ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් වෙන්න හම්බ වුණා නම්, මේ තාක් මේ ලබාගත්ත දැනුමෙන් කොහොමද එයා මත්තට මෙවැනි පටලැවිලි, මත්තට මෙවැනි සංකරකම්, අකුසල් රැස් කරගන්නෙ නැතුව ජීවත් වෙන්නේ? ඒ නිසා ඉස්සෙල්ලම ප්‍රශ්නෙ දැනගෙන තියෙන්න ඕනෑ. ප්‍රශ්නෙ දන්නෙ නැත්නම් උත්තර හොයන්න බෑ. අද වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් වැදගත්ම දේ තමයි රෝග නිර්ණය කියන එක. ඊට පස්සෙ නම් බෙහෙත් දෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ ආමසියෙ එක්කෙනාට වුණත් බෙහෙත් දෙන්න පුළුවන්. අපිට වෙලා තියෙන්නෙ වැරදියටයි රෝග නිර්ණය කරලා තියෙන්නේ. එතකොට ගොනාට දීපු බෙහෙත් කරත්තකාරයා බොනවා, කරත්තකාරයට දීපු බෙහෙත ගොනාට දෙනවා. එතකොට කුරේ ගෙවිල වගෙ බාගෙට - ගොනා යන්නෙ අඩමානෙට. ඒක ඉතින් හොඳට ජේන්න තියෙනවා නේ අද.

නමුත් මේක දැනගැනීම සඳහා කොහොමද ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කියන බණ ටික කියන්න තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ මේ ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය විචරණය කරලා පෙන්න්නේ. යෙ ව දිට්ඨධම්මිකා කාමා, යෙ ව සම්පරායිකා කාමා, යා ව දිට්ඨධම්මිකා කාමසඤ්ඤා, යා ව සම්පරායිකා කාමසඤ්ඤා, උභයමෙතං මාරධෙය්‍යං, මාරඤ්ඤසවිසයො, මාරඤ්ඤසනිවාපො, මාරඤ්ඤසගොචරො. එයා අහලා තියෙනවා අපි මේ උපයලා හම්බ කරගත්ත දේවල් තියෙනවා.

ඒවා අවශ්‍යයි. ඒවාට සාමාන්‍යයෙන් මූලික අවශ්‍යතා කියලා කියනවා. නමුත් මේවා පිළිබඳව අමතරව වැඩියෙන් කල්පනා කරන්න ගියොත්, නැත්නම් ඒවා පිළිබඳව දැඩි ඇලීම් බැඳීම ඇති කරගන්නොත් ඒක මාරයාට විෂය වෙනවා, මාරයාට ගෝචර වෙනවා, මාරධෙය්‍ය බවට පත් වෙනවා කියලා මේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා අහනවා. ලෝකෙ ඉන්න හරියක් කියන්නෙ පුළුවන් තරම් හම්බ කරපන්, පුළුවන් තරම් එකතු කරපන්, පුළුවන් තරම් වැඩි කරපන් කියලා. නමුත් මෙයා කියනවා එකතු කළාට වැඩි කළාට කමක් නෑ. නමුත් ඒවා පිළිබඳව අනවශ්‍ය බැඳීම් ඇති කරගන්න එපා. බැඳීමක් ඇති කළොත් මත්තට මෙහෙම මෙහෙම වෙනවා කියලා ගණන් හදහද බැලුවත් ඒක මාරයාට ආහාරයක් බවට පත් වෙනවා. ඒක නිසා ව්‍යාපාද, ආශාවල් හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් මේ වෙච්චි නැති දේකට, හිතේ හිතාගත්ත සංඥාවකට. එයා දැනගන්නවා මේ විදිහට අපි නොදැන හිටියට, අහිංසකව හිටියට මේ හිතේ පරිකල්පනා නිසා අකුසල් සමාදානයක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නැත්නම් කුසල් සමාදාන වෙලා ‘මම විතරයි මේවා කරන්නේ. මම දක්ෂයෙක්’ කියලා උද්ධච්චයක් ඇති වෙන්න, පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒක සාමාන්‍ය ලෝකයේ අකුසල් විදිහට හෝ දැන යුත්තක් විදිහට සලකන්නෙ නෑ. නමුත් භාවනා ජීවිතයේදී නම්, පැවිදි ජීවිතයේදී නම්, අපිට අන්න ඒ වගේ සියුම් දේවල් ගළපලා බලමින් ඉදිරියට යන්න වෙනවා.

ඉතින් මෙතෙක්දී පොඩි සමාජ ධර්මයක් විස්තර කරන්න ඕනෑ. ඒ මොකද? ඔය ගිහි ගේ තාම සාර්ථක වෙච්චි නැති, සම්පූර්ණ වෙච්චි නැති කෙනෙකුට ගිහි ගේ අතහැරීමක් කරන්න අමාරුයි. අතහැරීමක් කරනවා නම් කරන්නේ හිතේ ද්වේෂයෙන්. නමුත් ගිහි ගෙයි සැප සම්පත් යම් ප්‍රමාණෙකට ලබලා මීට වැඩිය හොඳයි පැවිදි ජීවිතය, මීට වැඩිය හොඳයි ආරණ්‍ය ජීවිතය කියලා හිතන්න නම් එයා ජීවිතේ යම් ප්‍රමාණයකට ජයගත්ත කෙනෙක් වෙන්න ඕනෑ. ඒ නිසා මධ්‍යම ප්‍රමාණයට වැඩිය - මධ්‍යම පහත් පන්තිය බෑ, මැද උසස් පන්තියටවත් යනකල් ගිය කෙනෙකුට තමයි ‘මීට වැඩිය හොඳ දෙයක් තියෙනවා. මං මේ අනික් අයට අමාරු විභාගෙ පාස්. යම් ප්‍රමාණෙකට සමාජ මට්ටමක් අරන් තියෙනවා’ කියලා එහා පැත්තට යන්නේ. එහෙම නැති කෙනෙක් යන්නේ පරාජිත වෙලා, එහෙම නැත්නම් ද්වේෂයෙන්. ඒ කට්ටියට එච්චරම අමාරුයි මහණකමේ සැප විදින්න. සිද්ධාර්ථ කුමාරයා



සුවරජකමත් දැලයි ගියේ. ඉස්සෙල්ලා ඉස්සෙල්ලා පැවිදි වෙච්චි හැම කෙනෙක්ම යම් ප්‍රමාණයකට ජීවිතේ ජයගත්ත අය. ඒ කරල ඉවර වෙලා ගිහි ගේ අතහරිනවා. ඒගොල්ලො මේ "සංසාර දුකේ කලකිරිලලු ඇත්තද ඒක". මේ සංසාර දුකේ කලකිරිලා නෙවෙයි මේ කියන සාර්ථක ඇත්තො ගියේ. සංසාර සැපේ කලකිරිලා. ඕක සලකා බලන්න. ඒක කරන්න නම් යම් ප්‍රමාණයකට සැප විදින්න ඕනැ. විදලා ඒක අතහරින්න ඕනැ.

ආන්න මේ කතාව දන්න ආර්ය ශ්‍රාවකයෝ ඉන්නවා. තාම වැඩට බැහැලා සාර්ථක ප්‍රතිඵල, සාර්ථක පියවර තියලා නෑ. නමුත් මේ කතාව අහලා ඉදිරියට ගිහිල්ලා තියෙනවා. එතකොට දන්නවා මේවා නොදන හිටියොත් නොදන අකුසල් සිද්ධ වෙනවා. නොදන කළ පාපය කියලා ඒකට කියනවා. ඒක එහෙමම වෙන්න දීල බෑ. අපි මේක කොතනකින් හරි වළක්වන්න ඕනැ. නැත්නම් හෙදකමක් කරන්න ඕනැ මේකට. වෙදකම් කරකර ඉඳලා හරියන්නෙ නෑ. එතකොට එයාට කල්පනා වෙනවා 'දැන් මං මේ ගිහි ගෙයක් අතහැරල දලා, නැත්නම් මේ කාම ලෝකයක් අතහැරල ආවා නේ. ආපු වෙලාවෙදි ඕවා කල්පනා කරකර හිටියොත් අකුසල්මයි'. ඒක නිසා කල්පනාවෙන් තොර, විතක්ක විචාරවලින් තොර මේ ලැබිච්ච විවේකය, මේ ලැබිච්ච ඉස්පාසුව තුළ ප්‍රසන්න මනසක් ඇති කරගන්නවයි කියන එක? ඒක ටිකක් අභියෝගාත්මකයි. අද පැවිදි වෙලා ඉන්න සංඝයා වහන්සේලා ගැන දන්න නිසා, මාත් පැවිද්දෙක් නිසා, ඒ පැවිදි වෙත වෙලාවෙදි තිබුණු ඒ අභිංසක ගතිය සතුටු ගතිය පැවිදි වෙලා කල් යන්න යන්න අඩු වෙන ගතියක් තියෙනවා. අමාරුවෙන් ගිහි ගෙයින් පැනගන්නත්, ඒ පැනගන්නට පස්සෙ හම්බ වෙන ජීවිතේ අභිරමණය කරනවා වෙනුවට ආයෙත් සැරයක් අර ගිහි ගෙට වැටෙන ගතියක් එනවා. ඒ නිසා එයාට තේරෙනවා ඒ ගිහි ගේ අතහැරපු එක, අභිනිෂ්ක්‍රමණය කරපු එක ස්ථාවර කරගන්න නම්, සහතික කරගන්න නම්, දැන් මේ ගත කරන ජීවිතය සතුටෙන් ප්‍රමෝදයෙන් ප්‍රසන්න මනසින් ගත කරගන්න නම්, ඒක ධ්‍යාන හිතකින්, එහෙම නැත්නම් රූප කර්මස්ථානයකින් නිතරෝම පුරවලා තියාගෙන ඉන්න ඕනැ. නැත්නම් අර පරිකල්පන ඇවිල්ලා ආයෙත් සැරයක් එක්කො තමන් ඕනැවට වැඩිය මාන්නක්කාර වෙනවා, එහෙමත් නැත්නම් ගිහි ගෙට ඇදලා යනවා. අපි කියනවා සිවුරු අරිනවයි කියලා.

ඉතින් ඒ මහග්ගත හිතකට කටයුතු කරනවයි කියන එකට අපි කියනවා මහණ ධර්ම පුරනවයි කියලා. අපි කියනවා භාවනා වඩනවයි කියලා. ආන්න ඒ වගේ දේකට යොදවන්නෙ මොකටද? එහෙම නොවුණොත් අර දලා ආපු ගිහි සැපට කැමති වෙන්න පුළුවන්, එහෙම නැත්නම් ඉඳුරන් පිනවීමට කැමති වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මෙතන ගිහි ගේ අතහැරියයි කියලා ලැබෙන ස්ථාවර සම්පත්තියක් නෑ. හම්බ වෙන්නෙ අභියෝගයක්. ඒකෙ දිගට වැඩ කරගෙන වැඩ කරගෙන යන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ නිසා සමථ පූර්වංගම විපස්සනාවට බහින්න වෙනවා. නැත්නම් විපස්සනා පූර්වංගම සමථයට බහින්න වෙනවා. නැත්නම් යුගනද්ධ භාවනාව කරන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒක තමයි අද මේ 80 දශකයෙන් පස්සේ 90, 2000, 2010, 2020 වෙනකොට සැහෙන පිරිසක් අද භාවනාවට බැහැලා තියෙන්නෙ. ඒ මොකද, අද ලෝකෙ සැහෙන උසස් මට්ටමකට ඇවිල්ල තියෙනවා වුණත් ඔය කිසිම තැනකින් ඔය හිතන ශාන්තිය ලැබිලා නෑ සාර්ථක වෙච්ච අයටත්. අසාර්ථක වෙච්ච අය ගැන කුමන කතාද? ඊට පස්සෙ ඒගොල්ලො ඔය අතහැරලා දුපු අධ්‍යාත්මයට යොමු වෙලා තියෙනවා.

මේ අපි කතා කරන ආනෙඤ්ජප්පභවය සූත්‍රය දේශනා කළේ දැනට අවුරුදු 2600 කට කලින්. ඒත් අදට ඒක අදළයි. ආන්න එහෙම ඉන්නකොට එයාට යම් හෙයකින් පුළුවන් වුණොත්, සතිය වඩනවා විතරක් නෙවෙයි ඒ සතිය අරමුණකටත් දලා, ඒ කියන්නෙ අපි ඉස්සෙල්ලා පොඩ්ඩක් වෙලා ඉඳගෙන හිටිය වගේ, අන්න ඒ ඉන්නකොට මම දැන් මෙතන ඉඳගෙන ඉන්නවා, එහෙම නැත්නම් මට හුස්ම පොදු වැටෙනවා, එහෙම නැත්නම් මේ හුස්ම ගන්නකොට මගේ ඇගේ ඇඳුම්වල තෙරපීමක් ඇති වෙනවා, හුස්ම හෙළනකොට මේක ඉහිල් වෙනවා ආදී වශයෙන් අර රූප ධර්මයේම හිත මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් ගත කරනවා නම් එයා එතකොට කාම ලෝකයත් අතහැරියා. ඊට පස්සෙ ගත්ත රූප ලෝකයේ උත්සන්නව ආසන්නව ගත කරන නිසා ඒ බලාගෙන ඉන්න ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රූපයත් ක්‍රමයෙන් ගෙවිලා යන තැනට, එහෙම නැත්නම් සුක්‍ෂ්ම තත්ත්වයට පත් වෙන එක වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එතකොට මට්ටම් දෙකකින් ඉදිරියට යනවා.

ඒ යනකොට එයා ඔය කියන විදර්ශනා උපක්ලේශ දැනගෙන ඒ වෙලාවෙදී හම්බ වෙන ඕනෑම ඥාන, ජීවිත, පස්සද්ධි වගේ දේවල්වලට රැවටිලා එතන අර දෙනකොටම ගත්ත රත්තරන් පොරව වගේ කරන්නෙ නැතුව තමන්ගෙ පරණ පුරුදු යකඩ පොරව එතකල්, නැත්නම් තමන්ගෙ පුරුදු කර්මස්ථානයට යන්න පුළුවන් තැනට එතකල් යන්න ඕනෑ. නැත්නම් මේක අතරමගදී හම්බ වෙච්ච අතිරේක ලාභයක් විතරයි. ඕක ස්ථාවරව ගන්න එපා. දිගට දිගට මේක කරගෙන යන්න නම් එයා දැනගන්න ඕනෑ ඔය කියන විදිහට වාඩි වෙලා කරන භාවනාවක නම් අපිට නුස්මේම හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන් වෙනදට වඩා ටිකක් වෙලාවක්. එහෙම නැත්නම් ශරීරය පිම්බීමේ හැකිලීමේ හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්. ටිකක් වෙලා ඉන්නකොට එයාට තේරෙනවා කිසිම කයෙන් සිදු වෙන අකුසලයක් සිද්ධ වෙද්දී ඒ වැඩේ කරන්න බෑ. සතෙක් මරද්දී මේ වැඩේ කරන්න බෑ. හොරකම් කරද්දී මේ වැඩේ කරන්න බෑ. කාමයේ හැසිරෙනකොට හෝ කාම මිථ්‍යාචාරයේදී මේක කරන්න බෑ. මේක බොරු, කේලාම්, හිස් වචන, පරුෂ වචන, සම්ඵප්‍රලාප දෙඩමින් කරන්න බෑ. ඒ නිසා මේ වෙලාවෙදී 100% ක්ම ශීලය සම්පූර්ණයි. හැබැයි හිත බලන්නකෝ. පිස්සු හැදිවිච්ච වඳුරෙක් වගේ එහෙට දුටුවා මෙහෙට දුටුවා. අර දීපු ආනෙඤ්ජ ගතිය - නොසැලෙන ගතිය - භුක්ති විදින්න එයා කැමති නෑ. එයා ආයෙන් හිත දෙඩමලු කරනවා. එහෙම නැත්නම් අපි කියනවා තමන්ටම තමන් හිත තුළින් කතා කරගන්නවා. එහෙම කරමින් අර ලැබිවිච්ච සැප, ලැබිවිච්ච මේ උසස් තත්ත්වය රැකගන්නෙ නැති මට්ටමට ආයේ ඇවිස්සෙන ගතියක් එනවා. භාවනා කරන හුඟදෙනෙක් හිතනවා මේක මට විතරක් වෙච්ච මොකක්දෝ වැරදි පුරුද්දක් කියලා. නෑ, හැම කෙනාටම මේක සිද්ධ වෙනවා. ඒක තමයි මනෝවිකිත්සාව කියලා කියන්නෙ. ඕනෑම කෙනෙකුට කතා කරලා බලන්න - කය වචනය දෙක නම් තැන්පත් කරගෙන යම් ප්‍රමාණයකට ශීලය පිළිබඳව සහතිකයක් දීගන්න පුළුවන්. එපමණකින් අර හිත කියන වඳුරගේ තැන්පත් වීම සිදු වෙන්නෙ නෑ. ඒ මොකද, හිතට ඒ වගේ විවේකයක් දුන්නහම විවේක වෙනවා වෙනුවට දඟලන ගතියක් - අපේ පරිණාමයේදී අපිට ලැබුණු වඳුරු ගති සහ උරග ගති මොළේ තියෙන ඇමිනිඩ්‍රාව කියන පුංචි කොටසක සිද්ධ වෙනවා. කය වචන දෙක තැන්පත් වෙනකොට මෙයා නැගිටිනවා. නැගිටිලා නා

නා ප්‍රකාර කතන්දර ගොතන්න පටන්ගන්නවා. ගොඩක් ප්‍රපංච කරනවා. ඉතින් හුගදෙනෙක් ඒ ප්‍රපංච, ඒ කතන්දර, ඒ වැරදි දේවල් මම කියාගන්නවා, මගේ කියාගන්නවා, මගේ ආත්මය කරගන්නවා. ඊට පස්සෙ කියනවා 'භාවනා කරන්න බෑ අප්පා. කොහේ හරි විවේක තැනකට ගියහම එක්කො මට නිදිමත එනවා, එක්කො මට එපා වෙනවා. එක්කො මට නා නා ප්‍රකාර දේවල් හිතට එනවා' කියලා.

ඉතින් මේ ආනෙඤ්ජ සප්පාය දන්නවා නම් ඒක දැනගන්න එක හොඳක්ද නරකක්ද කියන බරපතල ප්‍රශ්නෙකට අපිට මූණ දෙන්න වෙනවා. කය වචනය දෙක යම් ආකාරයකට අපිට නතර කරගන්න පුළුවන්. එතකොට මේ හිතේ ඇති වෙන නොසන්ධාල ගතිය, එහෙම නැත්නම් අශික්ෂිත ගතිය දකින එක හොඳද නරකද කියලා ඇහුවොත් මං හිතනවා බෞද්ධයෝ හරියට අවුලකට පත් වෙනවයි කියලා. ඒගොල්ලො හදන්නෙ ඒක වහගෙන සාන්ත දුන්ත තීන්ත කුඩුව වගේ ඉන්නයි. නමුත් මේ අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රයේදී පෙන්නනවා ඒකට මූණ දෙන්නම වෙනවා. මේ කය වචනය දෙක තැන්පත් කළාට හිතේ එතකොට තැන්පත් වීමක් වෙන්නත් පුළුවන්, සම වෙන්නත් පුළුවන්, ඇවිස්සෙන්නත් පුළුවන්. මෙන්න මේක කතා කරන්න පුළුවන් තරම් යුගයක් අපිට හම්බ වෙලා තියෙනවා නම් මං කියනවා ඒක බුද්ධ ශාසනයෙ විශාල විකසිත වීමක්, පිපීමක් කියලා.

ඉතින් මං ගත කරන මගේ ජීවිතයේ අවුරුදු 40 ක්ම ඕක තමයි අපි කතා කරන්නේ. භාවනා කරන්න ගියහම කොන්ද රිදෙනවා, බඩේ කැක්කුම එනවා, අරක රිදෙනවා මේක රිදෙනවා. නතර වෙච්ච වෙලාවේ ඔන්න එක්කො හිතට කම්මැලිකම එනවා, එහෙම නැත්නම් හිතට නා නා ප්‍රකාර සිතුවිලි ඇවිල්ලා අවුල් වෙනවා. මෙන්න මේ මතු වෙන ගතිය මමද, මගේද, මගේ ආත්මයද කියලා අහන්න තරම් පෞරුෂත්වයක් නෑ භාවනා කරන කෙනාට. ඒක එන්න ඕනෑ ගුරුවරයා හරහා. ගුරුවරයා කියන්න ඕනෑ කය වචනය ආනෙඤ්ජ තත්ත්වයට පත් වුණාට හිත ආනෙඤ්ජ තත්ත්වයට පත් වෙන්නෙ නෑ. හිත ඇත්තටම ඒ වෙලාවට ඇවිස්සෙනවා. ආන්න ඒ ඇවිස්සෙන දේ දැනගන්න නම් ධම්මදාච්චවිග්ගහිතං මානං කියන එක තේරුම්ගන්න ඕනෑ. ඒකට හුගාක් භාවනා කරන අය ඇසුරු කරන්න ඕනෑ. හුගාක් භාවනා වින්තනය

පවත්වන්න ඕනෑ. පවත්වගෙන මේ පේන දේවල් මම කියාගන්නෙ නැතුව, මගේ කියාගන්නෙ නැතුව, මගේ ආත්මය කරගන්නෙ නැතුව, එහෙම නැත්නම් මේවා එකක්වත් නෑ. මගේ හිත හොඳට නිදහස් වුණා. හිතාගන්නවා ඒක මම ලබාගත්ත දෙයක්. මගේ දෙයක්. ඒක මගේ ආත්මය කරගෙන ඒකට යන්නත් බෑ. අවුස්සගන්නත් බෑ.

ආත්ත ඔය දෙක මැද ජීවත් වෙන උපක්‍රමයක් උගන්නන කිසිම ආයතනයක් ලෝකෙ නෑ නේ. ඒගොල්ලො මේ කාම ලෝකෙ වඩාගන්න ආයතනයක් තමයි කතා කරන්නේ. රූප ලෝකෙ වඩාගන්න ආයතනයක් තමයි කතා කරන්නේ. නමුත් මේ හිතේ තැන්පත් වීමක්, හිතේ විශුද්ධියක්, හිතේ ප්‍රබෝධ වීමක්, එහෙම නැත්නම් හිතේ සුභසාධනයක්, කතා කරන්නෙ නැති යුගයක් තමයි මම ඉපදෙනකොට තිබුණේ. ඊට පස්සේ අවුරුදු 26-36 වෙන කාලේ මගේ ජීවිතේ ලොකු වෙනසක් ඇති වුණා, ඔය ලබාගෙන තියෙන සැප සම්පත් නෙවෙයි වැදගත් වෙන්නේ ඒ අනුව අපිට මේ හම්බ වෙන වටිනා ධර්ම දයාදය වෙනුවෙන් අපි මේකට ඇප වෙමු කැප වෙමු කියලා. ඊට ඉස්සෙල්ලා මං ඇප කැප වුණා නම් මට ඇසුරු කරන්න යාළුවෝ මිත්‍රයෝ ලැබෙන්නෙ නෑ, ගුරුවරු ලැබෙන්නෙත් නෑ, භාවනා මධ්‍යස්ථානත් නෑ, බණත් නෑ. නමුත් මගේ වර්ධනයත් එක්ක මට හම්බ වෙච්චි වාසනාව තමයි විශාල භාවනා මධ්‍යස්ථාන තොගයක් මේ කාලේ හැදුණා. බණ ඇහෙන්න ලැබුණා. විශාල ප්‍රදේශයක් මේකට බැහැලා භාවනා කරන්න පටන් අරගත්තා. ඒ නිසා මං කියන්නෙ නෑ බුද්ධ ශාසනය පිරිහෙනවයි කියලා. මං කියන්නෙ පැහැදිලි ප්‍රගතියක් තියෙනවා. ඒ නිසා අවස්ථාවක් හම්බ වෙලා තියෙනවා ආනෙඤ්ජසප්පාය වගේ සූත්‍රයක් අපිට සාකච්ඡා කරන්න. එතකොට දිගටම බලනවා - කය වචනය තැන්පත් කරනවා කියන එක නම් ලණුවක ගැටගහලා හරි කරන්න පුළුවන. කටට මොහොරයක් දලා හරි කරන්න පුළුවන්, නමුත් මේ හිත තැන්පත් කරගන්නවා කියන එක?

ඕකට උත්තරයක් මේ දේව ධර්මයෙන් හොයන්න බෑ. මේක මේක දේව නිර්මාණයක් නම් ඇයි මේ මුසාව මැව්වේ? කියල අහනවා. ඇයි මේ මායාව සහ බොරුව මැව්වේ? කියල අහනවා. මේක තියන්නේ භූරිදත්තජාතක අටුවාවේ. මේ අහන්නෙ බුදු වෙලා නෙවෙයි. බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ නමක් විදිහට. ඒ ආත්මෙදි මෙයා හින්දු ආගමේ, නැත්නම් බ්‍රාහ්මණ ආගමේ. අම්මා කතා කරල කියනවා මේ

ලෝකෙ මොනවා ඉගෙනගත්තත් හරියන්නෙ නෑ කැලේ ජීවත් වෙන්න දන්නෙ නැත්නම්. ඒ නිසා මෙන්න ඔයාට තියෙනවා බත් මුලක් බැඳලා තියලා. කහවණුත් තියෙනවා. උඹ ගිහිල්ලා කැලේ ජීවත් වෙලා එන්න ඕනෑ. එහෙම ඉන්න ගමන් දෙනවා ගිනි පන්දමක්. මේ ගින්න නිවාගන්න එපා, ගිනි පූජාව නිතර කරපන් කියලා. ඉතින් එක දවසක් බෝසතාණන් වහන්සේ ඒ ආත්මෙදී හිතෙනවා ගව පූජාවක් කරන්න කියලා - ගෝමේධ පූජාවක්. මෙයා හම්බ කරලා හම්බ කරලා හරකෙක් හොයාගන්නවා. අරගෙන ඇවිල්ලා තමන් ඉන්න අසපුව ගාව බැඳගෙන දුන් පූජාවට ලැස්ති වෙලා යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර කියල බලනකොට අනේ ගින්දර නිවිලා. තමන්ගෙ ගින්දර ටික නිවිලා. ඒක මහා නරක අසුභ දර්ශනයක්. එයා ඊට පස්සෙ ගමට යනවා. ගිහිල්ලා කියනවා විශාල ගෝමේධ පූජාවක් තියෙනවා, මට ගින්දර ටිකක් දෙන්නෙයි කියලා. හොයාගන්න අමාරුයි. දුන් කාලෙ වගේ ගිනි පෙට්ටි, ලයිටර් නෑ නේ. බොහොම අමාරුයි ගින්දර හොයනවයි කියන එක. ආපහු එනකොට හොරු වගයක් ඇවිල්ල හරකා කාලා කුර ටිකයි, අඟයි, වලිගෙයි විතරක් ඉතුරු වෙලා තියෙනවා. දුන් ගින්දර හොයාගෙන ඇවිල්ල පුදන්න හදනකොට හරකා නෑ. ඉතින් මෙයා කල්පනා කරනවා මේ පූජා කරන්න ගෙනාපු හරකා රැකගන්නවත් බැරි නම් මේ සර්ව බලධාරී දෙයියන්නාන්සෙට, මේකාට මොකටද මේ ගෝමේධ දෙන්නේ? කියලා හොඳටෝම බනිනවා බෝසතාණන් වහන්සේ නමක් විදිහට. දෙවියන් වහන්සේ මවපු දෙයක් නම් මේ ලෝකේ, මේ හොරකම මැව්වෙ මොකටෙයි? මායාව මැව්වෙ මොකටෙයි? කියලා ඒ කතාව බුදු වුණාට පස්සෙ ආයෙ මතක් කරලා දෙනවා.

මෙතෙන්ට එන්න මනුස්සයෙක් වෙන්න ඕනෑ. මනුස්සයෙක් වෙලා අර ටික කරන්න ඕනෑ. කරනකොට එන ඊගාව අභියෝගය තමයි භාවනාව හරියාගෙන එනකොට හිතීන් තමන් එක්කො මහා ශුද්ධවන්තයෙක් වෙන්න හදනවා, නැත්නම් මහා අපරාධකාරයෙක් කරන්න හදනවා. මේවා සේරම සමපරායිකා කාමසංකෘත, දිට්ඨමමිකා කාමසංකෘත. හිතීන් හදගත්ත මායාවල් මේ. අපි පොඩි කාලේ අම්මල තාත්තලා අපේ ඔපවට දනවා මේක හොඳයි, මේක නරකයි, මේක හරි, මේක වැරදියි කියලා. අපි ඒක කවදක්වත් අභියෝගයට ලක් කරන්නෙ නෑ. තමන් පිළිබඳ විවිධාකාර මතිමතාන්තර හදගන්නවා. අපි ජීවත් වෙන්නෙ අන්න ඒ හීන ලෝකෙ. ඒක පෙන්නල දෙන්න රැඩිකල්වාදී

ගුරුවරයෙක්ම හම්බ වෙන්න ඕනෑ. ඒක පෙන්නල දෙන්න රැඩිකල්වාදී සබ්බන්තවාදීන් වහන්සේ නමක්ම හම්බ වෙන්න ඕනෑ. පෙන්නලා දුන්නටත් භාරගන්නෙ නෑ අපි. මොකද, අපි අර ගෙනාපු හණ මිටිය තියෙනවානේ කරේ. ලෝකයා පෙන්නපු දේ.

ආත්ත ඒ නිසා මෙතෙන්ට යන්න මේ ආනෙඤ්ජනප්පාය සුත්‍රයේ සඳහන් වෙන විදිහට මේ මනසේ මේ විදිහට ඇවිස්සිවිවි දේ භාරගන්නත්, බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නලා දීලා තියෙන ප්‍රතිපදාවෙ හැටියට ඒකටත් උත්තරයක් තියෙනවා. ඉස්සෙල්ලාම කරන්න ඕනෑ භාරගන්න ඕනෑ බවයි. හැබැයි මනස පද්ධිය කරගන්න එපා. ද්වේෂ කරගන්න එපා. ප්‍රසන්න මනසින් මේක භාරගත්තා නම් එයාට ඒ භාරගෙන ගත කරන ජීවිතයේදී මගේ හිතේ මෙහෙම ගෙනාපු ආසයානුසය ධර්ම තියෙනවා පෙර ආත්මවල. ඒක මතු වෙන්නෙ මේ වෙලාවෙ කරන අකුසල නැති වුණොත් විතරයි. මේ වෙලාවෙ කරන අකුසල තියෙනවා නම් අරක එහෙම්ම නිදගන්නවා. යටිපහු වෙනවා. ඒ ටික අයින් කෙරුවට පස්සේ මෙන්න එන්න පටන්ගන්නවා. හරියට මඩ වළක් කාල්ගානකොට පෙණ දන්නේ. ඒ වගේ එන්න පටන්ගන්නවා. එවැනි ජීවිතයක් ගත කරන්න නම් - මේ ගිහි පිරිසක් ඉස්සරහා කතා කරන බව මං දන්නවා - ආරණ්‍යගත වෙන්න කියනවා, රුක්ඛමූලගත වෙන්න කියලා කියනවා, ශුන්‍යාගාරගත වෙන්න කියලා කියනවා. මොකද, මේ ඇසුරු කරන්නේ ඔක්කොම කාම ලෝකයේ රසවත් බව විදින පිරිසක් නේ. ඒගොල්ලන්ගෙන් උත්තරයක් ලැබෙන්නෙ නෑ. ආදර්ශයක් ලැබෙන්නෙත් නෑ. ඒගොල්ලන්ට මේක කියල දෙන්නත් බෑ. තේරෙන්නෙ නෑ නේ. ඒගොල්ලො ඉන්නෙ තව තව කුට්ටියක් කඩාගන්න බලාගෙන නේ. නමුත් මෙතෙන්ට ගිය කෙනා ආත්ත ඒ විදිහට යනවට දෙන්න තියෙන වචනය තමයි 'සම්මා ආජීවය' කියන එක. යහපත් දිවි පැවැත්මක් කරන්න ඕනෑ. ඒක කරන්න බෑ අබුද්ධෝත්පාද කාලවල. ත්‍රිවිධ රත්නය - බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ කියන්නේ ඒකට තමයි. ගිහිව ඉඳගෙන කරන්න බැරි නම් නෑ. ගිහිව ඉඳගෙන වුණත් තමන්ට පුළුවන් පැත්තකට වෙලා කරන්න. හැබැයි මේක කියා පාලා කරන්න බෑ. හැගිලා මේ කටයුත්ත කරනකොට වෙලාවක් එයි සමහර වෙලාවට 'මගේ කය වැඩ කරන්නෙත් නෑ, වචනය වැඩ කරන්නෙත් නෑ, දෑත් හිතක් තියෙනවා කියන්න සලකුණක් නෑ'. හිතක් තියෙනවා කියලා මෙන්න මේ දේ මතයි හිත තියෙන්නේ කියලා පදනමක් නෑ. එහෙම නැත්නම් උපමාවක්, රූපකයක් පෙන්නන්න බෑ.

ආත්ත මේ තත්ත්වයට ගියහම මනෝවෛද්‍යවරයෙක් කොහොම කියාවිද? මේ කට්ටිය යනවා සමහර වෙලාවට එහෙම බය වෙච්චහම මනෝවෛද්‍යවරයෙක් හම්බ වෙන්න. ඒ කට්ටිය දේව ධර්මයක් අදහාගෙන ඉන්න කට්ටිය නේ. ආත්ත එහෙම තියෙද්දීත් මෙයා බුදුභාමුදුරුවො ගැනම හොයලා ආනෙඤ්ජසප්පායම කතා කරල පුහුණු කරල ඉන්න ඕනෑ. අපි දැනට ඒකට සුදුසුකම් ලබලා තියෙනවා. හැබැයි මේකට අර රිටි පැනීම වගේ උඩට යන්න පුළුවන් තරම් ඉහළටම රිටි දිගේ ගිහිල්ලා රිටි විසි කරලා එහා පැත්තට පිම්මක් ගහන්න ඕනෑ. පිම්මක් දන්න ඕනෑ. දැන් එහෙම වීරයෝ නෑ. ඒගොල්ලන්ට රිටි පනින්නවත් බෑ. උපරිම උඩට ගියහම අර අල්ලගත්ත රිටි විසි කරන්නත් බෑ. එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෑ භාවනාවෙදි හම්බ වෙන මේ කීර්ති නාම, ප්‍රශංසා ආදී සියලුම දේවල් එතන එතන හලන්න. එතන එතන හලහලා යනකොට - මේ හලන්නෙ නරක නිසා නෙවෙයි. මෙව්වත් නැත්නම් කොක්කක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඔය සැටරන් V රොකටි එක උඩට යනකොට ඒකෙ ගෙනියන්නේ දියර ඉන්ධන නෙවෙයි. ඝන ඉන්ධන. පළවෙනි කොටස පිච්චුණාට පස්සේ ඒක හළලා දන්න ඕනෑ. නැත්නම් ඒක අරගෙන යන්න බෑ. ඒකයි ඔය අත්ලාන්තික් සාගරයට හරවන්නේ. දෙවෙනි රොකටි එකත් යනකොට පුච්චලා දන්න ඕනෑ. තුන්වෙනි එකත් හළන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ උඩට යන්නේ, වායුගෝලය අවසානයේ කක්ෂයට යන්නේ අර උඩ තියෙන ෂට්ල් එක විතරයි. එව්වා කරේ තියාගෙන ගියොත් එහෙම හදට යන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ඒ පිච්චෙන පිච්චෙන කොටස් හලහලා යන ගමන අන්තිම සුන්දරයි.

හැබැයි ජේන්න තියෙන්නේ මෙව්වර කාම ලෝකයක් අතහැරලා ගත්ත මේ දේත් අතහරින්නේ කොහොමද අප්පා? මෙව්වර රූප ලෝකයක් අතහැරලා ගත්ත මේ දේත් අතහරින්නේ කොහොමද අප්පා? කියලා හිත ඇතුළේ එන්න පටන් අරගන්නවා. ඒක පුද්ගලිකව ගන්න එපා. ඒක කාගෙන් හැටි. නමුත් ඒ තියෙද්දීත් ඒකට සුදුනම් වෙලා යනකොට එවැනි අවස්ථා රාශියක් මේ භාවනා ජීවිතේ හම්බ වෙනවා. ඒවා ඉදිරියටත් ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. ඒක නිසා උත්සාහ කරන්න ඕනෑ මේ දැගලන කම්පන වංචල කියල කියන්නෙ අකුසලයක්. අකුසල් වැඩි වෙන තරමට කම්පන වංචල වැඩියි. නමුත් කාය ඉඤ්ජන, වච්චි ඉඤ්ජන, මනසේ ඇති වෙන ඉඤ්ජන තැන්පත් වෙන ස්වරූපයට යනවා නම් එතන තියෙන්නෙ තලතුනා ගතියක්.



අන්ත එවැනි දේකට මග පෙන්වන ආයතන බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා මේ ලෝකේ. මේකෙ තියෙන්නෙ කම්පන වංචල වැඩි කරන ආයතන. අපි අනුන්ට කම්පන වංචල දෙනවා. අනුන් අපිට කම්පන වංචල දෙනවා. එකිනෙකා පිට කසාගන්නවා. කෙළවරක් නෑ. එහෙම කියල බලාපොරොත්තු සුන් කරගන්නත් එපා. .

ඒ යන ගමනේ අපි විශාල වැඩ කොටසක් ඉවර කරලා තියෙනවා. ඒ නිසා ටෙට්ටුවෙන් වෙලා මේ අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රයේ සඳහන් කරන විදිහට සමථයෙන් හරි, විපස්සනාවෙන් හරි, යුගනද්ධයෙන් හරි යන්න. යනකොට මගදි හම්බ වෙන මේ දේවල්වල විතරයි මනුස්සකම තියෙන්නේ. අනිත් ටික ඔක්කොම තිරිසන් ලෝකෙ තියෙනවා. ඒ ටික හම්බ වුණයි කියලා එව්වර සතුටු වෙන්න දෙයක් නෑ. ඒ නිසා තිරිසන් භාවයෙන් එහාට ගිහිල්ලා මනුස්සත්ත පටිලාභය තියෙන ඒ සුන්දර පැත්තට යන්න අද ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාව අභියෝගයක් නොවන මට්ටමෙන් සමාජ්ත කරමින්, මං ඉල්ලා හිටිනවා අපි යං කියලා ධර්ම සාකච්ඡාවට.

-----  
ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,  
සක්මන් භාවනාව: අවුරුද්දක පමණ සිට සතිමත් භාවනාවේ යෙදෙමි. නිතිපතා භාවනා කිරීමක් සිදු නොකරමි. සතියකට වරක් පමණ පැයක සක්මනක් සිදු කරන අතර එහිදී පහත අත්දැකීම් බොහෝ විට ලබමි.

සක්මනේදී අවට ශබ්ද හා රූප කෙරෙහි අවධානය යොමු වුවද ඒ ඔස්සේ සිතේ කතන්දර ගෙතීමක් නොවේ. දෙපයේ ඇඟිලි යටි අතට නැවී ලණු පැදුරේ ගැටීම වරින් වර සිදු වේ. වරක් දෙවරක් අවට ශබ්ද කිසිවක් නෑසෙන නිශ්ශබ්ද ඉමකට එළඹුණද එය තත්පර කීපයක කෙටි කාලයකි.

පැයක සක්මන අවසානයේ ලණු පැදුර කෙළවර සිටගෙන ඇස් පියාගනිමි. එවිට කය පුරා ප්‍රබල වංචල කම්පන දූනෙන්නට වේ. විනාඩියකින් පමණ එම වංචල කම්පන සියුම් වී නොදැනී යයි. පෙර උපදෙස් ලැබ තිබූ පරිදි ඒ අවස්ථාවේදී සිත වෙත අවධානය යොමු කරමි. සිත සිතුවිලිවලින් තොරය. නමුත් ඇස් පියාගෙන ශරීරයේ සමබරතාව පවත්වාගත නොහැකි හෙයින් මද වෙලාවකින් ඉන් මිදී පර්යංකයකට යමි.

පර්යංක භාවනාව: සක්මනෙන් පසු මූල කර්මස්ථානය ලෙස ආනාපානසතිය තබාගෙන පුටුවක වාඩි වී පැයක කාලයක් පර්යංක භාවනාවේ යෙදෙමි. මුලින් ගොරෝසුවට දූනෙන ආනාපානය ඉතා කෙටි වෙලාවකින් සියුම් වී නොදූනෙන තත්ත්වයට පත් වේ. පර්යංක කාලය තුළදී හුස්ම ගන්නා බවක්වත් ඉන් පසු නොදූනේ. නමුත් අවට ශබ්ද ඇසේ. ඒ ඔස්සේ සිතේ පුවත් මැවීමක් නැත. සිත සිතුවිලිවලින් හිස්ව පවතී. එවිට පෙර උපදෙස් ලැබී ඇති පරිදි සිත වෙත අවධානය යොමු කරමි. එලෙස සිත වෙත අවධානය යොමු කරගෙන සිටින විට විස්තර කළ නොහැකි ඉතා නිහඬ බවක් අත්විඳිමි. නමුත් එය තත්පර කීපයකින් නැති වී යයි. නැවත හුස්ම නොදූනෙන, ශබ්ද ඇසෙන තත්ත්වයට හිත පත් වේ. වරින් වර නිදීමත ස්වභාවයක් ඇති වුවද සතිය දිගටම පවතී.

ඉදිරියට යාමට ගෞරවයෙන් උපදෙස් පතමි.

පි: ඒක ඉතින් පටන්ගන්න වෙලාවෙදී, හඳුන්වාදෙන වෙලාවෙදී මතක් කළ විදිහට සතියකට සැරයක් සතිය පවත්වනවා කියන කතාවත් එක්කයි මට උත්තරේ දෙන්න හිතුවෙණි. දවස් 7 කට සැරයක් සතිය පවත්වනවා. ඉතින් ඒ සතිය පවත්වනකොට ලැබෙන ප්‍රතිඵල, ආනිශංස හොඳ නම් වැඩි කරන්න ඉතින්. බොහොම සරලයි උත්තරේ. එහෙම නෙවෙයි, මට ආසා අර කෙලෙස් තියෙන තැන නම්, අවුල් තියෙන තැන නම්, ඉඤ්ජන නම්, කම්පන නම්, වංචල නම්, සති 2 කට සැරයක් සතිය පවත්වුණහම ඇති. සතියකට සැරයක් කරන්න ඕනෑ නෑ නේ එතකොට. නේද? ඒ වගේ සරලයි. මෙවැනි කාලෙක අපිට මේ වගේ වාසනාවක් ලැබිලා අපි මේ සතියකට සැරයක් පැයක් දෙයක් කරනවා කියන එකෙන් ජේන්න තියෙනවා අපි ළඟ ගොඩාක් රැස් වෙච්ච පින් තියෙනවයි කියලා. ඉතින් ඒක නිසා කාටවත් නොදූනෙන්න ඕක ටික ටික ටික වැඩි කරන්න. වැඩි කරන්නේ මේ ලැබෙන දේ, මේ ලැබෙන හිතේ විවේකය හොඳයි කියන දේට කරන අනුග්‍රහයක් විදිහට. එහෙම හැම කෙනාටම ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ඒ වෙලාවට කරන්න පුළුවන් නම් - ඒ ටිකත් මං කියනවා - 'මේ ටික මට හම්බ වෙලා තියෙනවා. මට පින් තියෙන බව තේරෙනවා. මං ඉදිරියට යනකොට තව මේක වැඩි කරගෙන යන්න පුළුවන්' කියන එකට බාධාවක් නැත්නම් මං කියනවා පැහැදිලිවම පෙර ආත්මේ පින් කරපු කෙනෙක්. එක්කො ඕනෑ

නැ කියල හිතල හෝ කම්මැලිකම නිසා හෝ මොකක් හරි බාධා වෙලා තියෙනවා නම් එයාට අර පෙර කළ පිනෙන් - පුබ්බේ ව කතපුඤ්ඤා කියන එකෙන් ආධාර ලැබෙන්නෙ නෑ. මෙයා කොහොම කෙනෙක්ද කියන්න මං දන්නෙ නෑ. පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් මෙව්වර අමාරුවෙන් පාදගත්ත මේ මැණික, මේ ඉල්ලම ගොඩගන්න. ගොඩ අරගෙන මේකට නිසි මිල කිරීමක් කරමු. මොකද, හැමෝටම මේක හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඒක නිසා සතියකට සැරයක් - ඒ කියන්නේ සඳුද, අගභරුවාද, බදද, බුහස්පතින්ද, සිකුරාද, සෙනසුරාද, ඉරිද සතිය නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ - මේ එළඹ සිටි මොහොතෙන් මෙව්වර ආනිශංස ලැබිල තියෙනවා නම්, ඒක හොඳ නම්, දන්න ක්‍රමයකට මේක වඩා වර්ධනය කරන්න අනුග්‍රහ කරන්න කියන එක තමයි කියන්න තියෙන්නේ.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,

i. සක්මනේදීත් පර්යංකයේදීත් ඇතැම් විට ගෙදරදෙර කටයුතු අතරතුරදීත් ශබ්ද ඇසෙද්දීත් රූප පෙනෙද්දීත් සිත ඒ කිසිවක් ඇසුරු නොකරමින් නිදහස්ව, විවේකීව, සිතුවිලිවලින් තොරව සිටින බව ඉතා කෙටි කාලයකට විටින් විට අත්දකිමි. මීට පෙර කමටහන් පිරිසිදු කිරීමකදී මෙවන් අත්දැකීමක් පිළිබඳව යෝගියෙකුට ඔබවහන්සේ පැවසූයේ සැමදෙනකුගේම සිත වැඩි වෙලාවක් සිතුවිලි නැතිව තිබුණත් එය ඔවුන් නොදන්නා හෙයින් ඉන් ආනිශංස නොමැති බවයි.

මේ තත්ත්වය තව දුරටත් පැහැදිලි කරදෙන මෙන් ඉල්ලා සිටිමි. සිතේ අනිශ්‍රිත බව එලෙස බොහෝ විට පැවතුණත් අප එය අත් නොදකින්නේ ප්‍රමාණවත් සතිමත් බවක් නොමැති නිසාද?

ii. උභතෙක විදිතවාන මජ්ඣේ මනනා න ලිප්පති යන්න පැහැදිලි කරදෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

ප්‍ර: ඔය කියන සන්දර්භය තමයි මේ ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රයේ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ. අපි හිතන්නෙ අපේ හිත නිතරෝම හිතහිතා ඉන්නවා, වචන ඔහේ දෙඩමලු වෙලා තියෙනවා, කය ඔහේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා, ඒ නිසා කවදක්වත් මේ තුන කීකරු කරගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ, එහෙම නැත්නම් ශික්ෂණයක් ගන්න බැරි වෙයි කියලා. නමුත් පොඩි

උත්සාහයක් කරලා බැලුවොත් මේ සිත කය වචන කියන තුනෙන් දෙකක්ම නිශ්ශබ්ද කරගන්න පුළුවන් විනාඩි 5 කට 10 කට. අපි ඒක කරලා තියෙනවා පිළිකා රෝගීන් එක්ක. අපි ඒක කරලා තියෙනවා මිනීමැරුම් වෝදනා ලබපු අය එක්කත්. අපි ඒක කරලා තියෙනවා අවුරුදු පහේ ළමයි එක්කත්. ඒක කරන්න පුළුවන්. එතකොට තේරෙනවා මේකෙ විවේක තියෙන තැන් තියෙනවා. අපි අගේ කරලා නෑ, උත්සාහ කරලා නෑ. එතකොට ජේනවා මේක උත්සාහ කරලා කය වචන දෙක තැන්පත් කරපුවහම හිත ඇවිස්සෙන ගතියකුත් එන වෙලාවක් එනවා. ඒක මම මගේ කියාගන්නත් එපා. ඇවිස්සුණාට කමක් නෑ. ඉතින් මම නෙවෙයි නේ කෙරුවේ. ඒක දිගේ බලාගෙන ඉන්න. පුළුවන් තරම් ඒ වෙලාවේ 'මම දැන් ඉඳගෙන ඉන්නේ. මං ඇවිදීමින් ඉන්නේ' කියලා අර ඉන්න ඉරියව්වට, වර්තමාන මොහොතට හිත දගෙන බලාගෙන ගියොත් සමහර වෙලාවට ජේනවා ඒ මොකක්වත්ම ප්‍රයෝග නැතුව හිතේ සිතුවිලි නැති අවස්ථා තියෙනවා. ඒකට කියන්නෙ බලන නිසා ජේනවයි කියලා. එහෙම දේවල් තියෙනවා බැලුවෙ නැත්නම් ජේනනෙ නෑ. අපි හිතනවා උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකල් ගින්දරට දර දැමීමා වගේ මේක බුසු බුසු ගාලා පත්තු වෙවී තියෙන්නෙ කියලා. නෑ. එහෙම එකක් නෑ. හිතේ ඕනෑම වෙලාවක ඒ මොනවක්වත් නැති වෙලාවල් තියෙනවා. ඒකට බලාගෙන හිටියොත් පෙනෙයි. ඒ තමයි විපස්සනා කරනවයි කියන්නේ. බැලුවෙ නැත්නම් අපි හිතන්නේ අපේ හිත හරිම වලත්තයි, හරිම අසංවිධිතයි, හරිම නරක හිතක් කියලා. නෑ හිතේ එහෙම එකක් නෑ. හිතේ ස්වභාවයෙන්ම හිස් තැන් තියෙනවා. බැලුවෙ නැත්නම් ජේනනෙ නෑ. බැලුවෙ නැත්නම් අපි හිතාගන්නවා හැම වෙලාවෙම ඒක දෙඩමලයි කියලා. නෑ. එහෙම එකක් නෑ.

ඒ නිසා එක පැත්තක් මේ ප්‍රශ්නෙ ගොඩනගලා තියෙනවා. ඒක හොඳයි. ඒ විදිහට කරගෙන යන්න. අපි ඔය හිතන තරම්ම කාලකණ්ණික නෑ. අපි විශාල පිනකට තමයි මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක මේ ලෝකෙ මනුස්සත්ව පටිලාභය ලැබුවේ. අපි විශාල පිනකට තමයි මේ වගේ දේවල් කරලා ක්ෂණ සම්පත්තිය උපයාගෙන තියෙන්නේ. සද්ධර්ම ශ්‍රවණයත් තියෙනවා. සත්පුරුෂ සංසේවනයත් තියෙනවා. ඕනෑ නම් පැවිදි වෙන්නත් පුළුවන්. මේක හැමෝටම නෑ. අපි නිකමට හිතන්න හදිසි අනතුරු වාට්ටුවට ගිහිල්ලා ඒ මිනිස්සු විදින විඳවිල්ල. පිස්සන් කොටුවට ගිහිල්ලා ඒ පිස්සෝ කරන වැඩ. එහෙම නැත්නම් කුඩු ගහපු

කට්ටිය ඉන්න පිලවෙල්පියා වගේ නගරෙකට ගිහිල්ලා බලන්න මොන විකාර ලෝකයක්ද කියලා. අපි ඒ අතින් එව්වරම එහෙම නරකට පත් වෙලා නෑ නේ. ඒ නිසා අවතක්සේරු කරන්න එපා. බැලුවොත් ජේනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපි දිහා බලන්නේ අපේ කෙලෙස් පැත්තද? නික්ලේගී පැත්තද? අපි බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ගිහිල්ලා අනේ ස්වාමීන් වහන්ස මාව ගොඩගන්න කිව්වහම අපේ තියෙන නික්ලේගී පැත්තද දැකින්නේ? කෙලෙස් පැත්තද? එහෙම නැත්නම් පහස්සර වූ හිතද දැකින්නේ? එහෙම නැත්නම් පිට ගැවිලා තියෙන ආගන්තුක උපක්ලේශද දැකින්නේ? ආගන්තුක උපක්ලේශ 5% ක්වත් නෑ. මේකෙ තියෙන්නෙ මහා දඹ රත්තරන් ගුලියක් ඇතුළේ. අර පිට තියෙන කුණු කන්දලේ දෑක දෑක තොටත් හෙන ගහපිය මටත් හෙන ගහපිය කියලා ඒ ගැන පශ්චාත්තාප වෙලා ඉන්න කට්ටියකට තමයි පාවග්ජන කියන්නේ. ඔය මොනවා කෙරුවත් ඇතුළේ තියෙන දඹ රත්තරන බුදුරජාණන් වහන්සේට ජේනවා - මනුස්සකමක් ලැබීම.

ඒ නිසා අපිත් ඒකෙන් ප්‍රසන්න මනසකට ඇවිල්ලා ළඟ ඉන්න අයටත් කියන්න ඕනෑ 'ඔහොම තමන් ගැන අවතක්සේරු කරන්න යන්න එපා. හැකි සංඥාව ඇති කරගන්න. ප්‍රසන්න මනස ඇති කරගන්න. ඒ කරලා පොඩ්ඩක් වෙලා ඉඳලා බලන්නකෝ විනාඩියක් දෙකක් වාඩි වෙලා. විනාඩියක් දෙකක් සක්මන් කරලා බලන්නකෝ. එව්වර අපහසුතාවක් නෑ'. ඒකෙ හොඳ කැපී ජේන තැන තමයි අපි දැක්කේ අන්‍යාගමික අයට දෙනකොට, හොඳටෝම මාරාන්තික ලෙඩක ඉන්න කෙනෙකුට, නැත්නම් කුඩු ගහලා විනාශ වෙලා පුනරුත්ථාපනය වෙන කෙනෙකුට, නැත්නම් හිර ගෙදරක ඉන්න අයට දීපුවහම හොඳට වැටහෙනවා. ඒ නිසා අපිට ඒකෙන් ලැබෙන්නේ විශාල ආරෝහණයක්, උත්ප්‍රේරණයක්. අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා දිගටමත් ඒක කරන්න. ඒ නිසා කිසිම කෙනෙක් වර්ග කරන්න එපා, භේද කරන්න එපා. හැම කෙනාටම මේ ධේර්යය කරලා දෙන්න. එක ආප්තෝපදේශයක් මතක තියාගන්න - "බැලුවොත් ජේනවා". බලන්නෙ නැතුව හිටියොත් ඉතින් පෙරහැර යයි, ජේන්නෙ නෑ.

මග හොඳට තිබේ නම් - යන්න පාරත් තිබේ නම්  
කිම බැඳිවල යන්නේ - මංමුළා වූ එකෙක් සේ.

එතනින් මං නතර වෙනවා.

## 6 | නොසැලෙන මහසක් වෙතට

නමො තසස හගවතො අරහතො සමමා සමබ්බදාසස

යං කිඤ්චි රූපං චතතාරි ච මහාභුතානි චතුනඤ්ඤා මහාභුතානං රූපනති'ති.

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි ප්‍රධාන වශයෙන් අරහත්වයට පත් විය හැකි සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව, විපස්සනා පූර්වංගම සමථය, යුගනද්ධි වශයෙන් දෙක සම බර කරගැනීම සහ ධම්මදාච්චවිග්ගහිතං මානං කියන ක්‍රම 4 විස්තර කරන්න උදව් වෙයි කියල හිතලා ඒකට සාධක සූත්‍රයක් වශයෙන් තමයි ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය ඉදිරිපත් කරගත්තේ. ඒක ගැඹුරු සූත්‍රයක්. නමුත් මූලක පටන් අග දක්වාම යම් ප්‍රමාණයක විකාශනයක්, යම් ප්‍රමාණයක පරිණාමයක් ඒකේ දක්වනවා. ඒ නිසා අපිට ඒක දිගේ යනකොට අර ඉස්සෙල්ලා ඇහිදගත්ත ක්‍රම හතර, ඉගෙනගත්ත උකහාගත්ත ඒ ක්‍රම හතර ක්‍රියාවත් වෙන හැටි අඩු ගානේ මූලධර්ම වශයෙන් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙයි. ඒ වාගේම මේ සභාවේ ඇති, ඒ අනුව භාවනා කරලා මට මේක තමයි වෙලා තියෙන්නේ, නැත්නම් වෙනත් තියෙන්නේ කියලා යම් ප්‍රමාණයකට ඒකට අනුමාන ඥාන පහළ වෙන්නත් පුළුවන් අය. එහෙම නැත්නම් දැනටමත් ඒ තත්ත්ව පහු කරලා තියෙනවා නම් මේක දැන් තමයි

දැනගත්තේ, ඕක තමයි වෙලා තියෙන්නේ කියලා භාවනාමය ඥානයටත් අත්දැව්වක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒක නිසා මේ සූත්‍රය මං හිතනවා අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රයට සාධක සූත්‍රයක් වශයෙන් ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් සම්ප්‍රදාය රකිමින් අපි ඉස්සෙල්ලාම ඒකට මනස සකස් කිරීමක් වශයෙන් මේ ආනෙඤ්ජසප්පායත් කරලා බලමු. ඒ කියන්නේ අපි කය හොල්ලන්නේ නැතුව, වචනය හොල්ලන්නේ නැතුව නතර කරලා, නැත්නම් කය තැන්පත් කරගෙන, වචනය - ඒ කියන්නේ විතක්ක, විචාර - හික්මවාගෙන, මොකද වෙන්නේ කියලා බලමු මනෝද්වාරයේ, එහෙම නැත්නම් ඇතුළත කතාවේ, නැත්නම් ප්‍රභවවල. ඒක කීකරු කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය නම් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රූපය, නැත්නම් පිම්බීමේ හැකිලීමේ වායෝ පොට්ට්ටි රූපය අපි ඇසුරු කරමු. ඇසුරු කරගෙන, මනසෙන් යම් ආකාරයක ආනෙඤ්ජ තත්ත්වයක්, නැත්නම් ඉඤ්ජනවලින් කම්පනවලින් වංචලවලින් තොර තත්ත්වයක් ඇති කරගැනීමට සාමූහික ප්‍රයත්නයක් කරමු. ඒ නිසා ඒකට ඉඩ දීමක් වශයෙන් මම මෙතන ඉඳලා නිශ්ශබ්ද වෙනවා. හොඳට කය තැන්පත් කරගෙන, වචනයත් තැන්පත් වෙලා තියෙන්නේ, ඒ අනුව හිත තැන්පත් වීම සඳහා අපි අනුග්‍රහ කරමු, නැත්නම් වාඩි වෙලා සතිය වඩමු.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති .....]

සාධු සාධු සාධු! සියලුදෙනාම දැක්වූ සහයෝගයට බොහොම පින්. අපි දැන් බිහිමු අද දවසේ මේ වැඩසටහනේ ධර්ම දේශනාවට, නැත්නම් කලා ශරීරෙට, ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රයේ අඩංගු කාරණාවලට. එතෙක්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා ආනෙඤ්ජසප්පාය ගැන ඇසූ විරූ ඥාන ඇති, එහෙම නැත්නම් භාවනාවට පෙළඹෙන, නැත්නම් වරින් වර භාවනාවට එළඹෙන, මෙතනදී කියවෙන සුතවත් වූ ආර්ය ශ්‍රාවකයා කොහොමද කල්පනා කරන්නේ කියලා. එයා කල්පනා කරනවා යම් තාක් හෝ මේ දිට්‍රදම්යෙහි, මේ ආත්මයේම යම් කාම සම්පත්තියක් වෙනවා නම්, එහෙම නැත්නම් ඒකේ අවසාන නිමිත්ත අනුව ඉදිරි වෙන ආත්මයකදී යම් කාම සංඥවක් වෙනවා නම්, ඒ වගේම මේ ජීවිතේදී දැන් කාම සංඥවල් තියනවා නේ - අපිට ලැබෙන කීර්ති නාම, නම්බු නාම ඒවා ඔක්කොම නිකන් සංඥ මට්ටමෙන් නේ ලැබෙන්නේ. ඒ වගේම

ඉදිරි අනාගතේදීත් අපිට ලැබෙන කීර්ති හෝ අපකීර්ති සංඥ - මේ සේරම බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මාර රාජ්‍යයේ, මාරධෙය්‍යයේ, මාරයාගේ ගෝචර භූමියේ පවතින්නේ කියලා.

ඉතින් මේ කාරණාව අහපු නිසා ඒ කෙනා එව්වා පිළිබඳව - මේ නොකා නොබී ඉඳලා දුෂ්කර ක්‍රියා කරලා මැරෙනවා නෙවෙයි - ඒවා පිළිබඳව තියෙන කාමය හෝ කාම සංඥ දනවන ගතිය පිටිපස්සෙ ඇලෙන්නෙ නෑ, එහෙම නැත්නම් ඒකට බැඳෙන්නෙ නෑ. එහෙම ඉඳලා එයා මේ වගේ තැනකට ඇවිල්ලා හෝ එහෙම නැත්නම් විවේක ස්ථානයකට ගිහිල්ලා හෝ පැවිදි වෙලා හෝ හිතනවා එහෙම අතහැරපු ගිහි ගේ, එහෙම අතහැරපු මේ කාම ලෝකයේ නැවත නැවතත් ආයෙ හිත කාම ලෝකට අදිනවා වෙනුවට මේ ගන්න හුස්ම පොදේ නතර කරගන්නොත්? මේ ගන්න පිම්බීමේ හැකිලීමේ නතර කරගන්නොත්? මේ සතර මහා භූතයන්ගෙන් වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව තමයි අපි හුස්ම ගන්න වෙලාවෙදි, පිම්බීම හැකිලීම බලන වෙලාවෙදි ඉස්සර කරගන්නේ. ඒකෙම හිත පවත්වනවා නම් ඉතින් ඒ කාලෙ පුරාවට අපේ හිත කාම ලෝකට ඇඳෙන්නෙ නෑ. ශීලය පිළිබඳව සතුන් මැරීම, භොරකම් කිරීම, කාම මිථ්‍යාවාරය වෙන්නෙ නෑ. බොරු, කේලාම්, හිස් වචන, පරුෂ වචන කතා කරන්නෙත් නෑ.

මෙන්න මේක දැනගන්නවා නම් එයාට තේරෙනවා මේ පොදු හුස්මක, එක හුස්මක, නැත්නම් එක සති චිත්තක්ෂණයක මොන තරම් අපේ හිත පිවිතුරු පිරිසිදු භාවයට පත් වෙනවද? කියලා. එක චිත්තක්ෂණයක් දන්න එක්කෙනාට පොඩි ප්‍රයත්නයක් කරන්න වෙනවා ඊගාව චිත්තක්ෂණයත් ඊගාව චිත්තක්ෂණයත් පුළුවන් තරම් පවත්වන්න. හිත පිට ගියයි කියමුකෝ. ආපහු ගෙනැල්ලා ඒ කාම ලෝකයක එන්න තියෙන අසීමිත අසහන ආතති වෙනුවට, අකුසල් වෙනුවට, මේ මොහොතෙ හිත පැවැත්වීමෙන් අපේ හිත පිරිසිදු භාවයට උසස් භාවයට පත් කරනවා. කල්පනා කරන්නකෝ අපි සක්මන් කරන වෙලාවෙදි. එතකොට කයේ තියෙන ස්පර්ශය, නැත්නම් පොට්ඨබ්බ ධාතුව පොළොව කියන ගොරෝසු ස්පර්ශයේ වදිනකොට පයවි ධාතුව තේරෙනවා. හුස්ම ගන්නකොට, පිම්බෙනකොට හැකිලෙනකොට වායෝ ධාතුව ප්‍රකට වෙනවා. ඇවිදිනකොට පයවි ධාතුව තේරෙනවා. එතකොට



එයා තේරුම් අරගන්නවා මේ එක එක ධාතු අපිට අත්දැකගන්න පුළුවන්. යං කිඤ්චි රූපං චතාරි ච මහාභුතානි චතුන්නඤ්ච මහාභුතානං රූපනි මේකට තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ රූප කියලා කිව්වේ. මේ දැන් ඉන්නේ අපි රූප ලෝකේ කියලයි ඒකට කියන්නේ. කාම ලෝකේ ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා රූප ලෝකේත්. හැබැයි ඒ වෙලාවේදී අපි සතියෙන් දැනගන්න ඕනෑ දැන් ඉන්නේ හුස්මේ, දැන් ඉන්නේ ඇවිදින එකේ කියලා. ඒක දිගට පවත්වනකොට ජේනවා කල් යන්න යන්න ඕක ටික ටික පුරුදු වෙනවා නේ. පොඩි බබෙක් හතයි හතයි කියලා ඇවිදලා ඉවර වෙලා, අන්තිමට පොළවේ ඇවිදලා, දුවලා, අන්තිමට තරඟවලටත් ඉදිරිපත් වෙනවා නේ. ආන්න ඒ වගේ වර්ධනයක් සිද්ධ වෙනවා.

ආන්න එහෙම සිද්ධ වෙච්චහම එයාට තේරෙනවා දැන් නම් මම කාම ලෝකයෙන් ඉවත් වීම සඳහා, ප්‍රතිෂ්ඨාපනය සඳහා, දැන් රූප ලෝකයට ටික වෙලාවකට සමවදින හැටි දන්නවා. ඉතින් එහෙම කරගෙන යනකොට ආනාපානසති සූත්‍රය ගත්තත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගත්තත් ඒකේ ජේනන තියෙනවා ඉස්සෙල්ල ඉස්සෙල්ලා ජේන හුස්ම ගොරෝසුයි, දිගයි. දීඝං වා අසසසනො, දීඝං වා පසසසනො කියලා ඒක පාලි භාෂාවේ සඳහන් වෙනවා. කය තැන්පත් වෙලා, වචනය තැන්පත් වෙලා, දැන් හිතත් යම් ආකාරයකට තැන්පත් වෙනවා නම් හුස්ම ටිකක් කෙටි වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ ඕළාරික හුස්ම දැන් සුබුම වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක සතිය අඩු වීමක් නෙවෙයි. වීර්යය අඩු වීමක් නෙවෙයි. ඒ අර ආනෙඤ්ජ භාවයට කම්පන වංචලවල අඩු වීමක් ජේනන පටන්ගන්නවා. ඉතින් මේක ගුරුවරයා කියලා දෙන්න ඕනෑ මෙයාට. එහෙම වුණාට පස්සෙන් වීර්යය අඩු නොකර, එහෙම නැත්නම් ශුද්ධාව අඩු නොකර කරගෙන ගියොත් හුස්ම තේරෙන නොතේරෙන මට්ටමට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ අති සුබුම තත්ත්වයට පත් වෙනවා.

ඉතින් හුස්මේ මේ තියෙන ඕළාරික තත්ත්වයේ ඉඳලා සුබුම තත්ත්වයට ගිහිල්ලා, සුබුම තත්ත්වයෙන් සුබුමතර තත්ත්වයට පත් වෙන එක ඔය පළවෙනි ධ්‍යාන 4 තුළ විස්තර කරනවා. වෙලාවේ හැටියට අපි මේක ඉස්මතු කරගත්තොත් පළවෙනි ධ්‍යානයේදී මේක ආශ්වාසය මේක ප්‍රශ්වාසය කියන තරමටම, මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් තරමට මේ දෙක

අතර වෙනස තේරෙනවා. නමුත් ද්විතීය, තෘතීය ධ්‍යානවලට යනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරගන්න බැරි තරම් ඒ දෙක ටිකක් සම තත්ත්වයකට, තැන්පත් වෙච්චි තත්ත්වයට පත් වෙනවා. ඉතින් මේක හොඳට දැකගෙන දැනගෙන ඉදිරියට ගියොත් 4 වෙනි ධ්‍යානයට යනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක සංසිද්දෙනවා. පසසමහයං කායසඛ්ඛාරං අසසපිසසාමිති සිකති, පසසමහයං කායසඛ්ඛාරං පසසපිසසාමිති සිකති කියලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සංසිද්දවමින් සංසිද්දවමින් හුස්ම ගන්නවා. ඒ කියන්නේ එන්න එන්න හුස්ම නොදැනී යනවා කියලා අපේ භාෂාවෙන් කියන්න පුළුවන්. හුස්මට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන තාක්ෂණික වචනය, නැත්නම් පාරිභාෂික ශබ්ද මාලාවේ දෙන වචනය තමයි 'කාය සංඛාර' කියන එක. කයක් පවතිනවා නම් තිබිය හැකි අඩුම ලංසුව තමයි හුස්ම. පණ තියෙන කයකට අනිවාර්යයෙන්ම තියෙනවා. දැන් ඒ හුස්ම පොදත් නොදනෙන මට්ටමට, සුක්ෂ්ම මට්ටමට ගිහිල්ලා.

ඉතින් මේකට යනකොට හුගදෙනෙක් බය වෙනවා දැන් මට හුස්ම ගන්න බැරි වුණාද? මැරෙයිද? කියලා. සමහරු මනෝවෛද්‍යවරු හම්බ වෙන්න යනවා. සමහරු පිරිත් නූල් ගැටගහනවා. සමහරු සෙත් කවි කියවනවා. නමුත් මේ ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රය දිගේ තියෙන බණ අහලා මේක එන්න එන්න තැන්පත් වෙනවා, මේක වෙන්න පුළුවන් දෙයක් කියලා ඒ හුස්ම නොදනෙන හිතට ප්‍රසාදයක් පහළ කරගත්තොත්, මනසේ ප්‍රසන්න භාවයක් පහළ කරගත්තොත්, එයාට විනාඩි 5, 10, 20, 30 ගිහිල්ලා පැය, පැය 1෦ වගේ ඉන්න පුළුවන්. එතකොට කියන්නෙ චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධියට සමචුද්දිලා ඉන්නවා. ඒ කාලය පුරාවට හුස්ම ගැනෙනවා ඇති. හැබැයි දනෙන්නෙ නෑ. ඒ කියන්නෙ කය ආනෙඤ්ජ තත්ත්වයට පත් වෙනවා. ඒ තත්ත්වයට පත් වෙන්න වචි සංඛාර - ඒ කියන්නෙ විතක්ක, විචාර දෙක - පළවෙනි ධ්‍යානයේදී තියෙනවා. දෙක, තුන, හතර යනකොට විතක්ක, විචාර නෑ. එතකොට වචි සංඛාරවල තැන්පත් වීමක් අනිවාර්යයෙන්ම නොකීවට සිද්ධ වෙන්න ඕනෑ. ඒ හුස්ම තැන්පත් වීම විෂයෙහි ප්‍රසන්න මනසක් ඇති වෙනවයි කියලා කියන්නෙ බුද්ධ ශාසනය දැනගෙන සම්මා දිට්ඨියෙන් මේකට යනවා නම් මනසත් අතීතය අනාගතය ඇසුරු කරන්නෙ නෑ, අරයා මෙයා ගැන හිතන්නෙ නෑ, බය වෙන්නෙ නෑ, නිදිමන වෙන්නෙ නෑ. මේකට එළඹෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මේ

තත්ත්වයට කියන්නේ ආර්ය මංසන්ධිය කියලා. සමාධියක් ඇති වෙනවා. ඒ සමාධියේදී කොච්චරද කියනවා නම් හුස්ම පොදුවත් දූනෙන්නේ නෑ.

ඉතින් ඒ තත්ත්වයට ගියාට පස්සේ මනස කය විෂයෙහි ව්‍යාපාර කරන්නෙත් නෑ. වචනය විෂයෙහි ව්‍යාපාර කරන්නෙත් නෑ. හුස්ම නැති වීම විෂයෙහි කලබල වෙන්නෙත් නෑ. ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්න යන්නෙත් නෑ. එයා දැනගන්නවා මනස තැන්පත් වුණයි කියලා. නැත්නම් හිත තැන්පත් වුණයි කියලා. මේ කයක් පිළිබඳව නොදනුණාට, වචනයක් නොදෙඩුවාට, හුස්මක් නොදනුණාට හානියක් වෙන්නේ නෑ. එහෙම නැත්නම් ඒකම අපිට වෙන විදිහකට ප්‍රකාශ කරන්න පුළුවන් මේ කයේ ක්‍රියාකාරකම්, වචනයේ ක්‍රියාකාරකම්, මනසේ ක්‍රියාකාරකම් නැති වුණත් මමයා ඉන්නවමයි. සක්කාය දිට්ඨිය තියෙනවාමයි. එතකොට එයාට තේරෙනවා ශික්ෂාව නිසා මේ තුනම අපි සංසිදුවාගත්තට රහත් වෙලා එහෙම නෑ. තාම සක්කාය දිට්ඨිය තියෙනවා. තාම ධම්මදාච්චවිග්ගහිතං මානං කියන එක හිටින්න පුළුවන්. හැබැයි මේක දැන් හුගක් ගොරෝසු කෙලෙස් - අතින් අල්ලන්න පුළුවන් තරම්, බුල්බෝසරයකින් තල්ලු කරන්න පුළුවන් තරම්, සවලකින් අරගෙන විසි කරන්න පුළුවන් තරම් කෙලෙස් අයින් වෙලා. තියෙනවා නම් බොහොම ශේෂයයි තියෙන්නේ. අන්න ඒ තත්ත්වයට ගියාට පස්සේ විඥනයේ කම්පන වංචල තියෙනවා තමයි. ඒ වුණාට නැති ගානයි. ඒක හරියට හොඳට පද්දපු ඔන්විල්ලාවක් පැද්දිලා පැද්දිලා පැද්දිලා ඒ තල්ලු ගතිය ඉවර වුණාට පස්සේ එහේම මැද පුංචි කම්පන වංචල තියෙනවා, නමුත් අපිට කියන්න බෑ ඔන්විල්ලාව පැද්දෙනවා කියලා.

අන්න එවැනි විඥනයක්, එවැනි භාවිත මනසක් තියෙන වෙලාවේ අත්දකින්න පුළුවන් දෙයක් තමයි ඒ විඥනය ඇහැ ඇසුරු කරන්නේ නෑ. රූප බලන්නේ නෑ. ඒ පවතින විඥනය ශබ්ද නිසා කම්පන වංචල වෙන්නේ නෑ. ශබ්දයෙන් කිපෙන්නේ නෑ. ශබ්දයෙන් කෙලෙස් හරිගස්සගන්නේ නෑ. ඊළඟට නාසයෙන් එන ගඳ සුවඳට ප්‍රතිචාර කරන්නෙත් නෑ, කිපෙන්නෙත් නෑ. කුප්පනය වෙන්නේ නෑ. කෙලෙස් නෑ. දිවට එන රසයෙන් එන්නේ නෑ. කයේ ක්‍රියාකාරකම් නැති ගානයි. කය ගැන ව්‍යාවාහ වෙන්නෙත් නෑ. ඉතින් අන්න එවැනි මනසක් තමයි ආනෙඤ්ජප්පාය සූත්‍රයට අනුග්‍රහ කරන ජීවන රටාව කියල

කියන්නේ. අපි කියන්නේ ආජීවය කියලා. එහෙම නැත්නම් බඩ රස්සාව. ගත කරන්නේ ඔය හුගාක් ක්‍රියාකාරී වෙන දේට නෙවෙයි - එහෙම ක්‍රියාකාරී වෙලා වෙන්න ඇති කලින් - දැන් අන්න ඒක තැන්පත් කරවගෙන යන තැනකට ඇවිත්.

ඉතින් එහෙම තැන්පත් කරගන්න පුළුවන් තත්ත්ව සර්වඥයන් වහන්සේගේ සම්බුද්ධ පදප්‍රාප්තියට කලින් තිබිලා තියෙනවා. එව්වා ආලාරකාලාම, උද්දකරාම පුත්‍ර ආදී ඇත්තෝ ඔය කියන චතුර්ථ ධ්‍යානය නෙවෙයි හත්වෙනි ධ්‍යානය අටවෙනි ධ්‍යානය දක්වා ගිහිල්ලා තියෙනවා. නමුත් නිවන් දැක්කෙ නෑ. හැබැයි ඒ පෙන, ඒ ගමන් මාර්ගය නිවන් මාර්ගයට අනුගතයි. තව ඉතුරු වෙච්ච වැඩ වගයක් තියෙනවා. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ එතෙක් මේ සූත්‍ර මාර්ගයෙන්, පාලි භාෂා මාර්ගයෙන් අපිව ගෙනියලා හරියට රතුසූත්‍ර ගෙඩියක පොත්ත ගලවන්නා වගේ පිටම තියෙන පැඟිරි තියෙන පොතු දෙක තුන ගැලව්වට පස්සේ, ඊට පස්සෙ තියෙන සියුම් සියුම්, එන්න එන්න සියුම් වෙන ඒ පොතු හෙමිහිට ගලවනවා ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රයේදී. හරියට කෙහෙල් ගහක් පතුරු ගහන්නා වගේ, රතුසූත්‍ර බිකක එක එක පොත්ත ගලවන්නා වගේ, උරගයෙක්ගේ හම හැලෙන්නා වගේ හෙමිහිට එක එක ගලවනවා. ඒ ගලවන ප්‍රදේශය හරි ගැඹුරුයි, හරිම සමථයට බරයි. සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව තමයි මේ එතකොට කතා වෙන්නේ. එහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට ඒ බාධා කරදර නැති, අපි සාමාන්‍ය ව්‍යවහාර ක්‍රමයට කියන චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධියට ගියහම තේරෙනවා ඒ ලෝකෙදී මනස ඉන්ද්‍රිය බද්ධ නෑ. ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මන ඔක්කෝම ආයතන වහලා දලා. ඒවා පොට්ට වෙලා, බීරි වෙලා නෙවෙයි. ඇස් ඇත්තේ නමුත් අන්ධයෙක් වගේ වෙනවා. කන් ඇත්තේ නමුත් බීරෙක් වගේ වෙනවා. දිව, නාසය, කය කියන මුත්ත ඇත්තේ නමුත් නැති කෙනෙක් වගේ වෙනවා. එතකොට විඥනයක් ඇත්තේ නමුත් විඥනය විශ්‍රාම ගන්නවා. ඒ කියන්නේ විඥනය අර පිට පොත්තෙ තිබුණු ගතියෙන් දැන් ඇතුළට ගිහිල්ලා. ඉබ්බා කට්ට ඇතුළට ගියා වගේ. ඇතුළට ගන්න පුළුවන් ජීවිතයක් තියෙනවා. මෙතනින් එහාට තමයි මනුස්සකම තියෙන්නේ. එතනින් ඉබ්බා එළියට ඇවිල්ලා දඟලන වෙලාවේ අපියි තිරිසනුන්ගෙයි අතර ලොකු වෙනසක් නෑ.

ඒ නිසා එවැනි දේවල් පැවතෙන මේ ලෝකේ ධ්‍යානවලට පාර කියන්න බුදු කෙනෙක්ම පහළ වෙන්න අවශ්‍ය නෑ. එදා ඉන්දියාවේ ඒ ශිල්පය තිබ්ලා තියෙනවා. ඒකයි සර්වඥයන් වහන්සේ ඉන්දියාවේ මධ්‍යම දේශය දීපය වශයෙන් තෝරගත්තේ. දැනටත් ඇති. ඒක නිසා ඒක බුද්ධාගමිකාරයට විතරක් භුක්තියට සින්න වෙච්ච එකක් නෙවෙයි. නමුත් ඒකට අපි සමථ භාවනා කියලා තමයි කියන්නේ. නමුත් මම ගත කරපු ජීවිතේ මට එහෙම ඒ ධ්‍යානවලට සමවදිමින් සමථ භාවනා කරන්න පුළුවන් පරිසරයක් තිබුණේ නෑ. ඒ වගේම මම ඇසුරු කරපු බොහෝදෙනා කිව්වෙ ඔය සමථ පූර්වංගම වෙන්න ඕනෑ නෑ. ඇහැට රූප පෙනුණට ඒකෙ ඇලෙන්න එපා. ඒ ජේන දේවල් ගැන අස්තර විස්තර, ව්‍යඤ්ජන අනුච්ඡාදන, අංගප්‍රත්‍යංග කතා කරන්න එපා. දැක්කා, දැක්ක පමණින් ඉන්න ඉගෙනගන්න. කනට අපිට නා නා ප්‍රකාර දේවල් ඇහෙනවා. විශේෂයෙන්ම මේ කාලේ ඔය ඡන්දයක් වගේ ආපුච්ඡම අහලා ඉවර කරන්න බැරි තරම් කතා ඇහෙනවා. ඒවා කනකට ගන්න එපා. ඇහුවා, නෑහුණා වගේ හිටියා. නැත්නම් බීරෙක් වගේ හිටියා. එතකොට නාසයට, දිවට, කයට අනන්ත අප්‍රමාණ අරමුණු එනවා. ඒ අරමුණු ආවට ඒවාට ව්‍යාවාහ වෙන්නේ, ඒවා ගැන සැලෙන්නේ මේ කයට තියෙන ආශාව නිසා නේ. ජීවිතේට තියෙන ආශාව නිසා නේ. ඉතින් ඒවා පොඩ්ඩක් කැප කරලා - පොඩ්ඩක් එහෙත් මෙහෙත් කැක්කුම් පිපිරුම් එයි. නහයට යම් තාක් සුගඳ දුගඳ වැදෙයි. කටට විවිධාකාර රස දැනෙයි. කයට විවිධ කොන්දේ කැක්කුම්, බඩේ කැක්කුම්, අනම් මනම් එයි. ඕවා පිළිබඳව මේක මම මගේ කියන්නේ නැතුව, 100% ක් නෙවෙයි ඩිංගක් තව ටිකක් ඉස්සරහට යන්න පුරුදු වෙනකොට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා ඒවා ගැන ව්‍යාවාහ වුණොත් ඒවා ඇවිස්සෙනවා. ඒවා ගැන පොඩ්ඩක් ඉවසලා කටයුතු කෙරුවොත් දවසින් දවස දවසින් දවස වැඩි වේලාවක් තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානයේ ඉන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් වැඩෙනවා.

ඉතින් ඒක ධ්‍යාන බලයෙන් යට කරන එක එකක්. මේ විදිහට මෙනෙහි කිරීමෙන් අන්ධයෙක් වගේ, බීරෙක් වගේ, මුත්‍රය නැති කෙනෙක් වගේ ගනන් ගන්නේ නැතුව ඉන්න එක තව එකක්. ඒකට අපි කියනවා විපස්සනා පූර්වංගම ගමනක් කියලා. ඉතින් ඒක තමයි අද ගොඩාක් බටහිර ලෝකේ භාවනාව කියලා පැතිරිලා තියෙන්නේ.

ඒගොල්ලො සුදු අදින්නෙ නෑ, බාපන දන්නෙ නෑ, අටසිල් ගන්නෙ නෑ, ආරණ්‍යගත වෙන්නෙ නෑ. පුළුවන් තරම් බලනවා ගත කරන තත්පරය හෝ විනාඩිය හෝ මේ ඇහැට, කනට, නාසයට, දිවට, කයට එන දේවල් අල්ලගෙන ගැහෙන්නෙ නැතුව, කතන්දර හදන්නෙ නැතුව, ප්‍රපංච කරන්නෙ නැතුව, මේවා ගැන කතා බෝ කරන්නෙ නැතුව පුළුවන්ද ඉන්න කියලා. ඉතින් පවුල් ජීවිතේක මේක අමාරුයි. ගෙදර මිනිස්සු ඔක්කෝම තරහා වෙනවා 'ඇයි වදේ! මේ මනුස්සයා නිකන් බිරි අලියා වගේ වීණා ගායනා කළාට මොනවක්වත් ඇහෙන්නෙ නැතුව වගේ ගත කරනවා'යි කියලා. මට ඒ අත්දැකීම් නෑ. මං ගත කළා අපේ මහගෙදර පවුලේ. මට කියලා පවුලක් පන්සලක් තිබුණෙ නෑ. හොඳ වෙලාවට හුගක් සහෝදර සහෝදරියෝ ගෙදරින් පිටත් වෙලා. මමයි අම්මයි තව අක්කා කෙනෙකුයි විතරයි හිටියේ. ඉතින් ඒ නිසා මට පුළුවන් වුණා මගේ වැඩ ටික කරගන්න. ඉතින් එහෙම ඉන්න ක්‍රමයට කියන්නේ විපස්සනා පූර්වංගම වෙනවයි කියලා.

වරින් වර වරින් වර එතකොටත් පුදුම සතුටු හිතෙන විදිහට ඔය බාධක කරදර නැති - හරියට කියනවා නම් පිටියක් මැද පත්තු කරපු පහන් දැල්ලක් එහෙට හුළං එනකොට එහෙට වැනෙනවා, මෙහෙට හුළං එනකොට මෙහෙට වැනෙනවා, ඉතින් ඔහොම වැනිවැනි තියෙන පහන යම් වෙලාවක හරස් හුළං නැතුව කෙළින් ඉදිරියට පත් වුණා වගේ හිටින්නේ. පහන උඩට පත්තු වෙන්නේ - ඉතින් ඒකත් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි පිටිය මැද තිබුණත්, හරස් හුළං තිබුණත් විමිනියක් දූම්මා නම් පහන් දැල්ල උඩට තමයි පත්තු වෙන්නේ. ඒක සමථ ක්‍රමය.

විපස්සනා ක්‍රමයේදී මේ වගේ නිදර්ශන රාශියක් තියෙනවා. ඒ දෙකම වරින් වර මාරු කරලා කරන්නත් පුළුවන්. වරින් වර භාවනා මධ්‍යස්ථානයට යනවා, සිල් ගන්නවා, බාපනයක් දගන්නවා, සක්මන් කරනවා, පර්යංක ගහනවා අවස්ථාව ලැබුණොත්. ඉදිරිපත් වෙන ඉදිරිපත් වෙන දේට මූණ දීලා, මෙනෙහි කරමින්, විපස්සනා වශයෙන් වඩනවා. එතකොට අපි යුගනද්ධ භාවනා කියල කියනවා.

ඉතින් ඔය වගේ භාවනාවේ යම් යම් ලකුණු ලබාගැනීම, ඉදිරි ප්‍රගමනය වෙනකොට අර කියන විදිහේ මාන්තක්කාරකම් එන එක වළක්වන්න බෑ. ඒ මාන්තක්කාරකම්වල මේ ගැනුන්ට විතරයි මේක

එන්නේ, නැත්නම් පිරිමින්ට විතරයි මේක එන්නේ, නැත්නම් ගිහියන්ට විතරයි මේක එන්නේ, පැවිද්දන්ට විතරයි මේක එන්නේ, බෞද්ධයන්ට විතරයි මේක එන්නේ කියලා එහෙම තේරීමක් නෑ. ඉතින් ඒකෙදි අර ඇසුරු කරන කලාණ මිත්‍රයන් සහ යෝනිසෝ මනසිකාරය අනුව තමා අර නිහතමානීව ගත කරනවා නම්, අඟ උස්සන්නේ නැතුව අඬහැරපාන්නේ නැතුව ගත කෙරුවා නම්, මම කියන්නේ ඒකට අපි ආගම අතහැරලා ධර්මය අල්ලනවයි කියලා. ආගමානුකූල වුණොත් සෝභාව. ගෙජී භොල්ලන්න ඕනෑ, බෙර ගහන්න ඕනෑ, ඡඩ්වර්ණ කොඩි භොල්ලන්න ඕනෑ, හඳුන්කුරු පත්තු කරන්න ඕනෑ. ඒක ආගම. ඒක ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඒකත් සතියෙන් කරන්න පුළුවන්. එහෙම නෑ නේ. ධර්මය අල්ලගත්තා නම් ධර්මයේ තියෙනවා ඔය හැම එකටම උත්තර. ඒවා අධ්‍යාපන ආයතනවල නෑ. ඒක තියෙනවා අපේ ත්‍රිපිටකයේ.

ආත්ත ඒක දිගේ වැඩ කරගෙන යන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා කියන හැකි සංඥවක් තිබුණොත් එයාට පුළුවන් ඒ භාවනාව හරියාගෙන එනකොට මතු වෙන යක්ෂයෝ 50 දෙනෙක් ඉන්නවා. අත්ත ඒ 50 දෙනා දකිනකොට උඹ අසවල් යක්ෂයා කියලා මුණට කියන්න පුළුවන්. තෝ මහසෝනා, තෝ ඊරි මස්සිනා කියලා කිව්වොත් ඒ යක්කු බයයි. ඒක තමයි ඥානපෝතික ස්වාමීන් වහන්සේ “සතියේ බල මහිමය” පොතේ කියලා තියෙන්නේ. ඒක තමයි ඔය ධම්මදාඩ්ච්චිගහනිතං මානං කියලා කියන්නේ. ඔය විදිහට අපිට භාවනා කරන්න ගියයි කියලා ජීවිතේ හම්බ වෙන අනෙකුත් අභියෝග නැති වෙන්නේ නෑ. මේවට කෙළින්ම මුණ දෙන්න. කෙළින්ම ඒ අභියෝගයට මුණ දීලා ගත කරනකොට ඔය යක්කු ඔය කියන තරම් කළු පාට නෑ. ඔය යක්කුන්ගෙ ඔය විශාලවට පේන දළත් නෑ. ඔය යක්කුන්ගෙ ඇස් දෙක රතු පාටත් නෑ. බොරු කියන්නේ. භාවනා කරගෙන කරගෙන ගිය එක්කෙනා දන්නවා ඔය පුම්බන තරම්, විසිල් ගහන තරම් බල්ටි නෑ මේ ලෝකේ. මුණ දෙන මනුස්සයාට එහෙම නෑ. හැබැයි මුණ දෙන්න බැරි පිරිසයි වැඩි. අද කාලෙ භාවනා කරන්න බෑ, අද කාලෙ මට පැවිදි වෙන්න ඕනෑ, අද කාලෙ බාපන දන්න ඕනෑ, අද කාලෙ අරණ්‍යගත වෙන්න ඕනෑ කියලා මේ එක එක්කෙනා කියන කතා - කරගෙන කරගෙන ගියොත් සමථ පූර්වංගම විපස්සනා කතා විතරයි ජයගන්නේ. වෙන මාර්ග තියෙනවා.

අන්ත එහෙම වෙනකොට එයාට තේරෙනවා - ධ්‍යාන වශයෙන් කියනවා නම් චතුර්ථ ධ්‍යානය, එහෙම නැත්නම් විපස්සනා කරලා එන එන අරමුණට, එන එන අසතිමත් භාවයට, එන එන බාධාවලට මුණ දිගෙන කටයුතු කරනකොටත් අපේ හිත ස්වභාවයෙන්ම කිසිම කරදරයක් නැති ස්ථානවල ගොඩාක් වෙලා ඉන්නවා. ඒක අපි දන්නේ නෑ බලන්නේ නැති හින්දා. ඒක පේන්නේ නෑ අපිට පේන්නේ නැති හින්දා. මොකද, බුද්ධෝත්පාද කාලෙක හිටියත් අපිට පේන්නේ කරදර, කන්කරව්වල්, කම්පන වංචල විතරයි. ඒකට පොඩි නිදර්ශනයක් කිව්වොත් ඔය ආශ්වාසය සමාජන වෙලා ප්‍රශ්වාසයට යන්න ඉස්සෙල්ලා ආශ්වාසය 100% ක්ම සංසිදෙනවා. ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්නේ බිංදුවෙන්. ආන්න ඒ වෙලාවේ කිසිම කෙලේසයකුත් නෑ හිතේ, කිසිම ඉඤ්ජනයකුත් නෑ, කම්පනයකුත් නෑ, වංචලයකුත් නෑ. කලබල හිතට ඒක දූනෙන්නේ නෑ. තැන්පත් නැති හිතකට ඒවා පේන්නේ නෑ. ගොඩ මඩ නැතුව සමතලා කරගෙන යනවා. නමුත් හිත හොඳට සියුම් කරලා අර කියපු ක්‍රමවලට සියුම් කරලා ගියොත් පේනවා එක හුස්මක ඉඳලා අනික් හුස්මට යන්න ඉස්සෙල්ලා, වමේ ඉඳලා දකුණට පියවර මාරු කරන්න ඉස්සෙල්ලා - එහෙම නැත්නම් මේ 'මම' කියන වචනෙ ගන්නකෝ. පළවෙනි මයන්න කියලා ඊගාව මයන්න කියන්න ඉස්සෙල්ලත් පුටු අතරමැදි පරාසයක් තියෙනවා. ඒ පරාසය දක්නාසුලුව ගත කිරීමට ලෝකයා කියන්නේ නාස්තිකවාදී කියලා, උච්ඡේදවාදී කියලා. ලෝකයා මේ තොරත් ගහන්නේ ආස්තික පැත්තෙන්. ඇත යන සංකල්පයෙන්. එනකොට නැත යන සංකල්පයට වෛරයක් එනවා. මුස්පේන්තු ගතියක් දූනෙනවා. ඒකෙ අභාග්‍ය සම්පන්න ගතියක් තියෙනවා. ඒකෙ අහඳු ගතියක් තේරෙනවා. ඒක නිසා මනුෂ්‍යයෝ ඒ පැත්ත පෙනුණට බලන්නේ නැත.

භාවනා කරනකොට සතියේ තියෙන ගතියක් තමයි එවැනි පූර්ව නිගමනවලින් තොරව ඇති නම් ඇති බවත්, නැති නම් නැති බවත් දෙකම දූනගැනීම සඳහා මනසේ යම් විවෘත භාවයක් ඇති වුණොත් එදට විතරයි මේ මනුෂ්‍ය මනස වැඩ කරන්නේ. නැත්නම් වැඩ කරන්නේ සම්ප්‍රදායානුකූලව තමයි. ඒක හරියට කරන්නේ බඳින අශ්වයන්ගේ ඔප්වෙ ඇස් දෙක ගාවයින්දෙපැත්තෙන් බඳිනවා වටපිට බලන්න බැරි වෙන්න blinkers. අන්ත ඒවා දුපු අශ්වයෙක් වගේ තමයි



අපි. උාට පේන්නේ ඉස්සරහ බලන ටික එහෙ මෙහෙ යන්න බෑ. ඉස්සරහට යන එක විතරමයි තියෙන්නේ. අද අධ්‍යාපන ක්‍රමයේ 100% ක්ම blinkers. අද අධ්‍යාපනේ 100% ක්ම කටුකම්බි වැටක ගෙනියන, දෙපාවේල්ලක ගෙනියන මිහරක් ටික වගේ ඉදිරියට තමයි යන්නේ. ඒකේ නාස්තිකවාදය පෙන්න්නේ නෑ. ආස්තිකවාදය පෙන්න්නේ. ඒ මොකද හේතුව? බටහිරින් ආපු ක්‍රමයක් මේක. දේව නිර්මාණවාදයෙන් ආපු ක්‍රමයක්. සද්කාලික දෙවි කෙනෙක් ඉන්නවා කියන අදහසින්. කැමති නෑ මේ අතරමැද තියෙන හුරස් පරස් දකින්න.

දැන් ආනෙක්ෂප්ප්පායට ගිහිල්ලා සියලු ක්‍රියාකාරකම් නතර කරලා දක්නාසුලුව හිටියොත් අනන්තවත් ඔය භාවනා නොකරන කෙනාගෙ පවා හිතේ තියෙනවා ඒ වගේ සංහිදියාවක්. එයාට පේන්නේ නෑ. ඒකට වෙනම විනාක්කණ්ණාඩි අවශ්‍ය නෑ. ඒකට වෙනම දුරේක්ෂ අවශ්‍යත් නෑ. ඇතුළත බලන්න ඕනි. දැන් අද තියෙන්නේ බාහිරේ බලන අධ්‍යාපනයක් නේ. සැප හොයන්නේ බාහිරේ නේ, සුබෝපභෝග වස්තුවල නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මේ ඇතුළත බලන ගතියට යන්න බැරි වෙන්න එකක් තමයි මේක හරි හැටියට ඉදිරිපත් කරල නෑ. දෙක, ගිය ආත්මේ අපේ පින් මෝරලා නෑ. තුන, ගත යුතු ප්‍රතිපදාව අපි දන්නේ නෑ. ඒ නිසා ආනෙක්ෂප්පායා පටිපද අකඩායති. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක හෙළි කරනවා. හෙළි කරනකොට අහන කෙනාට තේරෙනවා අර පේන ඉඩ පහසුව - සො තං මගගං - අනික් කට්ටිය ඔක්කෝම හම්බ කරන්න උත්සාහ කරනවා. ලාභ සත්කාර වඩන්න යටිමඩි ගහන්න උත්සාහ කරනවා. මෙයාට පේනවා මේ අතරමැද යන්න පුළුවන් පොඩි මාර්ගයක් තියෙන බව. ආසෙවති භාවෙති බහුලීකරොති ඒකම ඇසුරු කරන්න පුළුවන් වෙලාවේ විතරයි කතා කරන්නේ. අනික් වෙලාවට ඔය ගෙදර තියෙන වැඩ කරනවා. පොල් ගානවා, පොල් කිරි මිරිකනවා, පලා ලියනවා, ළමයි නාවනවා. ඔක්කොම කරනහැකි. ප්‍රශ්නයක් නෑ. නමුත් සමහර වෙලාවකට ඉන්නවා මං අර එද දැකපු ඒ මාර්ගය ආසෙවති භාවෙති බහුලීකරොති. අපි වැටෙන්නේ අන්න ඒ ගණයට. යම් ප්‍රමාණයකට අපි ආසෙවනය කරල තියෙනවා. ආසෙවනය කියන්නේ ඇසුරු කරල තියෙනවා. භාවිත කරනවයි කියන්නේ කාටවත් තේරෙන්නේ නැතුව ඒකම පෝෂණය වෙන විදිහට අනුග්‍රහ වෙන විදිහට, ඒකටම ඉඩ දීලා කය වචන දෙක

තැන්පත් කරගෙන බලනවා මේ අතරමැදි තියෙන හිස් තැන. ඒ කියන්නේ මොනවක්වත්ම තේරෙන්නෙ නැති තැන කියල කියන්නේ, කම්මැලි හිතෙන තැනක් කියල කියන්නේ - අන්න ඒකෙන් සමහර වෙලාවට නිවන තියෙන්න ඉඩ තියෙනවා. අපි මේ භොයන කම්පන වංචල තියෙන රොක් සංගීතෙ, ජෑස් සංගීතෙ තියෙන තැන්වල විතරක් නෙවෙයි. ඒකට නේ මිනිස්සු දුවන්නේ.

ආන්න එතෙන්නට ගියාට පස්සේ ඒ කෙනා ඒ මාර්ගය ආසේවනය, භාවිත, බහුලිකත කිරීම පසුගිය අවුරුදු 30, 40 දී වර්ධනයක් තියෙනවා. අවුරුදු 30 කට 40 කට කලින් අපේ අම්මල තාත්තලට මේක අහන්නවත් හම්බ වුණේ නෑ. බුද්ධ ශාසනය තිබුණට මේවා හෙළිදරව් වෙලා තිබුණේ නෑ. නමුත් අපි මේ ඉන්න යුගය මහා පුදුමාකාර වටින යුගයක්. ඉතින් ඒක නිසා අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ ඒක තිබුණට ආනිශංස විදින්න නම් ඒ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් බලන්න ඕනෑ. කටුකුරුන්දේ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, අපි උදේ ගල් ගෙඩියක් උඩ වාඩි වෙලා භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට අපිට ජේනවා ඉතුරු කට්ටියත් ගස් මුල් ගාව දිගට දිගට භාවනා කරනවා. එතකොට මට ජේනවා එක පිනි බිංදුවකට අව්ව වැටිලා දේදුන්නක්. ඉතින් මට හිතූණා, 'අම්මා! අර සුදු ආලෝකය කැඩිලා වර්ණ රටා මවනවා' කියලා. ළඟ ඉන්න කෙනාට කිව්වොත් 'භාවනා කරන එක පොඩ්ඩක් නතර කරපන්කෝ. උඹට ජේන්නෙ නැද්ද අර පිනි බිංදුවේ දේදුන්න?' කියලා, එයාගෙ දෘෂ්ටිකෝණයට ජේන්නෙ නෑ. ඒක ජේන්නෙ මෙතන ඉඳලා බැලුවොත් විතරයි. එයාට කිව්වොත් එහෙම ඔයා ඔතනින් නැගිටලා මෙතෙන්නට එන්න කියලා, එයාට පෙනෙයි. දැන් මට ජේන්නෙ නෑ. මට පිනි බිංදුවත් ජේනවා, සුදු ආලෝකයත් ජේනවා. අර වර්ණ විශ්ලේෂණය සිද්ධ වෙන්නෙ මෙන්න මේ දෘෂ්ටිකෝණයට විතරයි.

ඉතින් අන්න ඒ විදිහේ ඒකෙ තියෙන සම්මා දිට්ඨිය, එහෙම නැත්නම් ඒ දෘෂ්ටිකෝණය හරිම සුන්දරයි. ලෝකයා භොයන මේ සුඛෝපභෝගී වස්තුවල කොහොමටක්වත් නෑ. ඒවට වෙළඳ ප්‍රචාර කරන්න ඕනෑ. මේකට වෙළඳ ප්‍රචාර නෑ. මේකට ගිය එක්කෙනා මේකම ආසෙවනි භාවෙනි බහුලිකරොති කරනකොට ඒ මනුස්සයාට තේරෙනවා මේ ලෝකයා මොනවා පිටිපස්සෙද මේ දුවන්නේ කියලා. හරියට

ගොවිතැන්බත් කරද්දී කොළ පාගනකොට ගොවියා බලන්නේ ඉතුරු වෙන බැන නේ. ගොම්පස් අල්ලන එක්කෙනාට ඒක තේරෙන්නෙ නෑ නේ. උඟ අර හරකගෙන් හම්බ වෙන ගොම්බෙටට අල්ලන්න තමයි අත් අල්ලගෙන අතපාන්නේ. උඟ ගොම්පස් අල්ලන එකා. උඟට බැන අයිතියක් නෑ. ඉතින් අපේ ජීවිතේ අපි මෙතුඩක් කල් සංසාරේ එහෙම පැත්තකට යොමුවක්, ගොනුවක් තිබිල නෑ කියල මට හිතෙනවා. අපිට දැන් මේ හම්බ වෙලා තියෙන ආත්මෙදි අපි පුදුමාකාර විදිහට මේක දැනගෙන එක්කො පවුල් ජීවිත ගත කරන ගමන් හෝ අරණාගත වෙලා හෝ බලනවා ආසේවන කරපු මේ ධර්මය තවත් භාවිත කරලා බහුලිකත කරන්න. ඒකට සාමාන්‍ය බුද්ධිය අවශ්‍යයි. අතිරේක බුද්ධියක් ඕනෑ නෑ. මට හම්බ වෙවිචි මේ අවස්ථාව මං කොහොම හරි මේක දියුණු පවුණු කරන්න ඕනෑ කියලා. මේ සියලුමදෙනා ඒ අතින් හරිම දුර්වලයි. දක දක දක දකත් අවශ්‍ය වෙලාවට වෙළඳ පොළේ හරි ආයෝජනය කරන්නෙ නෑ. අර ලාමක වැඩවලට ගත කරනවා.

මේ ධම්මද්ධවච්ඡානිකං මානං කියලා මං මේ පණ්ඩිතයා වෙන්න කතා කරනවා නෙවෙයි. මමත් අවුරුදු 70 ක් මේ ලෝකෙ ජීවත් වෙලා තියෙනවා. ඔය දහම් ගැට සේරම ගහලා තියෙනවා. නමුත් මං දන්නවා කවද හරි මේකට එයි, ලැබේවා! පැමිණේවා! වාසනා වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා. හැබැයි ඒකට සාමාන්‍ය බුද්ධිය තියෙන්න ඕනෑ. අපිට ඒ විභව ශක්තිය තියෙනවා, හැකියාව තියෙනවා. අපිට ඒ සඳහා දිසානතියක් අවශ්‍යයි නේ. දිසාගත වෙන්න ඕනෑ නේ.

**දිට්ඨිඤ්ච අනුපගමම සීලවා - දසසනෙන සමපනෙනා  
කාමෙසු විනෙය්‍ය ගෙධං - නහි ජාතු ගබ්බ සෙය්‍යං පුනරෙතී'ති**

අරයා කියන නීති, මෙයා කියන නිදර්ශන, මෙයා කියන දිට්ඨිවලට යන්න එපා - දිට්ඨිඤ්ච අනුපගමම. හැබැයි තමන් සිල්වත් වෙන්න ඕනෑ. දසසනෙන සමපනෙනා - ආනෙඤ්ජසප්පාය දර්ශනය දැනගන්න ඕනෑ. දැනගෙන මේක දිගේ ඉදිරියට යනකොට තසස තං මගං ආසෙවතො භාවයතො බහුලිකරොතො සඤ්ඤාජනා පහීයන්ති මේ ජීවිතේ සතුන් මරන, හොරකම් කරන, කාමමිථ්‍යාවාරය කරන, එහෙම නැත්නම් වචනයෙන් සිදු වෙන අකුසල් නෙවෙයි, ගිය ආත්මවලින් ගෙනාපු සංයෝජන, එහෙම නැත්නම් පරණ ණය ගන්න

පොලී ගෙවෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක තේරෙන්නෙම නෑ. මං මේ ගෙනාපු කර්මයක් මේ ගෙවන්නේ කියල තේරෙන්නේ මේ හිටපු ගමන් භාවනා කරනකොට අනවශ්‍ය විදිහේ අකුසල හිතක් පහළ වෙනවා. නැත්නම් හිතාපු නැති දෙයක් ඔප්වට පහළ වෙනවා. ඒක කොහොමද වෙන්නේ? මේ පරිසරයේ එහෙම එකක් නෑ නේ. අපි හිතන්නෙ කවුරු හරි හුනියමක් කරලා, නැත්නම් දෙයියන්නාන්සෙ බලපෑමක් කරලා කියලා. නෑ. අපි කොච්චර කුණු කන්දලයක් ගෙනාවද කියල දන්නෙ නෑ නේ. එව්ව හෙමිහිට හෙමිහිට එන්න පටන්ගන්නවා. ඒ එනකොට එයාට සිද්ධ වෙන්නේ ඉවසපත් පපුව කියලා පපුවෙ වතුර ටිකක් ගාගෙන කාගෙන යන එක තමයි. ඒ නිසා ඉවසන්නා නිවන් දකී. කවුරුත් කරන කර්මයක් නෙවෙයි මේ. මමම ගෙනාපුවා. ඒක කාටවක්වත් හිතෙන්නෙ නෑ. අපි හිතන්නෙ අල්ලපු ගෙදර මනුස්සයා මොනවා හරි කරලා, එහෙම නැත්නම් දේශපාලනයෙන් මොනවා හරි මට කරලා, එහෙම නැත්නම් මොකක් හරි එකක් කියලා අපි කාට හරි හේත්තු කරන්න හදනවා නේ මේ මගේ කරුමයක් නෙවෙයි කාගෙ හරි කරුමයක් කියලා.

ඒ මටටමට යනකොට කොච්චරක් හික්මීම කියන එක - ශීල ශික්ෂාව විතරක් නෙවෙයි, සමාධි ශික්ෂාව නෙවෙයි, ප්‍රඥ ශික්ෂාව. ඒ ප්‍රඥ ශික්ෂාව විතරයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ලෝකෙට දයාද කළේ. ඊට ඉස්සෙල්ල තිබුණ ශීල ශික්ෂා, සමාධි ශික්ෂා පූර්ව බුද්ධ ශාසනයේ තිබිලා තියෙනවා. ඒක තමයි ආළාරකාලාම, උද්දක රාමපුත්ත, සංජය බ්‍රාහ්මණ, අසිත තාපසයා වගේ ඇත්තො කියල දෙන්නේ. ඔය ටික හරි ලස්සනට විස්තර කරල දෙනවා බුරුමෙදි භාවනා කරන්න ගියහම. ඕවා කෙරුවයි කියලා මහා ලොකු දෙයක් නෑ. නැත්තෙන් නෑ. වටිනවා. හැබැයි ඒ මත ඉදගෙන කරන ප්‍රඥ ශික්ෂාව කරන්න නම් දෙන්නෙක් බෑ. ඒ දෘෂ්ටිකෝණය, ඒ දකින දුක්ම තමන්ගෙ පැත්තෙන් විතරයි බලන්න පුළුවන් වෙන්නේ. හැබැයි ඒක ලස්සනක් වෙලා තියෙන්නෙ පොතේ තියෙනවා. ඒකයි පේරවාදයේ ඉන්න අපිට තියෙන වාසනාව. හැබැයි හුගදෙනෙක් පේරවාදයේ ඉන්න කට්ටිය පොත්ත ලෙවකනවා මිසක්කා මදේට බැහැලා නෑ. ඒගොල්ලො මේ කර තියාගෙන මොකක්දෝ ආගමක් ධර්මයක් රකිනවා.

ඒ වෙනුවට තමන් මේ ආසේවනය, භාවිත, බහුලිකත කරනකොට පෙර කළ පව් පවා ගෙවිලා යනවා. ඒ කියන්නේ සබ්බ පාපසස අකරණං මදිවට එයාට කුසලසස උපසම්පද කියල තේරෙනවා අපි මේ නොදන්න කොච්චර පව් රැස් වෙනවද කියලා අරක ගැන හිතලා, මේක ගැන හිතලා, අරවා ගැන කතා කරලා, මේවා ගැන කතා කරලා. ඒ වෙනුවට මොනවක්වත් නොකර එක තැනකට වෙලා ඉන්න වෙලාවෙදි තේරෙනවා ඒ ආනෙඤ්ජසප්පායට උදව් කරනවා නම් චතුර්ථ ධ්‍යාන මට්ටමට ගිහිල්ලා හෝ, නැත්නම් විපස්සනාවෙන් එන එන දේට මුණ දීලා හෝ, එතකොට මේ ආත්මේ අකුසල් කරන්නේ නැති එක විතරක් නෙවෙයි, විපාක නැතුවා නෙවෙයි. ගිය ආත්මවල තිබිව්ව දේවල් පවා ගෙවෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක නම් හරිම අමාරුයි ආධුනිකයාගේ පැත්තෙන් බලනකොට වාසියට තියාගන්න. ඒක පොඩි විශ්වාසයකින් තමයි කරන්න වෙන්නේ. හැබැයි මේක කරගෙන යන කෙනෙකුට ලාභයක් තියෙනවා. ඒ වාගේ භාවනා කරන කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ හම්බ වෙන්න පටන්ගන්නවා. කවදක්වත් හම්බ වෙව්ව් නැති ඉහළ මට්ටම්වල ඉන්න - අපි කියනවා දෙවියෝ බ්‍රහ්මයෝ හම්බ වෙනවා වගේ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි හිතාපු නැති තැනක මේ තරම් හිත හදගත්ත මිනිස්සු ඉන්නවා. ඒගොල්ලො කවදක්වත් අඬහැරපාන්නේ නෑ. මොකද, ඒගොල්ලො දන්නවා මාන්නෙකට අහු වුණොත් අමාරුයි කියලා. ඒගොල්ලො ගුණ වඩලා ඒ ගුණ වසාගෙන ජීවත් වෙනවා. ඒක තමයි ථෙරවාදයේ තියෙන සුවිශේෂී ලක්ෂණය. අනික් හැම දෙනාම අඬහැරපානවා. මේකෙ අඬහැරපෑමක් නෑ. අහිංසකයි. අහිංසක කියන්නේ බයට නෙවෙයි.

ආත්ත ඒ දේවල් වෙනකොට තේරෙනවා ශාසනයේ පණ තියෙනවයි කියලා. ඒ වගේම අපිට ඒ උදව්ව කරන්නේ - දැන් ඉස්සර වගේ නෙවෙයි. දැන් පව් කරන්නේ නැති එක විතරක් නෙවෙයි, කරපු පව් පවා ගෙවෙනවයි කියන එක හඳුන්වලා දෙන්නේ කවම කවදක්වත් දන්න කෙනෙක් නෙවෙයි. දන්න ප්‍රමාණයටත් නෙවෙයි. දන්න වෙලාවකත් නෙවෙයි. ඒක තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා දැන් මල පිපෙනවා, පුසුඹ එනවා. කොහෙන්නද එන්නේ දන්නේ නෑ. ඒ පුසුඹ තියෙන්නේ මල් පෙත්තෙද, රේණුවලද, මල් පැණිවලද, එහෙම නැත්නම් ඒ බට්ටගෙද? හොයන්න බෑ. මේක තමයි ශාසනය කරනවයි කියල

කියන්නේ. ඉතින් එව්වා අමාරු අවස්ථාවේදී දැකපු උතුමන් වහන්සේලා තමයි ඔය ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ, මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ, පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ වගේ කට්ටිය. ඒගොල්ලො පුළුවන් තරම් මේක බෙදලා දුන්නා. ගත්ත කට්ටිය ගත්තා. නැත්නම් නෑ. ඉතින් ඒකට අපිට දෙස් කියලා වැඩක් නෑ නේ. මේක ඒ තරම් අමාරුයි. ඉතින් ඒ නිසා මෙව්වා අහල අහලා ගෙදර ගිහිල්ලක් නින්ද යන්නෙ නැති හින්දා මෙතනින් බණ නතර කරනවා.

-----  
ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

**පු:** ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, පර්යංක භාවනාව සඳහා කුෂන් කොට්ටිය මත වාඩි වී දෙපතුල සිට හිස දක්වාද හිස සිට දෙපතුල දක්වාද අවධානය සිරුරට යොමු කර, පසුව උර කුහරය දෙසින් ප්‍රකටව එන පිම්බීම හැකිලීම වෙත අවධානය යොමු කරමි. පිම්බීම වෙහෙසකාරී ලෙසත් හැකිලීම සුවදයි ලෙසත් දැනී ටික වේලාවකින් දැනීම මඳක් තුනී වී යයි. වෙහෙසකාරී බව මග හැරේ. මෙසේ ටික වේලාවකින් හිස ඉදිරියට බර වී ඇති බව දැනී සෙමින් කෙළින් කරමි. මෙය නැවත නැවත සිදු වේ. මෙසේ සිරුර කෙළින් කිරීම භාවනාවට බාධාවක් ලෙස හැගේ.

කය පිළිබඳව නොසලකා පිම්බීම හැකිලීම වෙත අවධානය යොමු කිරීම සුදුසුද?

**පි:** මෙකෙ දෙපැත්තක් තියෙනවා. කය පිළිබඳ නොසලකා හැරීම කයට තියෙන ද්වේෂයක් වෙන්නක් පුළුවන්. එකක් හොඳ නෑ. එතකොට කයට තියෙන ප්‍රේමය නිසා ඉරියව්ව කැඩෙන වෙලාවේ හදන්න ගියහම භාවනාව කැඩෙනවා. මේ දෙකම - ඒ කියන්නෙ මොනවක්වත් නොකර ඔය තියෙන තත්වෙම ඉන්නවා, නැත්නම් වහාම කය හදනවා කියන මේ දෙකම වැටෙන්නේ ආර්ය පර්යේෂණයට. දෙකම කරලා බලන්න. කිසිම අකුසලයක් නෑ. මොකද, මෙයා ඉන්නේ අර කයින් අකුසල් කරන, කාම අකුසල් කරන මට්ටමක නෙවෙයි. ඒ නිසා හිතට කියන්න එන එන දේ කරලා බලන්නෙයි කියලා. කරනකොට කරනකොට තමන් තුළම ඒ අත්දැකීමේ එකතුවක් එනවා. එකතු වෙලා එයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මෙහෙම ආපුවහම පූර්ව නිගමනයකින් කිසිම වැඩක්

කරන්න එපා. කොපි කෙරුවොත් පරාදයි. කරලාම බලන්න ඕනෑ. ඔය පොත්වල තියෙන එකම දෙයක්වත් කෙරුවට හරියන්නෙ නෑ. එකම පොතක්වත් හරි නෑ. ඔතෙන්නට ගියාට පස්සෙ තමන් විතර කවුරුවක්වත් හරි නෑ.

ආන්න ඒ පර්යේෂණය කර කර බලන ගතිය - අපිට ගොඩක් වෙලා නැති බව හැබෑව. නමුත් ඒක කොහොමටක්වත් පොතක ලියන්න බෑ නේ. ඒ තරම් සියුම් අර්ථඡායාවල් තියෙන්නෙ මේකෙ. මේකමයි ක්‍රමය, මෙහෙම කරපන් කියලා කිව්වා නම් අනිවාර්යයෙන්ම වැරදියි. එහෙම සමීකරණ හදන්න බෑ මේ විපස්සනා ක්ෂේත්‍රයේ. හැබැයි කියන්න පුළුවන් ඔයාට මේ ප්‍රශ්න පත්තරේ ආවේ හොඳ විභාගෙකට, මේක ලිව්වොත් හොඳ සාමර්ථයක් ලබන්න පුළුවන් කියලා. තුනම කරලා බලන්න. මොන දේකවත් වැරද්දක් නෑ. ඒක තමයි අපිට ඒ යන්න තියෙන ගමනට, ඒ කළ යුතු ආර්ය පර්යේෂණයට බුදුහාමුදුරුවන්ටත් උදව් කරන්න බෑ. තමන්ම කැප කරන්න ඕනෑ. මොකක්ද කැප කරන්නේ? මගේ ජීවිතයයි මගේ කයයි. අපි මේ ඔක්කෝම සෙල්ලම්, දහංගැට දන්නේ කයට තියෙන ආශාව නිසා, ජීවිතේට තියෙන ආශාව නිසා. මෙතෙන්නට යන එක්කෙනාට ඒක සෑහෙන දුරට මෙළෙක් වෙලා තියෙන්නේ. එයාට පර්යේෂණ කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් එහෙම පර්යේෂණ කරනකොට උඩ ඉන්න දෙයියන්ට හිතාගන්න බැරිලූ මේ මනුස්සයා මොකටද භාවනා කරන්නේ කියලා. බ්‍රහ්මයන්ටත් බැරිලූ. මොකද, ඒගොල්ලන්ට අනික් කච්චියව ජේනවා නේ මේ කය රැකගන්නයි භාවනා කරන්නේ, ලාභ සත්කාර ලබන්නයි භාවනා කරන්නේ, අරකයි මේකයි කියලා ඒ යට තියෙන අර පණ්ඩිය ජේනවා නේ. මොකක් හරි වෙනුවෙන් නේ. දැන් මොකක්වත් වෙනුවෙන් නෙවෙයි. නිශ්ශබ්දව ඉන්නවා නම් හිටපන්. කය හදන්නේ, හදපන්. එහෙම නැත්නම් හිස් වෙයන්. මේ තුනම දිහා මෙයා බකන් නිලාගෙන ඉන්නවා. බකන් නිලාගෙන කියන එක තේරෙනවා නේ - නිකන් බලාගෙන ඉන්නවා. ඕකට තමයි විපස්සනා කරනවා කියන්නේ. එතනින් එහාට දෙවියෙකුටවත් බ්‍රහ්මයෙකුටවත් කාටවත් උදව් කරන්නත් බෑ. අපි යන පාරෙ හුළගක්වත් නෑ. ආකාශයේ යන සතාගේ හුළගක්වත් ඉතුරු වෙන්නෙ නෑ නේ. මේ ටික කෙරුවෙ නැත්නම් අපේ ජීවිතේ පරාදයි.

පු: දැන් පොඩි කුකුසක් තියෙනවා නේ අපේ හාමුදුරුවනේ ඒ දෙව්වරු, නොපෙනෙන අමනුෂ්‍යයෝ වගේ අය බාධා කරනවා කියලා.

පි: අනිවාර්යයෙන් බාධා කරනවා ගණන්ගත්තොත්. දැක්කත් නොදැක්කා වගේ පලයන්. ඇහුණට නෑහුණා වගේ හිටපන්. මොකද, කිට්ටු කරන්න බෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ වගේ උත්තමයෙකුට ඇවිල්ලා බාධා කරන්න හදනවා නම්, හොඳට කැපෙන කඩුවක් නමන්න හදනකොට මොකද වෙන්නේ? තමන්ගෙ අත කැපෙනවා. ඒ විශ්වාසය එනවා එතෙන්ට ගියහම. මට ගින්නක් වදින්නෙ නෑ, මට වසක් විසක් වදින්නෙ නෑ, මට ආයුධයක් වදින්නෙ නෑ කියලා විශ්වාසයක් එනවා. කෙනෙකුට ඕනෑ නම් ඕනෑ දෙයක් කරපන්. මං මෙතෙක් කරගෙන ආපු දේ උඹලා වගේ කෙනෙක් එක්ක මට ගලපන්න දෙයක් නෑ. ගැටෙන්නෙත් නෑ. අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව කියල එකක් තියෙනවා නේ. මොනම දේකටවත් විරුද්ධ වෙන්නෙ නෑ. අරයා හොඳද? ඔව්. මෙයා හොඳද? ඔව්. උඹ මොකක්ද ඔය කියන්නේ? ඉතින් එයා හොඳ නම් එයා හොඳයි. මෙයා හොඳ නම් මෙයා හොඳයි. මට මොකක්වත් නෑ.

අම්ම හොඳයි කීවත් වැරදි  
තාත්ත හොඳයි කීවත් වැරදි  
එනිසා නංගියෙ මල්ලියෙ පවසමි - දෙන්නම හොඳය කියා.  
මේ සිරි අය්යා කියපු දේ. ඒකයි සාමාන්‍ය බුද්ධිය කියන්නේ.

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, බිම කුණන් එකක් මත වාඩි වී හුස්ම දෙස බලා සිටින විට හුස්ම සියුම් වී නොදැනී ගොස් හිස් තැනකට පැමිණේ. ශරීරයේ මායිම්, ශරීරය තිබෙන තැන ගැන අදහසක් තිබේ. එලෙස හිස් තැනේ සිටින විට ශරීරය පසෙකට ඇලවී යයි. විටෙක ඉබේම ශරීරය කෙළින් වේ. විටෙක හිතාමතා කෙළින් කරගනිමි. එවිට යළි හුස්ම දූනෙන අතර, හුස්ම කෙරෙහි සතිමත් වෙමි. මෙය එකම පර්යංකයේ ඇතැම් විට කීපවරක් සිදු වේ. භාවනාව දියුණු කරගැනීමට ඔබවහන්සේගේ කාරුණික උපදෙස් පතමි.

පි: ඔව් මේ තත්ත්වයට කියනවා අකැකුතු කලාණා, අකැකුතු කුසලා<sup>1</sup> කියලා. මෙහෙම කෙනෙකුට කවදවත් දෙස් කියන්න එපා. ඕක

<sup>1</sup> කෝසම්බේ සූත්‍රය - මහාවග්ග- අභිසමය සංයුත්තය



දිගට කරන්න. මේක ගැලපෙන්නෙ නැති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපි මැටි කළයක් ගනිමුකෝ. මැටි කළයක් අරගෙන ඉවර වෙලා වැරදි විදිහට හැසිරුවහම මැටි කළේ කැඩෙනවා. නමුත් මැටි කළේ ඇතුළෙ තියෙන වාතයට, හිස් තැනට මොකද වෙන්නෙ කියල හිතන්න එතකොට. මැටි කළේ නම් කැඩෙනවා. හිස් තැනට මොනවක්වත්ම ත් වෙන්න දෙයක් නෑ නේ. අපි කළේ කියන්නෙ මැටි කට්ටට වුණාට ඕකෙන් වැඩ ගත්තේ මැද තියෙන හිස් තැනින් නේ. දැන් මේ කාමරේ කැඩුවයි කියල කියන්නේ බිත්ති කඩනවයි කියන එක නේ. ඉතින් මේ හිස් තැනින් නේ අපි වැඩ ගත්තේ. ඒකට මොකද වෙන්නේ? මොකවත් වෙන්නෙ නෑ. එවැනි දෙයක් කාමරයක් කරගෙන උඹ උඹේ දැවැද්දට දෙනවා, අනම් මනම් කරනවා. ඒක කැඩෙයි, නමුත් මැද තියෙන හිස් තැනට මොකද වෙන්නේ? ඒ වගේ තමයි ඔතෙන්ට ගියාට පස්සෙ බෙල්ල කඩා වැටුණත් එකයි, සීමාවක් මරියාදවක් තිබුණත් එකයි, හිස් තැන තිබුණත් එකයි, ආනාපානායේ හිටියත් එකයි, එන බාධාවේ හිටියත් එකයි.

ආත්ත ඒ සමතාව පිළිබඳ පොඩි අර්ථඡායාවක් සතිමත් වෙන අය ගාව තියෙන්න ඕනෑ. ඒකට තමයි **choiceless awareness** කියල කියන්නේ. එන ඕනෑම දෙයක් ගැන අවදියෙන් ඉන්න. ඒ කියන්නෙ තෝරන්න එපා මේක හරි මේක වැරදියි කියලා. ඒ මිනුම් දඬු සේරම එකඑක්කෙනා අපේ ඔළුවට දුපු අදහස් නේ. එක්කෙනෙක්වත් පරීක්ෂා කරල නෑ නේ. ඕවා නේ අපි මේ සිංහල බුද්ධාගම කියලා, සම්ප්‍රදය කියලා හණමිටි කරේ තියාගෙන යන්නේ. එහෙම ඇවිල්ලා තමයි අපි මෙතෙන්ට ආවේ. ඒක ගැන බය වෙන්න එපා. නමුත් මෙතෙන්ට ගියාට පස්සේ - කළේ බිඳුණට ඇතුළෙ තියෙන හිස් තැනට මොකුත් වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් මේ කාම ලෝකෙ ඉන්න අයට ඒක තේරෙන්නෙ නෑ නේ. තේරුම්ගන්න බෑ නේ. නමුත් ඒක පිළිබඳව අපිට ප්‍රශ්නයක් නෑ නේ.

ඉතින් ඒක නිසා මේවා ඔක්කෝම එහෙම සාකච්ඡා වෙව්වි දේවල්. මං මේ කතා කරන්නේ නිකන් හරියට මම දැන් දැක්කා වගේ. නෑ. මං මේ කියවලා බලපු, කොරපු කරපු දේවල් මේවා. හැබැයි මෙතෙන්දි කොපි කරන්න එපා. හිතන දේ කරගෙන යන්න. වග කියන්න. මේක හොඳ වුණොත් හොඳ ලැබෙයි. නරක වුණොත් නරක ලැබෙයි. ඕනෑම දේකට මම සුදනම්.

## 7 | නොසැලෙන මනසක ගැඹුර

නමො තසං භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

යං තං සංවත්තනිකං විඤ්ඤාණං අස්ස ආනෙඤ්ජපගං. අයං හිකිවෙ, තනියා ආනෙඤ්ජසප්පායා පටිපදා අකායති'ති.

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි මේ ධර්ම දේශනා කථා ශරීරෙට යන්න ඉස්සර වෙලා අපි කාය සාක්ෂි වශයෙන් මද වේලාවක් ගනිමු වාඩි වෙලා සතිය පිහිටුවීමේ කටයුත්ත සඳහා. ඒ නිසා ඔක්කෝමලා තමතමන් ඉන්න තැන්වල හොඳට හරිබරි ගැහෙන්න. සමමිතිකව, අත පය සැහැල්ලු කරගෙන, මේ වගේ අවස්ථාවක් ලැබුණොත් හිත, කය, වචන වගේම කම්පන වංචල වෙන්නෙ නැතුව ආනෙඤ්ජව පවත්වගෙන යන්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න. පළපුරුදු ඇත්තො නිසා මං වැඩිපුර විස්තර, උපදෙස් දෙන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නෑ. අපි සාමූහික වශයෙන් යනවා වාඩි වෙලා සතිය පිහිටුවන්න. සියලුදෙනාටම ඒක සාර්ථක වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති .....]

සාධු සාධු සාධු..!

ඉතින් අපි දවසේ මාතෘකාව ඉදිරිපත් කරගත්තේ ආනෙඤ්ජප්පාය සූත්‍රයෙනි. ඒක මජ්ඣිම නිකායේ උපරිපන්තාසකයේ දේවදන වර්ගයේ සංග්‍රහ වෙලා තියෙන සූත්‍රයක්. ඉතින් ඒක අපි ගත්තේ මේ විපස්සනා පරිකථාවකට. එහෙම නැත්නම් විපස්සනාවට අනුග්ගහිත වූ සූත්‍ර දේශනාවලියට සාධක සූත්‍රයක් වශයෙනි. ඊට කලින් තමයි අපි ප්‍රධාන වශයෙන් අරහත්තප්පත්ති සූත්‍රය ඉදිරිපත් කරගත්තේ. ඒ අනුව, යම් කෙනෙක් මේ ශාසනයේ අරහත්වයට පත් වුණා නම්, ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සාක්ෂි වෙනවා ඒ හැම දෙනාම පත් වෙලා තියෙන්නේ මේ පාරවල් හතරෙන් තමයි කියලා. ඒ කියන්නේ අරහත්තප්පත්තිය කියන අර්හත් මාර්ගය සහ ඵලය සිව්මැදුරු කවුළුවක් නම්, ඒකට ඇතුල් වෙන්න පුළුවන් කවුළු 4 ක් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරනවා; සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව, විපස්සනා පූර්වංගම සමථය, ඊට පස්සේ දෙකම සමසමච යොදන යුගනද්ධ භාවනාව, ඊට පස්සේ අලුතින් අපිට ඉගෙනගන්න වෙන දේ තමයි ධම්මදාච්චවිග්ගහිතං මානං කියන එක.

ඒ සමථ විපස්සනා වශයෙන් අපි යම් යම් ප්‍රදේශවලට, විශේෂයෙන්ම කාම ලෝකය ඉක්මවලා රූප ලෝකය ඉක්මවලා යනකොට - අජටාකාශයට යන අජටාකාශගාමීයා ඒ පරිසරයට පුරුදු වෙන්න එපායැ. මේ ගුරුත්වාකර්ෂණයේ ඉඳලා ඒ ගුරුත්වාකර්ෂණයෙන් වෙන් වුණාට පස්සේ එයා ලොකු හැඩගැහීමක් වෙන්න ඕනැ. එතකොට අපේ චින්තනයේ, අපේ වචනවල, අපේ ක්‍රියාකාරකම්වල විශාල නොසිතූ නොවිරූ දේකට හැඩගැහෙන්න වෙනවා. ඒකට ධම්මදාච්චවිග්ගහිතං කියලා තමයි - ධර්මය නිසාම භාවනාව නිසාම සාර්ථකත්වය නිසාම ඇති වෙච්චි අලුත් තත්ත්වයකට සුදුසු විදිහට හිත හැඩගැහෙනවා. එතෙක් වෙනකල්ම අපේ හිත දකින්නේ ලෝකය. අපේ හිත දකින්නේ අනුන්. අපේ හිත දකින්නේ කමටහන. අපේ හිත දකින්නේ බාහිර අරමුණු, ඔක්කොම අර කාම ලෝක නිශ්‍රිත අගයන් ආඩම්බරවලින්.

ඉතින් ඒවා ගෙවන් කරගෙන ගෙවන් කරගෙන යනකොට හිත තාමත් බලනවා අර ගෙවෙමින් පවතින්නා වූ සක්කාය දිට්ඨිය - මමයා - හොයාගන්න. ඉතින් ඒ නිසා නා නා ප්‍රකාර කතන්දර, නා නා ප්‍රකාර දහංගැට, නා නා ප්‍රකාර ප්‍රපංච, නා නා ප්‍රකාර ඉඤ්ජන - ඉඤ්ජන

කියන්නේ කම්පන, වංචල ජාති ඇති වෙනවා අර අලුත් තත්ත්වයට හැඩගැහෙනකොට. ඉතින් ඒක කාලයෙන්ම විසඳිය යුත්තක්. ඉතින් අන්න ඒ කාලය ගත කළාට පස්සේ එයා පුරුදු වෙනවා සුදුසු අවස්ථාවලදී, නැත්නම් අපි කියමු අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී කාම ලෝකයේ වින්තන ඇති කරන්න. සුදුසු කල් පැමිණි අවස්ථාවල රූප ලෝකේ වින්තන, රූප ලෝක ක්‍රියාකාරකම් ඇති කරගන්න. ඒ වගේම අරූප ලෝක වශයෙන්. ඉතින් මේ තත්ත්ව - මේ කාම භවය, රූප භවය, ඊට පස්සේ සුක්ෂ්ම රූප භවය, නැත්නම් සංඥමය භවය අපිට සමථ පැත්තෙන් විස්තර කරන්නත් පුළුවන්. ඒක විස්තර කරන්නේ කාම ලෝකය ඉක්මවලා රූප ධ්‍යාන 4 ට සමවැදීම අපි කියනවා රූප ලෝකය කියලා. ඒ කියන්නේ 1, 2, 3, 4 කියන ධ්‍යාන හතර. ඊට පස්සේ යම් වෙලාවක අපි 4 වෙනි ධ්‍යානයෙන් එහාට යනවා නම් එව්වා වැටෙන්නේ අරූප ලෝකවලට.

ඉතින් එතකොට කාම ලෝකය අපි ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා රූප ලෝකය මාර්ගයෙන්, නැත්නම් රූප කර්මස්ථානය මාර්ගයෙන්. ඊට පස්සේ ඒක ගෙවත් වෙලා ගෙවත් වෙලා සුක්ෂ්ම රූපයක් බවට පත් වෙනකොට රූප ලෝකය අපි ඒ සුක්ෂ්ම රූප ලෝකයෙන්, එහෙම නැත්නම් අරූප ලෝකයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. ඒක තමයි සාමාන්‍ය සමථ ක්‍රමයට විස්තර කරන්නේ. ඒකම විපස්සනා පූර්වංගම යෝගාවචරයා බැලුවොත් එයා නා නා ප්‍රකාර රස්සාවල් කරන ගමන්, නා නා ප්‍රකාර වැඩ කරන ගමන්, එහෙම නැත්නම් බහුවිධ කෘත්‍යයන්හි යෙදෙන ගමන් සමහර වෙලාවට විත්තක්ෂණ කීපයක් එයා දූන දූන දූක දූක සතිය පවත්වනවා. සතිය පැවැත්වීම සඳහා තමන්ගේ කය හෝ හුස්ම පොදු හෝ ඇවිදින පියවර හෝ අරමුණු කරගන්නවා. එතකොට එයාට තේරෙනවා මෙන්න මේ මේ විනාඩි කීපය තුළ, මේ මේ තත්පර කීපය තුළ, මේ මේ විත්තක්ෂණ කීපය තුළ හිත පැවතුණේ රූප ලෝකේ. එහෙම නැත්නම් රූප කර්මස්ථානයේ, එහෙම නැත්නම් අරමුණේ. ඉතින් ඒක හරි ශූර ගතියක්. විපස්සනා ලෝකයේ හරි ශූරකමක් තමයි මේ කාම ලෝකයේම ඉන්න ගමන් ලද ලද අවස්ථාවල මේ විදිහට අරමුණක පිහිට පතලා අරමුණේ සතිය පවත්වනවා.

ඉතින් ඒක පුරුදු කරලා යම් පමණකට අර ගත්ත රූපාරම්මණය - රූපාලම්භනය කියලත් මේකට කියනවා - ඒක දිහාම බලාගෙන ඉන්නකොට, බොහෝ වේලා භාවනා කරනකොට - ඇත්තටම එතන තමයි භාවනාව කියන වචනය තේරෙන්නේ - එතකොට ජේනවා කාමය ගෙවන් කිරීමට අල්ලගත්ත මේ රූපය එක දිගට පවතින්නේ නෑ. ඒකත් ක්‍රමක්‍රමයෙන් සමහර විට ලොකු වෙනවා, පුංචි වෙනවා, ඇත් වෙනවා, ළං වෙනවා, ප්‍රිය වෙනවා, අප්‍රිය වෙනවා, ඇතුළට එනවා, පිටකට යනවා ආදී වශයෙන් නා නා ප්‍රකාර වෙනස්කම් වෙමින් ක්‍රමයෙන් ගෙවෙනවා. ඉතින් අන්න ඒකට හිත හදලා, ඒකට හිත සුදනම් වෙලා ඒ ගෙවෙන රූපය දිහා බලාගෙන හිටියොත් අර අරමුණෙහි - අපි කියනවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් තිබ්බ වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ - වෙනස නැති වෙන්න පටන්ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් වම දකුණ කියලා සක්මන් කරපු එක්කෙනා, ඉතාම ආශාවෙන් 'මේ වම. දකුණ නෙවෙයි. මේ දකුණ. වම නෙවෙයි' කියලා භාවනා කරපු කෙනාට ඒක හොඳට දිගින් දිගට කරනකොට ඒ වම දකුණ දෙකම වෙන් වෙන් වශයෙන් කරන්න බෑ. ගෙඩිය වශයෙන්, ගෙඩිය පිටින් ඇවිදිනවා වගේ තේරෙනවා. ටික වෙලාවක් ගිහිල්ලා ඇවිදින එකත් ස්වභාවයෙන් ආයාසයකින් තොරව, අනායාසයෙන් වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේක මේ භාවනා ලෝකයේ, විපස්සනා ලෝකයේ රූප කර්මස්ථානය ගෙවෙන අවස්ථාව, සුඤ්ච වෙන අවස්ථාව. එතකොට අර වගේ ධ්‍යාන වශයෙන් නෙවෙයි ඒක විස්තර කරන්නේ. තමන් ඒ කාම ලෝකය ගෙවන් කිරීමට ගත්ත රූපාරම්මණය - ආනාපානසති රූපය, සක්මන් රූපය, එහෙම නැත්නම් තමන් මොකක් හරි කටයුත්තක් කරනකොට එතෙක්දී දූනෙන දේ - ක්‍රමයෙන් විකෘතියට පත් වෙන බව. ඉතින් ඒක අපි සුඤ්ච රූපය, අරුපී වශයෙන් භාරගන්නවා.

ඉතින් ඒ දේවල් සාමාන්‍ය ත්‍රිපිටක පරිවර්තනවල ඒ විදිහට පෙන්නල නෑ. ඒක අදහසක් දෙනේන හදනවා කාම ලෝකයෙන් රූප ලෝකෙට, රූප ලෝකෙන් අරුප ලෝකෙට යන්න පුළුවන් වෙන්නේ සමථ ක්‍රමයෙන් පමණයි කියලා. එවැනි සම්මුතියක් තිබුණු කාලෙක තමයි මමත් ඉපදුණේ. නමුත් කාලයක් භාවනා කරන්නන් අතරේ සහ භාවනා කරන්නෙක් වශයෙන් ගත කරනකොට මට හම්බ වුණා ආචාර්යවරු විපස්සනා ලෝකෙදින් කාම ලෝකයයි රූප ලෝකයයි අරුප

ලෝකයී අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්; ධ්‍යාන වශයෙන් නොලැබුණාට එවැනි කෘත්‍ය වශයෙන් එතෙන්ට යන්න පුළුවන්. ආන්න ඒ පදනමේ ඉඳලා තමයි මං මේ වෙලාවේ මේ ප්‍රකාශය කරන්නේ. ඉතින් සමහර වෙලාවට මෙහෙම සමථ විපස්සනා වශයෙන්, කළු සුදු වශයෙන් කරගෙන යනකොට කෙනෙකුට පුළුවන් ඔය අතරමැදි විපස්සනා කරන ගමන් සමථ ධ්‍යාන වඩන්නත්. සමථ ධ්‍යාන වඩන කෙනාට සමථ ධ්‍යානයෙන් නැගිටලා විපස්සනා වඩන්නත් පුළුවන්. උදහරණයක් වශයෙන් අපේ මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේගේ “සජ්ඣ විශුද්ධිය හා විදර්ශනා ඥාන” පොතේ දෙවෙනි ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා, දෙවෙනි ධ්‍යානයෙන් නැගිටලා විපස්සනාවට යන කතාවක් තමයි කියෙන්නේ. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ සම්මුති උගැන්වීම් ක්‍රමය හැටියට ඒ වගේ විපස්සනාවට යන්න සන්ධිස්ථානය පෙන්න්නේ චතුර්ථ ධ්‍යානය. උපෙක්ඛාසති පාරිසුද්ධිං චතුසං ඝාතං සමාධි කියල තමයි කියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ අනුව ගුරුකුල ගොඩාක් කියෙනවා හදගන්න පුළුවන්. ඒ අනුව කියන්න හදන්නේ, උත්සාහ කරන්නේ ‘මෙන්න සමථ ක්‍රමය. මෙන්න විපස්සනා ක්‍රමය. මෙන්න දෙක එකතු වෙලා යන ක්‍රමය’.

ඒ කොහෙන් ගියත් රූප ලෝකය ක්‍රමයෙන් ගෙවීගෙන යනකොට අර අප්ථාකාශයට ගිය කෙනෙක් වගේ ගුරුත්වාකර්ෂණය අඩු වෙනකොට මේ ඇඟ හැඩ ගැහෙන්න වෙනවා. අන්න ඒ වෙලාවේදී ධම්මදාමවිග්ගහිතං මානං කියන එකට යෝගාවචරයට හැඩ ගැහෙන්න වෙනවා. මෙන්න මේක තමයි අවුරුදු ලක්ෂ 20 ක් මානවයාගේ හිර වෙලා තියෙන පරිණාමය. මානවයා මෙතෙන්ට යන්නෙ නෑ. මොකද, මේ තාක්ෂණය දියුණු වෙලා කාම සම්පත්ති වැඩි වෙලා ලෝකයේ ආශාවල් ඉෂ්ට වෙලා. ඒ කෙනාට මෙතනින් එහාට යන්න පෞරුෂත්වයකුත් නෑ, ලැස්තියකුත් නෑ, බුද්ධාගමේ මෙහෙම එකක් තියෙන බව සමහර විට දන්නෙත් නෑ. ඉතින් චෝදනා මුඛයෙන් මං මෙහෙම කතා කළාට මගේම ඇස් දෙකට මට ජේනවා පසුගිය අවුරුදු 20-30 තුළ මෙවැනි දේවල්වලට පෙළඹෙන තරම් ලොකු ගැමිමකින් තමන්ගෙ කාය ජීවිත නිරපේක්ෂකව භාවනා කරන පිරිසකුත් ඉන්නවා. ඒ පිරිස පිළිබඳව මං ඉතාමත්ම සතුටු වෙනවා. නැත්නම් මටත් ඉස්සරහට යන්න ගැමිමක් නෑ.

ඉතින් මේ විදිහට යනකොට කොහොමද මේ සමථ විදර්ශනා කියන පාරවල් දෙකත්, එතනින් ගියහම කාම ලෝකය, රූප ලෝක, අරූප ලෝක ගෙවී යෑමත් කියන මේ සංසිද්ධියට අපි තවත් අනුග්ගහිත සූත්‍රයක් වශයෙන් තමයි ගත්තේ ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය. ඒක පෙන්නන්නේ කම්පනයක්, වංචල බවක්, ඉඤ්ජනයක් වුණා නම් කෙලෙස්. කය හෙල්ලුවා නම් කෙලෙස්. වචනය බිත්ද නම් කෙලෙස්. ඉතින් අපි ඒ නිසා උත්සාහ කරලා බලනවා අපිට එක තැනක වාඩි වෙලා කය හොල්ලන්නේ නැතුව තත්පර කීයක් ඉන්න පුළුවන්ද කියලා. ඒ වගේම බලනවා කතා නොකර කොච්චර වෙලා ඉන්න පුළුවන්ද කියලා. ඒවා අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්නේ ශීල ශික්ෂාවට. නමුත් භාවනා කරන්න යන කට්ටියට තේරෙනවා කය කඹවලින් ගැටගහලා හරි හිර කරන්න පුළුවන්. කටට ඉබ්බෙක් දලා හරි කතා නොකර ඉන්න පුළුවන්. නමුත් ඇතුළත කතාව, හිත ඇතුළේ එන කවකචේ නතර වෙන්නේ නෑ. ඉඳගෙන හිටියට කකුලේ අතනින් රුදුව, මෙතනින් කැක්කුම්, මෙතනින් පිපිරුම් එන එක, කයෙන් එන සංඥා නතර වෙන්නේ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපි සෑහෙන්න ප්‍රයත්න කරන්න ඕනෑ.

ආන්න එහෙම කරගෙන කරගෙන ඉඳලා අපි හිතමු ලක්ෂයක් දෙකක් කරනකොට එක්කෙනෙක් දෙන්නෙකුට හරි ගියයි කියලා. එතකොට එයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මේ කයෙන් ඇති වෙන සංස්කාර - කාය සංස්කාර - පස්සම්භනය වුණා, නැත්නම් අඩු වුණා. වචී සංඛාර වශයෙන් තියෙන විතක්ක විචාරත් අඩු වුණා. එතකොට කාය සංස්කාර දකිමින් දකිමින් භාවනා කරන්න පුළුවන්. එතකොට කය පුළුවන් තරම් සතියෙන් සමාධියෙන් චීර්යයෙන් අනෙඤ්ජව පවත්වනවා. විතක්ක විචාර කියන ඇතුළත කතාව, කතන්දර ගොතන ගතිය - කවකචේ කියලා අපි කියන්නේ - පුළුවන් තරම් අඩු කරනවා. සමහර විට සාර්ථක වෙනවා. එතකොට එයාට දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා මේ දෙකම නතර කළත් විත්ත සංඛාර - ඇතුළත මොකක්දෝ කතන්දරයක් යනවා. ඇතුළත මොකක්දෝ ගලනයක් යනවා.

මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ නම් කරල දීල තියෙනවා වේදනා, සංඥා වශයෙන්. ඉතින් ඒක දැක්කේ නැතුව අපි කය කොච්චර තැන්පත් කළත්, වචනය කොච්චර තැන්පත් කළත්, කාය සංස්කාර වශයෙන්

පස්සම්භනය කළත්, වචි සංස්කාර වශයෙන් පස්සම්භනය කළත්, මේ ඇතුළත තියෙන චිත්ත සංස්කාර එසේ මෙසේ ගැඹුරක නෙවෙයි තියෙන්නේ. ඒක දැකගත්තත් භාවනාවේ විශාල දියුණුවක් සිද්ධ වෙනවා. අපි කොච්චර කය තැන්පත් කළත්, වචනය තැන්පත් කළත්, මේ කකුල යටින් ගලන ගංගාවක් වාගේ, වැල්ලක් යටින් යන ගංගාවක් වගේ නිතරෝම මේක ගලනවා. ඒක පටිසංවේදියි. ඒක දැනගත්තා නම් ජේනවා මානවයා කොයි කෙනත් එකයි. භාවනා කරන කෙනාගෙන් ඒක එකමයි. නොකරන කෙනාගෙන් ඒක එකමයි. ගැනු කට්ටියගෙන් ඒක ඒකමයි. පිරිමි කට්ටියගෙන් ඒක ඒකමයි. උගත් වුණත් ඒකමයි. මෝඩ වුණත් ඒකමයි. පෝසත් වුණත් ඒකමයි. දුප්පත් වුණත් ඒකමයි. මේක නොදකින්න තරම් මානවයා අමනයි. මේක නොදකින්න තරම් මානවයා උරගයි. එහෙම නැත්නම් වදුරු මනසක් තියෙන්නේ. ඒකට හේතුව ඒක දකින්න ඕනෑ කරන මූලික සුදුසුකම වන කය තැන්පත් කිරීමේදී අපේ තියෙන අසාර්ථක භාවය. ඒක තැන්පත් කිරීමට අවශ්‍ය මූලික සුදුසුකමක් වන විතක්ක විචාර ආදී වචි සංස්කාර තැන්පත් කිරීමට තියෙන අපහසුකම. තැන්පත් කළත් ඊට අඩියෙ මට්ටමේ තියෙන සංඥ වේදනා දෙක අතෝරක් නැතුව ගලනවා.

ඉතින් මේක යම් කිසි විදිහකට භාවනාවේදී කරනවා නම්, මේ ජීවිතයේම නිවන් දකින්න උත්සාහ කරනවා කියල කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන්. අපි සිල්පද කඩමින්, කය නටමින්, වට්ටක්කා නැටුම්, උඩරට නැටුම්, බ්ලේක් ඩාන්ස්, අනම් මනම් දමදමා නටනවා ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් හොඳ කතා පවත්වමින් සිංදු කියමින් දඟල දඟල ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. එතකොට එයාගෙ තියෙන සක්කාය දිට්ඨිය ජේනව නේ වෙන කෙනෙකුට මොකාටද මේ නටාගෙන එන්නේ කියලා, කෙහෙල් ගහ කන්නද පොල් ගහ කන්නද කියලා. ඒකට නේ අපි පක්ෂ හේද හදගෙන රණ්ඩු කරන්නේ. නමුත් යම් කිසි කෙනෙක් ඒ දෙකම තැන්පත් කරවලා රූප කර්මස්ථානෙක හිත තියාගෙන ඉන්නවයි කියන්නකෝ. එයාටත් එනව නේ ආඩම්බරයක් 'අරගොල්ලො නටනවා, දඟලනවා, කෙලෙස් උපද්දනවා. කෙළවරක් නෑ. මම නම් නෑ. මම නම් කය තැන්පත් කරගත්තා. වචනය තැන්පත් කරගත්තා. දැන් මේ රූප ධ්‍යානය මම තමයි ලබාගත්තේ' කියලා, 'අනික් කට්ටියට වැරදුණා. මට හරිගියා' කියලා එනනත් ඒ ලබාගත්ත රූප ධ්‍යානය හෝ ඒකෝදී භාවය



මතින් මාන්නයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වෙන්න පුළුවන්.

මේක දක්ෂ ගුරුවරයෙක් හම්බ වෙවිවි කෙනෙකුට වළක්වගන්න පුළුවන්. ඕකට එහෙම ආඩම්බර වෙන්න යන්න එපා. එතකොට ධම්මදාච්චිග්ගහිතං මානං හටගන්නවා. ධර්මයෙන්ම හටගත්ත මාන්නයක් හටගන්නවා. ඉතින් ඒකත් දැනුවත් වෙවිවි කෙනෙක් ඉන්නවයි කියලා හිතන්නකෝ දක්ෂම දක්ෂ ගුරුවරයෙක්ගෙන් කමටහන් ශුද්ධ කරගෙන. ඕකටවත් අඬහැරපාන්න එපා. ඕකටවත් මම කියාගන්න එපා. දිගට භාවනා කරන්න යන්න ගියහම කවද හරි දැක්කා නම් මීට යට තට්ටුවේ ගලන මේ සංඥ වේදනා දෙක, ඒ ටික ඇති අර සක්කාය දිට්ඨියට අඩිය ගහගන්න. ඒ ටික ඇති සක්කාය දිට්ඨියට, නැත්නම් මමයට 'මම වෙමි' කියන කතාව ඇති කරගන්න. ඒ නිසා කොච්චර භාවනා කළත් ඒ සක්කාය දිට්ඨිය, මේ මාන්නෙ, මමයා අර පුටි කෙලේසයක් තිබ්බත් ඒකෙන් සම්පූර්ණ වාසිය ලබනවා.

ඒක තමයි ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය අපි එදා ධර්ම දේශනාවෙදි පටන් අරගත්තේ. ඒකෙදි ජේනවා අපි ඔය ගත්ත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රූපය - වායෝ පොට්ඨබ්බ රූපය - එහෙම නැත්නම් පය තියමින් ඇවිදිනකොට ඇති වෙන පය්වි ධාතු රූපය, එහෙම නැත්නම් උණගැනිලා ඇති වෙන තේජෝ ධාතු රූපය, එහෙම නැත්නම් හොටු ගලනවා, සෙම, මුත්‍රා යනවා ආදී වශයෙන් තියෙන ආපෝ ධාතු ගුණ; මේ ඔක්කොම සංසිදුණත් - ඒ කියන්නේ සතර මහා ධාතුන්ගේම සංසිදීමක් ඇති වුණා නම්, ඒ සතර මහා ධාතුන් සංසිදෙනකොට පමණක් පෙනෙන ඒ ධාතුන් අතරමැද ඇත්තා වූ අවකාශය. මේ ධාතු ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ අවකාශයක. ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් නතර වෙනකොට චතුෂ්‍රණං මහාභුත රූපානං කියන විදිහට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා අපි මේ නටපු නළු නිලියෝ දිහා බලාගෙන හිටියට, දැන් නළු නිලියෝ අයිත් වුණාට පස්සෙ වේදිකාව ජේනවා නේ. ආන්න ඒ වගේ එයාට අර හිස් තැන ජේනන පටන්ගන්නවා. ඉතින් එයා දන්නෙ නෑ එතකොට මේ හිස් තැනටද භාවනා කරන්න ඕනෑ, නැත්නම් නටන නළු නිලියන්ටද, නැත්නම් සතර මහා භුතයන්ටද කියලා.

ඉතින් ඔය දෙක අතර - ගුරුවරයා සහ භාවනා කරන ගෝලයා අතර සන්නිවේදනයක් වෙලා ඒ රූප තිබුණත් එකයි නැති වුණත් එකයි, රූප ආපෝ තේජෝ වායෝ වශයෙන් අඳුනගත්තත් එකයි නැතත් එකයි, රූප අතරමැදි තියෙන - ඒකට කියනවා පරිච්ඡින්න අවකාශය කියලා - ඒ අවකාශය දුක්කත් එකයි නොදුක්කත් එකයි, ඒවට සම හිත ඇති වෙන්න භාවනා කරනවා නම් අපි එද අවසාන දේශනාවෙදි ගත්ත විදිහට එයාට ආකාසං අනන්තං ආකාසං අනන්තං කියන ආකාශයේ තමයි මේ ඔක්කෝම නාඩගම් ටික යන්නේ කියලා හිස් තැන ජේන්න පටන්ගන්නවා. මං නැවතත් මේ වෙලාවෙදි ප්‍රකාශ කරනවා අන්න එහෙම දකින පිරිසක් අද කමටහන් ශුද්ධ කරනකොට බොහෝ විට අපිට වාර්තා වෙනවා.

දැන් අද අපි ඉන් එහාට ගියොත්, මේක කාම ලෝකෙන් නෙවෙයි, මේක රූප ලෝකෙන් නෙවෙයි, රූප ලෝක ගෙවත් කරලා ඇති වෙන මේ අරූප ලෝකය නියෝජනය කෙරෙන අවකාශය දකින්නේ මමයයි කියලා අදහසක් එනවා. මට දැන් කාටවත් ජේන්නේ නැති තරම් ඉතාම සුක්ෂ්ම දෙයක් ජේනවයි කියලා යං තං සංවත්තනිකං විඤ්ඤාණං අසස ආනෙඤ්ජුපගං ඒ අඩියෙ ජේන අර සංඥ වේදනාවල කම්පන, වංචල, දූගලිලි, ගොජය දකිනකොට ඒක ආහාරය කරගන්නවා විඤ්ඤාණඤ්චායතනය - විඤ්ඤාණය. මමයි දුක්කේ. මොකක්ද දුක්කේ? යමක් නැති බව දුක්කා. එතකොට මොකද වුණේ? විඤ්ඤාණයට එක්කො සතුටක් ඇති වෙනවා, විඤ්ඤාණයට එක්කො කනගාටුවක් ඇති වෙනවා. එතකොට ජේන්න පටන් අරගන්නවා ඒ හිස් තැන දුක්කත් ඒකෙනුත් කතන්දරයක් මවනවා - මනාප වෙනවා, අමනාප වෙනවා, එහෙම නැත්නම් මට විතරයි ඒ හිස් තැන දකින්න පුළුවන් වුණේ. අනික් අයට බැරි වුණා. මටත් ඊයෙ පෙරේද බැරි වුණා කියලා මෙන්න මේ විදිහට මේ විඤ්ඤාණය අනුව යන වින්තන පරම්පරාවක්. එතකොට අර ආකාසානඤ්චායතනය දකිනවාටත් වඩා ඉතාම ඊට වැඩිය ගැඹුරක්, ඉතාම නිශ්චල භාවයක් මේකෙ තියෙන්නේ. ඒත් කතන්දරේ ගෙනෙනවා. ඒක පෙන්නනවා විඤ්ඤාණඤ්චායතනය විදිහට. ඉතින් ඒ විඤ්ඤාණඤ්චායතනය පෙනිලා ඒක දූකලා ගියා නම් ඒ කෙනාට තේරෙනවා මේ ගැනු පිරිමි වශයෙන්, ලස්සන අවලස්සන වශයෙන් තියෙන මේ රූප ධර්මය, නැත්නම් මේ ඇහැට ජේන රූප, කණට

ඇහෙන ශබ්ද වගේ දේවල් අභිනන්දනය කරන්න තරම් ඒකෙ දෙයක් නෑ. මොකද, මේකෙ ඇවිල්ලා රඟපාලා යන එක විතරයි තියෙන්නේ. නාලං අභිනන්දනුං, නාලං අභිවද්දිනුං එකඑක්කෙනාට කියාපාන්න යන්න එපා. කියාපාන්න යෑමෙන් වෙන්නෙ මොකක්ද? අහන මනුස්සයාටත් අර පළවෙනි මනුස්සයාට ඇති වෙන කෙලෙස් ආසාදනයම ඇති වෙනවා. ඒ වගේම, නාලං අජේඤාසිතුවුං මේකට බැසගන්න එපා. අභිනන්දනී, අභිවද්දනී, අජේඤාසාය තිට්ඨති කියලා මේ කාම ලෝකයෙන් නැටවෙන ලෝකයක් අපට තියෙන්නේ.

ආන්න ඒක තේරුම්ගත්තට පස්සෙ ජේනවා කතා නොකර ඉන්න එක මොන තරම් කුසලයක්ද කියලා. විශේෂයෙන්ම අද තියෙන දේශපාලන තත්ත්වය යටතේදී අපිට ඇහෙනවා නේ නා නා ප්‍රකාර කතා. ඒවායේ තියෙනවා නේ විචිත්‍රත්වයක්. නමුත් ඒ කතා නොකර ඉන්න එක අර කම්පන වංචල අඩු කිරීමට ගන්නා ප්‍රයත්නයක්. එහෙම කරලා එයාට තේරෙනවා නම් එහෙම කම්පන වංචල නැති තැන්පත්කමේ ජේනනෙ පාළු ගතියක්, කොන් වෙච්චි ගතියක්, තනි වෙච්චි ගතියක්, මොකටද මෙහෙම ජීවත් වෙලා ඇති වැඩේ, කාටවත් කියන්න දේකුත් නෑ, කවුරුත් කියන දෙයක් අහන්නෙන් නෑ කියලා ඒක හිතෙන්නෙ කෝවිඬි හැදූණා වගේ. ඒක හිතෙන්නේ මාව රැහෙන් තල්ලු කරලා දූම්මා වගේ. ඒක හිතෙන්නේ මම නොකිසිවෙක් බවට පත් වුණා වගේ කියලා. නමුත් ඒ වෙනුවට බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා අගේ කරපු ධර්මය පෙන්නලා දෙන, වටිනා සංඝ රත්නය අපිට පෙන්නලා දෙන එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං ආකිඤ්චඤ්ඤයනනං කියලා අනේ කොච්චර ශාන්තියක්ද මේ ලෝකෙ ජීවත් වෙන ගමන්ම කයේ කම්පන වංචලත් අඩු වෙලා, ඉඤ්චන අගේ නොකරන, වචනයෙන් ඉඤ්චන වංචල කම්පන නතර කරලා තැන්පත් වෙන, හිතෙන් ප්‍රපංච කිරීම, කතන්දර ගෙතීම, අරයට මෙයාට කතා පැවැත්වීම වෙනුවට කොච්චර ශාන්තියක්ද මෙච්චර කම්පන ලෝකයේ, වංචල ලෝකයේ මට එක විත්තක්ෂණයක් කාම ලෝකයේ සංඥවක්, රූප ලෝකයේ සංඥවක්, අරූප ලෝකයේ සංඥවක් හෝ, අභිනන්දනී, අභිවද්දනී, අජේඤාසාය තිට්ඨති කියලා මේකෙන් මමෙක් හදගන්න ගතිය වෙනුවට අනේ ශාන්තිකර තත්ත්වයකට ආවයි කියලා අර ඇති වෙච්ච හිස් තැන තුළ තව පුංචි කිඳුබැසීමක් වෙනවා.

ඉතින් ඒක මේ දවස්වල කමටහන් ශුද්ධ කරන්න ගියහම 10 දෙනෙක්ගෙ කමටහන් ශුද්ධ කෙරුවොත් 8 දෙනෙක්ම අහන්නේ 'මෙතෙන්ට ගියා ස්වාමීන් වහන්ස. දැන් මොකක්ද කරන්න ඕනෑ?' කියලා. ඉතින් කියන්න වෙනවා ඕකම දිගට පවත්වන්න. පවත්වනකොට තමන්ට ඒක තුළත් මණ්ඩි මිදෙන්නා සේ අර මොනවක්වත් නැති කිසිත් නැති ලෝකයෙන්, නැත්නම් හිස් තැනෙන් මොකක්දෝ තැත්පත් වීමක් සිදු වෙනවා කියලා. එහෙම හිස් තැනක් දැක්කා. හිස් තැන අගේ කිරීමක් සිද්ධ වුණා. ඊට පස්සේ ඒක තුළ තැත්පත් වීමක්, අවක්ෂේපයක්, මණ්ඩි මිදීමක් සිද්ධ වෙනකොට එයා තුළ තව දුරටත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තියෙන මේ සුක්ෂ්ම කරුණු සුනු ගෙඩියක පොත්ත අරින්නා වගේ පොතු ගහගහා පෙන්නන අවස්ථාවක් තමයි ආනෙක්ෂේපසප්පාය සුත්‍රය කියල කියන්නේ. ඒවා ඉතාමත්ම නිබ්බාන පටිසංයුක්ත දේශනා. ඒකෙදි සඳහන් කරල තියෙනවා සුක්කුමිදං අනෙතන වා අත්තනියෙන වා මේ සංසිද්ධිය ආත්ම භාවයෙන්, ආත්මයෙන් ශුන්‍යයි කියලා. සංසිද්ධිය හෝ, මේ දකින මා තුළ එහෙම හර පද්ධතියක්, අරටුවක්, ආත්මය කියල ගන්න ධාවයක් ඇත්තෙ නැහැයි කියලා.

ඒක ඇත්තටම භාවනාවෙන් එන එකක් නෙවෙයි. ඒක ඇත්තටම කියනවා නම් සම්මා දිට්ඨිය කියල කියන්නයි තියෙන්නේ. එහෙම නැතුව මේ ඇහෙන්න රූප බල බලා, ඇහෙන්න වර්ණ සටහන් බල බලා, කනෙන් ශබ්ද අහ අහා, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ විඳ විඳ, දිවෙන් රස විඳ විඳ, කයෙන් නා නා ප්‍රකාර පහස විඳිමින්, හිතෙන් වල් බුරු අදහස් හිතමින් ඉන්න කෙනෙකුට මේක හිතෙන්නෙ මැජ්ක් එකක් වගේ. ගුප්ත ධර්මයක් වගේ. ගුප්ත ධර්මයක් වගේ. 'මේ ලෝකෙ වෙන්න බෑ. ඒකටම උපන් බුදුහාමුදුරුවන්ට නම් වෙන්න පුළුවන්. අපිට නම් කවදක්වත් වෙන්න බෑ' කියලා. අන්න ඒ අවිශ්වාසය තමයි අපිව අද පාඨග්ජන භූමියේ බැඳලා තියෙන්නේ. අපිට මේක බෑ. වෙන්නෙ නෑ. මේ කොච්චරදෝ වෙනව. නමුත් ඒක පිළිගන්න තරම් පෞරුෂත්වයක් නැතිකම. ඉතින් ඒක ජන විඥානයත් එක්කම යන වැඩක්. පිරිසත් එක්කම යන වැඩක්.

ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ වගේ මේ "විපස්සනා පරිකථා" ඉදිරිපත් කරමින්, විපස්සනාවට අනුග්ගහිත වූ සූත්‍ර ඉදිරිපත් කරමින් යද්දි, මෙච්චර ලස්සනට මේක ත්‍රිපිටකයේ සඳහන් වෙලා සංග්‍රහ වෙලා තියෙද්දීත් අපි

මේ කොහේද යන්නේ? මේ රැල්ලකට අහු වෙලා කොහේද යන්නේ කියල බැලුවොත් රැල්ලට අහු වුණොත් නම් රළේ ගියා වෙනවා. රළේ ගියොත් රැල්ලට අහු වෙනවා. මේක සිද්ධ වෙන්නෙ ඒකෙ තියෙන ආදීනව දැනගෙන තමන්ගෙ පැත්තට හැරලා, සර්වඥයන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණයෙන් අවුරුදු 2600 ක් ගත වෙලා තිබුණත්, අපිට රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ විවිධාකාර දේවල් තිබුණත්, අපි වටේ ඉන්න ඔක්කෝමලා මේවා පිළිබඳ කිසිම හැඟීමක් නැතුව අබෝධය ලෝක වගේ ගත කළත්, මේක හරියට තේරුම්ගත්තොත් 'මේ දැන් මං මේක පටන්ගන්න ඕනැ' කියලා අධිෂ්ඨානයකින් කෙරුවොත් තාමත් පමා නැ. ඒ සඳහා අපි අනෙකුත් ආගම් ගත්තොත්, හින්දු ආගමේ එහෙම නැත්නම් මුස්ලිම් කට්ටියගේ මේක ගැන පොඩි සඳහන් තියෙනවා. ඒ සඳහන් වෙච්චි ඒවා ගැන කතා කරල බලනකොට අපිට මෙව්වර ලස්සනට මේක ඉර ආදලා පෙන්නලා දීලා තියෙද්දීත් ඇයි මේ "- මග හොඳට පෙනේ නම් - යන්ට පාරක් තිබේ නම් - කීම බැඳිවල යන්නේ - මං මුළු වූ එකකු සේ" කියනකොට හිතාගන්න මාරයා කියන්නේ කවුද කියලා. මාරයා අපිව කොහොමද මේ හසුරුවාගෙන යන්නේ කියන එක දැකගන්න හරිම වටිනවා අපි අර මූලික මූලික භාවනා ක්‍රමවලින් ගිහිල්ලා එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං සබ්බ සංඛාර සමථො කියලා මෙතනින් කියන්නේ මේ මතු වෙන සංසිද්ධිය, මේ මතු වෙන හිස් තැන, එහෙම නැත්නම් මේ මතු වෙන ද්‍රව්‍යයෙන් අද්‍රව්‍යය මැවෙන එක, අද්‍රව්‍යයෙන් ද්‍රව්‍යය මැවෙන කියන සංසිද්ධියේදී මනාප අමනාප පහළ කරන්න එපා. මනාප අමනාප අනිච්චායයෙන්ම පහළ වෙනවා. මනාප අමනාප පහළ වීමට අපි මේ වෙලාවේදී කියනවා සංස්කාර කියලා. ඒ සංස්කාර තියෙන තාක් කල් විඥනයක් හැඳෙනවා.

ඒ නිසා මතු වෙන දේ - ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නේ choiceless awareness කියල - මේක තෝරන්න එපා. මේක හරි, මේක වැරදියි, මේක හොඳයි, මේක නරකයි කියලා නැතුව මේ සිද්ධිය සංසිද්ධිය වශයෙන් බැලීම තමයි මීට ඉස්සෙල්ලා කතා කරන වෙලාවේදී කිව්වේ ඒ කෙනා අභිනන්දනී, අභිවදනී, අජේඛාසාය තිට්ඨනී. මේ සංසිද්ධිය අභිනන්දනය කරන්නත් එපා, කාටවත් කියාපාන්න යන්නත් එපා නිකන් කට්ටව්වෝලිකමට. මේකට ඊංගාගන්න යන්නත් එපා. මේක මේ සිද්ධ වෙන සිද්ධියක්. ආන්න ඒ තුළ මේ ශාන්ත භාවය හොයාගන්නවා

කියනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේට කිසිම උදව්වක් අපි වෙනුවෙන් කරන්න බෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ එතෙන්ට එතකල් පාර පෙන්නලා කියනවා, උඹට මේක භාවනා කරනකොට ලැබෙයි. හරියට ඒක එනකොටම අන්න ඒ සුදුනම් ශරීරයෙන්, අන්න ඒ සම්මා දිට්ඨියෙන් දිට්ඨිඤ්ඤ අනුපගමම සීලවා - දසසනෙන සමපනෙනා කිසිම දෘෂ්ටියකට අනු වෙන්නෙ නැතුව ඔය ශීලය රැකගන්න මෙන්න මේ දැක්ම ඇති කරගන්න. මේ දැකින මමවත් නැත්නම් දැකින කෙනාවත් මම කියාගන්න එපා. ඒ ශාන්ත භාවයට පත් කරන්නෙ නැතුව හිටියොත් එයාට ශුන්‍ය භාවයක් වැටහෙනවා ආත්මයේ හෝ ආත්ම භාවයේ. ඒක වෙන පැතිවලින් පෙන්නනවා මේකෙ රික්ත භාවයක් වැටහෙනවා, තුච්ඡ භාවයක් වැටහෙනවා, ශුන්‍ය භාවයක් වැටහෙනවා, අනාත්ම භාවයක් වැටහෙනවා, පරතෝ භාවයක් වැටහෙනවා. මේක මගේ නෙවෙයි. මේක අවබෝධ කරන මටවත් මේකෙ අයිතිවාසිකමක් නෑ. මම හිටියත් නැත්ත් ලෝකෙ හැටි මෙහෙමයි.

මේක අල්ලගෙන ගැහෙන්න එපා, මේක අල්ලගෙන කතන්දර ගොතන්න යන්න එපා, අහිනන්දනය කරන්න යන්න එපා කියන එක සාමාන්‍ය බෞද්ධයාට කිව්වට තේරෙන්නෙ නෑ කියන එක සාධාරණයි. ඒ නිසාම නොකියා ඉන්නත් නරකයි. මොකද, සමහරු ඉන්නවා ඇස් ඇති ඇත්තෝ. ආන්න ඒ ඇස් ඇති ඇත්තන්ට කියල දුන්නොත් සමහර විටක මේ ලැබිව්ව වටිනා බුද්ධ ශාසනයෙන්, මේ ලැබිව්ව වටිනා මනුස්සත්ව පටිලාභයෙන්, මේ ලැබිව්ව වටිනා ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් උදව් උපකාර ගන්න පුළුවන් වෙයි. ඒ නිසා අද ධර්ම දේශනාවත් එවැනි ඇත්තන්ට දහම් පණ්ඩුඩයක් වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අපි දේශනාවේ සමාජිකිය සටහන් කරනවා.

-----  
ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,

සක්මන් භාවනාව: කිසිවකු නැති පුළුල් වැලි මළුවක සක්මන් වාර ගණනාවක් යාමට හැකි විය. එක පියවරක් ඔසවා බිම තබා පතුලේ තද ගතිය වැඩි වී ක්‍රමයෙන් අඩු වී සැහැල්ලු වෙනවාත් සමගම අනිත්

කකුල සැහැල්ලු තත්ත්වයේ සිට පොළවේ ගැටී සිදු වන සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය ගැනම සතිමත්ය. ටික වෙලාවකින් කලින් අසන ලද ධර්ම කරුණු සිහියට නැගුණද පතුලේ ස්පර්ශය ගැනත් අවධානය ඇත. සක්මන නිරායාසයෙන් කෙරෙයි. ධර්ම කරුණු කල්පනා කිරීම වැරදි යැයි හැඟුණද ඒවාම මතකයට එයි. නායක ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පතුලේ බිම නොගැටෙන තැන් වෙත අවධානය යොමු කරන ලෙස දුන් උපදෙස සිහියට නැගුණි. විර්යයෙන් යුතුව බිම නොගැටෙන පතුලේ මැද, වටේ සහ ඇඟිලිවල මුලට අවධානයට ඇතිව සක්මන් කළෙමි. මළුවේ මතු වී ඇති ගල් පතුලේ ඇතීමෙන් ඇති වන වේදනාවට අවධානය යොමු විය. වේදනාවේ වෙනස් වන ස්වභාවය හොඳින් දැනුණි. නිදිමත හා එපා වුණ ගතියක් ඇති වූයෙන් සක්මන නවතා අසල වූ බංකුවක ඉඳගතිමි.

**පි:** ඉතින් ඒ අනුව සක්මන් භාවනාව ගැන කතා කරනකොට ඉතින් මෙතෙක්ට එනකොට දස දහස්වර සක්මන් කරලා, සමහර විට එකම සක්මනේ දිගින් දිගටම කරල කරලා ඒක අර හුරු වෙන ගතියක්, හේම වෙන ගතියක් සිද්ධ වෙනකොට තමයි අපිට සක්මන ගැන මේ වගේ වාර්තාවක් ලියන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එතකොට තේරෙනවා සියල්ලම සමනලයට අතු නැමුණා වගේ පක්ෂව සිද්ධ වෙනවා, නැත්නම් යා දෙන ගතියක් එනවා. ඉතින් එතකොට හිතේ එක ස්වභාවයක් තමයි සමාහිතො හික්කිවෙ යථාභූතං ජානාති පසුසති කියලා මේ වෙන සිද්ධිය පිළිබඳව හිත අර්ථකථන දෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ අර්ථකථන දීම හුදු හිතාමතා කරන දෙයක්ද, එහෙම නැත්නම් ධර්මය විසින්ම ඉස්මතු කරන දෙයක්ද කියන එක හිතන්න අමාරුයි. ඒක යථාර්ථයක්ද, සංකල්පයක්ද කියල හිතන්න අමාරුයි. ඉතින් ඒ නිසා එවැනි දේවල් එන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒවාට කියන්නේ චින්තාමය ඥාන, එහෙම නැත්නම් නය විපස්සනාව කියලා. ඒ අර භාවනාව නිසා ඇති වෙන එකක්. හැබැයි මේකට වැඩිය කල්පනා කර කර ඉන්න එපා. කල්පනා කරල මේක ගත්තොත් වස වීස වෙනවා. හැබැයි භාවනා කරනකොට මේ වගේ දේවල් මතු වෙනවා. ඒ මතු වීම භාවනාවට බාධා කරන්නේ නෑ කියන එක ඔක්කොම ශ්‍රේෂ්ඨාචාර්යවරු පිළිගන්නවා. භාවනාවට බාධා කරනවා නම් ඒක කෘත්‍රිමයි. මේ මතු වෙන දේ සම්මස්සන ඥාන අවස්ථාවේදී විශාල වශයෙන් පේන්නේ 'මම මෙහෙම නම් දෑත්, ඊයෙන්

මේක වෙන්න ඇති. මං බලපු නැති නිසා පෙනුණෙ නෑ. හෙටත් මං මේ වෙලාවටම ඇවිල්ල සක්මන් කළාට ජේන්නත් පුළුවන්, නොපෙනෙන්නත් පුළුවන්. ඒ වගේම මේ සක්මන් මළුවේ භාවනා කරන අනික් කෙනාටත් ඕක තේරෙනවා ඇති. නමුත් හිත එකලස් නැති වෙලා නැති නිසා එයාට මේ ඥාන පහළ වෙන්නෙ නෑ කියල දේශය දිගේ සහ කාලය දිගේ විහිදෙන්න පැතිරෙන්න පටන්ගන්නවා කාලත්‍රය අනුව. ඉතින් ඒකට සම්මස්සනය කියල තමයි කියන්නේ.

ඉතින් විස්තර කරන්න බැරි දේ තමයි මේක කෘත්‍රීමව හිතාමතා ගත්ත දෙයක්ද? එහෙම නැත්නම් ඇත්තටම භාවනාව නිසා ඇති වෙන උද්දමයක්ද? කියලා. ඒ උද්දමය නම් වටිනවා. ඒවට වින්තාමය ඥාන කියල කියනවා. ඉතින් සමහරුන්ට ඒ වෙලාවේ කෙටි සටහන් ලියන්න හිතෙනවා. ඒ තරම්ම මේවා ගැලපෙනසුලු විදිහට එනවා. නමුත් ඒක ඇත්තටම තමන්ට භාවනාවෙන් එන එකක් නම් ඕක නැවත නැවත එනවා. යටපත් කරන්න යන්නත් එපා. පොහොර දන්න යන්නත් එපා. මේක භාවනාවෙන් ඇති වෙච්ච ප්‍රතිඵලයක් විදිහට කටයුතු කරගෙන යන්න පුළුවන් නම්, අර කලින් කියාපු වචනෙ සහතික වෙනවා - මේක මතු වුණයි කියල භාවනාවට බාධා නෑ. මේවා කල්පනා නෙවෙයි. මේවා භාවනාවේදී පහළ වෙන දේවල්. හරියට උදේ පාන්දර වැස්ස දවස්වලට ගස්වල පිනි පහළ වෙන්නේ. ඒ පිනි පහළ වීම ස්වභාව ධර්මයට හරි ලස්සනයි. ඒ වාගේ භාවනාවෙන් ඇති වෙන පිනි බිඳු වගේ එකක් තමයි මේක.

ඉතින් ඒක සමහර වෙලාවට තව කෙනෙකුට හොඳට කියනකොට ආස හිතෙනවා මේ වෙලාවේ ශාසනය පවතිනවයි කියන එකට. මේ වෙලාවේ පණ තියෙනවා මේ ශාසනේට. ඒක මේ කවුරුත් පොවන දෙයක් නෙවෙයි. භාවනාවෙන් පදම හරි ගියාට පස්සේ ඒකෙන් මතු වෙන එකක්. ඉතින් එතකොට හැපෙන තැන බැලුවත් ඕකමයි, නොහැප්පෙන තැන බැලුවත් ඔච්චරයි සක්මනේ. පර්යංකයේ ගත්තොත් එහෙම මේ ආශ්වාසය මේ ප්‍රශ්වාසය කියල දූනෙන තැනත් ඔච්චරයි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක නොදූනෙන තැනත් ඔච්චරයි. අපි පොඩ්ඩක් අහමුකෝ මෙයා මොකක්ද කියන්නෙ කියලා පර්යංකය සම්බන්ධව.



ඉතින් ආන්ත ඒ වගේ දෙයක් යෝගාවචරයින්ගෙන් සිද්ධ වෙනවා නම් මං කියනවා ඒක ශාසන සම්පත්තියක්, ශාසනය කිරීමක්. නිතරම මං කියන එකක් තමයි මෙවැනි වාසනාවක් අපේ අම්මලට තාත්තලට ලැබුණේ නෑ. අපිට අද ලැබිලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙන් කොච්චර කෙනෙක් ප්‍රයෝජන ගන්නවද දන්නෙ නෑ. මේ ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරපු එක්කෙනාවත් අඩු වශයෙන් මේක තේරුම්ගනීවා කියලා හිතලා අපි යනවා මේ යෝගාවචරයගේ පර්යංක භාවනාව සම්බන්ධ ඊළඟ ප්‍රශ්නයට.

**පු:** පර්යංක භාවනාව: දැස් පියාගෙන ඉඳගෙන සිටින ඉරියව්වට සිහිය යොදනවාත් සමගම ශරීරය පුරා පැතුරුණු ධාතු ගුණ දැනුණ. අවධානය යෙදීමට විශේෂ ස්ථානයක් නැත. හුස්ම නාසිකාග්‍රයේ ගැටෙන තැනට අවධානය යොමු විය. නිදිමත දූනේ. අඳුරු කොළ පාට අහසේ කුරුල්ලන් වැනි දෙයක් වේගයෙන් චලනය වනු පෙනේ. එය මැද සිට දෙපසට ගමන් කරයි. වට්ටද යයි. ක්‍රමයෙන් ඒවා කුඩා වී මීමැස්සන් තත්ත්වයට පත් වේ. මෙය සංඥ ස්කන්ධය ලෙස පෙර අසා තිබූ උපදෙස් සිහි විය. එය සංඥ ස්කන්ධය බව දැනුවත්ව එදෙස බලා සිටියෙමි. රතු පැහැති සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ආලෝක ඇති වී නැති වී යයි. ඉන් පසු නින්ද ගියේ නැති බව නම් හොඳින්ම දනිමි. නමුත් එම තත්ත්වය ක්‍රමක්දැයි විග්‍රහ කළ නොහැක. හිඳගෙන සිටි කාලය මතක නැත. මෙම කියාගත නොහැකි තත්ත්වය 2019 වසරේ සිට වරින් වර අත්දකිමි. එම අවස්ථාවලදී භාවනාව කැවුණා යැයි කියා කලකිරුණෙමි. ඒ නිසාම භාවනාව නොවැඩේ යැයි සිතා අත්හැර දැමුවෙමි. නායක ස්වාමීන් වහන්සේ විස්තර කරන හිස් තැන මෙයදැයි පහද දෙන සේක්වා.

**පි:** ඔව් මේක භාවනාවේ කැඩීමක් කියල තමයි අපි භාරගන්නේ. නමුත් වෙන්වේ සක්කාය දිට්ඨියේ කැඩීමක්. එහෙම නැත්නම් මමයාගේ කැඩීමක් සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් මමයා කැමති නෑ එයා කැඩෙනවා දකින්න. එයා එතකොට භාවනා කරන්නා බය කරනවා ‘ඕක පිස්සු. ඔහොම දෙයක් වෙන්ව විදිහක් නෑ. ඔය හිස් තැනක්. ඕක මහා පාළු තැනක්. ඕක පාළු සොහොන් පිට්ටනියක්’ කියලා. ඒ බය කරන්නේ, අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ වචනෙන් කියනවා නම්, මේ කයට සහ ජීවිතේට තියෙන ආශාව නිසා. ඒ නිසා මෙතෙක්ට යනකොට

වෙන්නේ අර සක්කාය දිට්ඨියේ අඩු එක එක එක එක ගැලවෙනවා. ගැලවෙනකොට සක්කාය දිට්ඨිය අපිට ලඟුවක් දෙනවා ඉක්මනටම අඩු හයි කරගනින්, ආපහු අර තිබුණු තැනට වරෙන් කියලා. ඉතින් අපිට ඥානයක් තියෙන තාක් කල්, හයියක් තියෙන තාක් කල් අපි කරන්නේ අර කැඩිව්ව සක්කාය දිට්ඨිය වෙල්ඩින් කරගන්න එක තමයි. ආයේ ඒ සක්කාය දිට්ඨියට ඔක්සිජන් දෙනවා, ග්ලූකෝස් දෙනවා, කෘත්‍රීම ස්වසනය දීලා ආයේ සක්කාය දිට්ඨිය ඇති කරගන්න හදනවා. ඉතින් දක්ෂ ගුරුවරයෙක් හිටියොත් කියන්න පුළුවන් 'මෙතෙක්ට ගෙනියන්න පුළුවන්. නමුත් මේක මේ සක්කාය දිට්ඨියේ බිඳීමක්. භාවනාවේ බිඳීමක් නෙවෙයි' කියලා. ඒක තේරුම්ගන්න නම් කයට සහ ජීවිතයට තියෙන ආශාව කායෙ ව ජීවිතෙ ව අනපෙකකිතං උපධ්‍යාපෙනි<sup>2</sup> කියන මේ කතාව අඩු ගානෙ අහලා තියෙන්න ඕනෑ. ඒ නිසා අශ්වයෙක් වතුර එක ළඟට ගෙනියන්න පුළුවන්. නමුත් අශ්වයට බීපන් කිව්වට බොන්නෙ නෑ නේ. වතුර කියන එක අමාරුයි ඒක නිසා බීපන් කියල අශ්වයා ගෙනියන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව එතෙක්ටම ගෙනියනවා. නමුත් අශ්වයා බොන්නෙ නෑ. ඌ මූණ දිහා බලාගෙන ඉන්නවා අශ්වයා අයිතිකාරයාගේ.

අද බෞද්ධයාට වෙලා තියෙන්නේ ඒකයි. ඒ මොකද? සුදනමක් නෑ. මේක භාවනාවේ දියුණුවක්. භාවනාවේ කැඩීමක් නෙවෙයි. හැබැයි සක්කාය දිට්ඨියේ කැඩීමක්. කැඩෙනවා, ආයි හැදෙනවා. ආන්න ඒ පැත්තට ගත්තොත් නම් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් මෙන්න මේ සංඥාවේ තමයි මුළු ලෝකෙම රැදීලා තියෙන්නේ. මේ සංඥාවෙන් තමයි අපි මේ පන්ති හේද බෙදගෙන, රණ්ඩු සරුවල් කරගෙන, වර! පල! තෝ පල පල! කියාගෙන ඉන්නේ. ඉතින් ඕක ඒ බෙදගන්න කට්ටියට බෙදගන්න ඇරලා ඔය කැඩීගෙන යන එකට අනුග්‍රහ කරනවා කියන එක උච්ඡේදවාදය කියල තමයි බුදුහාමුදුරුවන්ට දෙස් කිව්වේ. නාස්තිකවාදයක් කියල තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේට දෙස් කිව්වේ. සතො සත්තසසු උචෙඡදං විනාසං විභවං පඤ්ඤාපෙනීති<sup>3</sup> - මේ ඇත්තා වූම සතෙක් නැති කරන්න බණ කියනවයි කියලා. මොකද, හැම

<sup>2</sup> විසුද්ධිමග්ගො : ඉන්ද්‍රියතිකකාරණනවක කථා - මග්ගාමග්ගඤ්ඤාසන්ධිසුද්ධි නිදදෙසො  
<sup>3</sup> අලගඤ්ඤාපමසුත්තං : මජ්ඣිමනිකාය : මූලපණණාසකො: ඔපමම වග්ගො

කෙනාම දෙයියන්නාන්සෙ නමක් ඇති කරපු මමෙක් ඉන්නවා කියල නේ පටන් අරගන්නේ. ඉතින් ඒගොල්ලන්ට රකින්න දෙයක් තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන දේ - මේක බොරු කරන්නත් බෑ. මොකද, අත්දැකීමක් නේ. එතකොට කියනවා සතො සත්තස්ස උච්ඡදං විනාසං විභවං පඤ්ඤාපෙතීති කියලා. ඇත්තා වූම සතෙක් නැති කරන්න හදනවයි කියලා.

ඉතින් ඒ නිසා ඕකට කරන්න තියෙන එකම දේ තමයි ඕක නැවත නැවතත් ඔය මානසිකත්වයේම යන්න හරින්න. එතකොට හිත බැරීම තැන ඕක පිළිගන්නවා. බෙල්ලෙන් උඩ පණ තිබුණොත් නම් පිළිගන්න කැමති නෑ. කරගෙන කරගෙන ගිහිල්ල බලලා අපිටත් පස්සෙ ලියලා එවන්නකෝ.

## 8 | 'කෙනෙක්' නොවන බවක්

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස

පුන ව පරං හික්ඛවෙ, අරියසාවකො අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චිකති: සුඤ්ඤමිදං අනෙතන වා අත්තනියෙන වා'ති'ති.

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි ආනෙඤ්ජප්පජ්ජාය සූත්‍රයේ තවත් ඉදිරි පියවරක් තියන්න ඉස්සර වෙලා අපි ගත කරන මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට කාය සාක්ෂියක් සපයා දීමක් වශයෙන් අපි සුළු වෙලාවක් වාඩි වෙලා සතිය පිහිටුවනවයි කියන එක, නැත්නම් පර්යංක භාවනාවක් කියන එකට උත්සාහ කරමු. බොහෝ දෙනා මේක මේ වෙනකොට කරලා තියෙන නිසා කය ආනෙඤ්ජප්පත්තියට පත් කරන්න - ඒ කියන්නේ කය නොසොල්වා තබාගන්න පුළුවන් හොඳම ඉඳුම් හිටුම් ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. ඒ වගේම වචනය නොබිඳීම සඳහා, වචන නොදෙඩීම සඳහා අපි නිශ්ශබ්ද භාවය ගරු කරමු. පුළුවන් තරම් බලමු ඒ ඇතුළත කතාවටත් පොහොර නොදෙන්න, ආහාර නොදෙන්න. ඒ කරලා කය වචන දෙකේ යම් හික්මීමක් ශික්ෂාවක් ඇති කළාට පස්සේ හිත කොහොමද වැඩ කරන්නේ කියලා අපි බලන අතර, යම් හෙයකින් කිව්වොත් මේක එකලස් කරන්න, ඒකෝදි භාවයට පත් කරන්න මොකක්

හරි කුඤ්ඤයක් අවශ්‍යයි, ආරම්භණයක් අවශ්‍යයි, ආලම්බනයක් අවශ්‍යයි කියලා අපි මේ කයම දෙනවා හිත තැන්පත් කිරීම සඳහා. සම්පූර්ණ කය හෝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය, නැත්නම් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව හෝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය අපි ඉදිරිපත් කරලා බලමු විනාඩි ස්වල්පයක් කොහොමද අපේ හිතේ ආනෙඤ්ජසප්පාය සිදු වෙන්නේ කියලා. සියලුදෙනාටම සාර්ථක පර්යංකයක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙනි .....]

සාධු සාධු සාධු! අද දවසේ ධර්ම මාතෘකාව වශයෙන් ශ්‍රී මුඛ දේශනාවක් උපුටා දැක්වූයේ පුන ව පරං හික්ඛවෙ, අරියසාවකො අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චිකති: සුඤ්ඤමිදං අනෙතන වා අතනනියෙන වා'ති කියලා. මේක ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රයේ මැද හරියකුත් ගෙවුණට පස්සේ ඉදිරිපත් වෙන ශ්‍රී මුඛ පාඨයක්. ඒක ඉදිරිපත් කෙරුවේ මට කාරණාවක් ඉස්මතු කරලා දෙන්න ඕනෑ නිසා. ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය මෙතුවාක් එනකල් සර්වඥයන් වහන්සේ මේ ගිහි ගේ අතහැරීමක්, ආරණ්‍යගත වීමක්, ශුන්‍යාගාරගත වීමක්, රුක්ඛමූලගත වීමක් ගැන කිව්වේ නෑ. ඒ කියන්නේ අපි කාම ලෝකය ගෙවන් කිරීම සඳහා රූප කර්මස්ථානයක් ගත්තයි කියලා හිතමුකෝ. ඒක ගිහි ගෙයි ඉඳගෙන කරන්න පුළුවන්. ඒක ඔය බහුවිධ කාර්ය කරන ගමන් කරන්න පුළුවන්. ඒ කරලා ඉවර වෙලා ටික ටික පුළුපුළුවන් තරමින් රූප භාවනාවක් කරලා, නැත්නම් ධ්‍යාන භාවනාවක් හෝ කායානුපස්සනා හෝ රූප භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට එයාට යම් යම් හොඳ තත්ත්ව යටතේදී මේ බලාගෙන ඉන්න කය, නැත්නම් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රූපය ක්‍රමයෙන් ගෙවෙනවා අත්දැකගන්න පුළුවන් වෙන්න ඉඩ තිබේ. හරියට කමටහන ශුද්ධ වුණේ නැත්නම් එයා හිතන්නේ ඒක සතියේ කැඩීමක් වෙලා තියෙනවා. මට දැන් ආනාපානෙ ඉස්සර වගේ අහු වෙන්නෙ නෑ. මම මේ ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඒ කය මට හොඳට වැටහෙන්නෙ නෑ. අතනින් මෙතනින් වැටහෙනවා. අතනින් මෙතනින් වැටහෙන්නෙ නෑ. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ වෙනස වැටහෙන්නෙ නෑ. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ යම් යම් තැන්වල ස්පර්ශය නෑ වාගේ.

ඉතින් මේක යම් හේතුවකින් මෙයා කමටහන් වාර්තාවේ ඉදිරිපත් කළොත් ගුරුවරයට පුළුවන් ටිකක් මේකට අත්දැව් කරන්න 'මේ ජේන්තේ අනිත්‍යතාව තමයි. ඕකට ආයෙ නැවත නිත්‍ය භාවය ඇති කරන්න හයියෙන් හුස්ම ගන්න යන්න එපා. කයේ කැලි ඔක්කොම තියෙනවද කියල බලන්න අතගාලා බලන්න යන්න එපා. මේ ඇති වෙන අනිත්‍යතාවට අනුග්‍රහ කරන්න' කියලා. ඉතින් ඒකට සුදුනම් ශරීරයක් තියෙන්න ඕනෑ නේ. ඒ සුදුනම් ශරීරේ තිබුණත් අත්දැකීමක් තියෙන්නෙ ඕනෑ නේ. ඒ අත්දැකීමයි, සුදුනම් ශරීරෙයි ඇතුළු මේක මේ අනිත්‍යත්වයක් පෙන්නන්නේ, ක්ෂය වීමක් මේකෙ පෙන්නන්නේ, වැය වීමක් මේකෙ පෙන්නන්නේ, අනත්තතාවක් මේකෙ පෙන්නන්නේ ආන්න මේක සඳහා හිත හැඩගැහෙනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා කිසිවක්ම නෑ කියලා. වෙන විදිහකින් කියනවා නම් අපිට හොඳට හුස්ම ගෙවන් වෙච්ච අවස්ථාව වැටහෙනවා. සක්මන් කරනකොට ඒක කරන්නෙක් කරවන්නෙක් නෑ. ඉබේ සක්මන තේරෙනවා. දත් මදිනකොට දත් බුරුසුව අතට ගත්තට පස්සේ මැෂින් එකක් වැඩ කරනවා වගේ තේරෙනවා. කෑම පිඟාන අතට ගත්තට පස්සේ පිඬක් දෙකක් වළඳනවා. ඊට පස්සේ නිකන් දිගට මේ කෑම සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේ දවස පුරාම අපි කරන්නේ එකම වැඩ ටිකක්. එකම දේ. පටන්ගන්නකොට විතරයි පුංචක් මතක තියෙන්නේ. අනික් ටික අපිට නොදැනී යනවා. ඉතින් ඒක අසතියද? එහෙම නැත්නම් මේ දකින දේ පිළිබඳව නාලං අභිනන්දනුං, නාලං අභිවදිතූං, නාලං අජේඤ්ඤාසිතූ'නති කියන විදිහට ඒක පිළිබඳව අභිනන්දනයක් නෑ. තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දනයක් නෑ. තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දනය කියන්නේ කාම ලෝකය ප්‍රිය වෙලා. පෘථග්ජන භාවය ප්‍රිය වෙලා. මෙතන අභිනන්දනයක් නෑ. අභිවදිතිත් නෑ. කාට හරි කටමැත දෙඩවන්න යන්නෙත් නෑ. ඒ වගේම අජේඤ්ඤාසිතූං කියලා මේකට බැහැගෙන 'අනේ මට හැමදුම හිස් තැනේ ඉන්න ලැබේවා. මට හැමදුම භාවනා කරන්න ලැබේවා' කියල එහෙම එකකුත් නෑ. එයා දන්නවා වරින් වර භාවනා කරනකොට මෙහෙම එනවා. ආයෙත් සැරයක් දන්න කියන ගොරෝසු තැන්වලට යනවා. ආයෙත් සැරයක් නොදන්න සියුම් තත්ත්වවලට යනවා. මගේ හැබෑ නිවහන තියෙන්නෙ මේ ගොරෝසු තත්ත්වයෙද? එහෙම නැත්නම් භාවනාවේ දියුණුව

කියන්නේ මේ හිස් තත්ත්වයද? කියල තීන්දුවලට එන්න එපා. ඒකට රිංගගන්න යන්න එපා. ගෙවදින්න යන්න එපා.

ඉතින් මේ තත්ත්වය යටතේදී, එහෙම නැත්නම් මෙවැනි මානසික තත්ත්වයක්, මෙවැනි සම්මා දිට්ඨියකින් යුක්තව ආනෙඤ්ජප්පජාය ආකිඤ්චඤ්ඤයතනයට සපයනවයි කියන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤයතනයට යම් ප්‍රමාණයක අනුග්‍රහ කිරීමක්. මේක කරන්න පුළුවන් කියනවා වගේ ඉඟියක් තමයි ආනෙඤ්ජප්පජාය සූත්‍රයෙන් ජේන්නේ. තාම ගිහි ගේ අතහරින්න කියන්නේ නෑ බුදුහාමුදුරුවෝ. අතහැරලා ඉන්න එක්කෙනෙකුට මේක කරන්න බෑ කියන එක නෙවෙයි තියෙන්නේ. තාම කරතහැකි. නමුත් ඉන් ඉදිරියට යනකොට අනේ මෙහෙම වෙච්චි එක හොඳයි එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං සබ්බ සංඛාර සමථො. කයේ සංස්කාරත් නෑ. කාය සංස්කාර කියල කියන්නේ මෙතන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක නේ. වචී සංඛාරත් නෑ. වචී සංඛාර කියල කියන්නේ විතක්ක විචාර දෙක නේ. ඊට පස්සේ හිතෙන් මේ එන කිසිම දෙයක් පිළිබඳ විනිශ්චයක් විභාගයක් නෑ. අනුන්ගේ දෙයක් වාගේ බලාගෙන ඉන්නවා නම් එතං සන්තං - අනේ මේක ශාන්තයි. එතං පණිතං - මේක හරි ප්‍රණිතයි. යදිදං සබ්බ සංඛාර සමථො - මං මේකට රූචි අරුවිකම්, මනාප අමනාපකම් පහළ කරන්නේ නෑ කියලා ඊටත් වැඩිය ගැඹුරු මට්ටමකින් මේ ආකිඤ්චඤ්ඤයතනයට අනුග්‍රහ කරනවා. ඒක තවත් ආකිඤ්චඤ්ඤයතනය තුළ ආනෙඤ්ජප්පජායක්. නොසැලෙන බවට, එහෙම නැත්නම් අෂ්ටලෝක ධර්මයෙහි කම්පා නොවෙන තැනට දක්වන ගෞරවයක්.

එහෙම ඉන්නකොට තමයි අද මාතෘකාවට මුල් කරගත්ත ඉධ හික්ඛවෙ, අරියසාවකො අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා කියලා දැන් එයා දන්නවා ගෙදර හිටියත් එකයි කැලේට ගියත් එකයි. එහෙම නැත්නම් ගිහි බන්ධනවලින් ඇතුළේ ඉඳලා කරන්නත් පුළුවන්, ඕනෑ නම් යන්නත් පුළුවන්. ආන්න මේ තත්ත්වයට එනකල් භාවනා කරන එක මට 1988 දී විතර වගේ ධම්මික හාමුදුරුවෝ කිව්වේ - ඒ පළවෙනි වැඩමුළුව කරනකොටම දවස් 7 ක් පළවෙනි වතාවට ජීවිතේ මම රැට නොකා හිටියා. අනික් භාවනා කරන පිරිසත් එක්ක ඉන්නකොට මට තේරුණා නිකන් බුන්ම විමානෙක ඉන්නවා

වාගේ. දේව ලෝකෙක ඉන්නවා වගේ. මොකද, නැත්නම් ඉස්සර හරි ආසයි රැට කාලා බුදියගන්න. ඒක තමයි මනුස්ස ලෝකෙ සැප කියලා අපි ගත්තේ. කාම ලෝකෙ කරන්නෙම රැට කාලා බුදියන එක නේ. ඒක නේ මනුස්ස ලෝකෙ තියෙන ලොකුම සැපේ. ඔය රාත්‍රි හෝජනෙයි, ආලෝකය අඩු කරපු තැන තියෙන ආලිංගනයයි බුදියගන්න එකයි නේ. අරක දැක්කට පස්සෙ මං ගිහිල්ලා ස්වාමීන් වහන්සේට කිව්වා අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, මේක මං හිතුවෙ නෑ මෙව්වරම ලේසියෙන් කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. මට ඕනෑ පැවිදි වෙන්න කියලා. ඊට පස්සෙ කිව්වා හා..හා.. උඹ අද පැවිදි වුණොත් හෙට සිවුරු අරිනවා. පුදුමාකාර ගායක් තියෙන මනුස්සයෙක්. කරන්න යන්න එපා කියලා. මං කිව්වා ඔබවහන්සේ වගේ පැවිද්දෙකුට කරන්න තියෙන්නෙ මාව උනන්දු කරවන එක නේ කියලා. දන් ඔබවහන්සේ කරන්න හදන්නේ මං වගේ ගිහියෙකුට කියනවා පැවිදි වෙන්න එපායි කියලා. නෑ නෑ මං මේ කියන්නේ පැවිදි වුණත් එකයි නැතත් එකයි කියන තැනට එනකල් භාවනා කරන්න. ඊට පස්සෙ පැවිදි වෙයන්. එතකොට මහා ලොකු පිම්මක් වෙන්නෙ නෑ ඕක කියලා.

ඒක තමයි මේ කියන්නේ - ශුන්‍යාගාරගත වෙන්න, රුක්ඛමූලගත වෙන්න, අරඤ්ඤගත වෙන්න. තමන්ට තේරෙන්න ඕනෑ මේක ආත්මයක් හෝ ආත්ම ගතියෙන් හිස් කියන එක. හැම වෙලාවෙම නෙවෙයි. හැම තැනම නෙවෙයි. කොතනක හරි අපිට සහන් ඵලියක් ලැබිලා තියෙන්න ඕනෑ. මේකෙ තියෙන්නෙ මේ බොරු රඟපෑමක් විතරයි කට්ටිය ඉස්සරහා. නමුත් මෙහෙම ගන්න පුළුවන් කියලා ආන්න ඒ විදිහට ඉඳලා ඒ අරඤ්ඤගත, සුඤ්ඤාගාරගත, රුක්ඛමූලගත ගතිය බහුලිකෘත කරනවයි කියන්නකෝ. අපිට පුළුවන්නේ සුමානෙකට අරඤ්ඤගත වෙලා ආපහු එන්න. නැත්නම් මාසෙකට පැවිදි වෙන්න පුළුවන්නේ. නමුත් බහුලිකත කෙරුවොත් එයා අර ඇති කරගත්ත තැන්පත් භාවය, ඉඤ්ජන, කම්පන අඩු කිරීම තව දුරටත් ඉදිරියට කරනවා. ඒක ආකිඤ්ඤාඤායතනය තුළ තුන්වෙනි තැන්පත් වීම කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා. ඒ කියන්නේ මේ තැන්පත් භාවයත් සාපේක්ෂකයි කියන එකයි. 'ඉස්සෙල්ලා ඉස්සෙල්ලා නම් යන්තම් තැන්පත් වුණා. දන් නම් හරි ඇති' කියලා හිතෙනවා. නමුත් ඒක හොඳට පුරුදු පුහුණු කරනකොට 'ඒ' එද



දැක්ක එක තාම කලබලයි නේ. තාම තැන්පත් වෙනවා නේ. තව පොඩ්ඩක් ඉවසන්න. තව පොඩ්ඩක් යන්න' කියල කියනහැකි. අපිට සාමාන්‍යයෙන් කෘෂිකර්මයේදී උගන්නනවා පස් සංශ්ලේෂණය කරන්නේ උස සුදු අසෝක වීදුරු කියල ජාතියක් තියෙන්නේ - අර උස සුදු වීදුරු - ඒ එකක් අරගෙන ඒකට 80% ක් විතර වතුර පුරවලා පස් කැටයක් දලා හොඳට කලවම් කරලා මන්ඵනය කරනවා. ඉතින් මන්ඵනය කරපු ගමන් ලොකු පස් කැට තැන්පත් වෙනවා. වැලි කැට තැන්පත් වෙනවා. ඊට පස්සේ බර මඩ තැන්පත් වෙලා එන්න එන්න එන්න එන්න අර උඩ කොනේ ඉඳලා පොඩි පිරිසිදු භාවයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. කලල් මඩ පවා හෙමිහිට තැන්පත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි එක සැරයක් ආයෙ හෙල්ලුවොත්, ආයෙ සුමානයක් යනවා ඒක එතෙන්නට එන්න. තිබ්බොත් සුමානයක් අපිට ජේනවා අගලක්, දෙකක්, තුනක් අර උඩ තියෙන පිරිසිදු භාවය වැඩි වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර සියුම් කලල් මඩ වතුර වීදුරුවේ අගලක් බහින්න සුමානයක් යනවා. ගල්වලට එහෙම වෙන්නෙ නෑ. පස්වලට එහෙම වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් මේක තමයි ඔය mind jar එකේ අපි සති පාසලේ ගිහිල්ලා පෙන්නන්නේ. මේ දේවල් තැන්පත් කරන්න නම්, එහෙම නැත්නම් මේ ආනෙඤ්ජසප්පාය කරන්න නම්, යමක් නොකර සිටීම තමයි කරන්න ඕනෑ. අපිට බැරි ඒක තමයි. අපි එක්කො කය හොල්ලනවා. එහෙම නැත්නම් වචනය හොල්ලනවා. එහෙම නැත්නම් හිත හොල්ලනවා. මේ සමාජගත ජීවිතේදී නම් මොනම හේතුවකින්වත් බලාපොරොත්තු තියාගන්න බෑ.

ඒකයි මෙතෙන්නට එනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා කියලා අලුත් පරිච්ඡේදයක් පෙරළන්නේ. එහෙම කෙරුවට පස්සේ එයා දැන් මොකුත් නැති දේ අත්දැක්කා. ඒක පිළිබඳව කැකොස්සන් ගහන්න යන්නෙ නෑ. නාභිවද්ධි, නාභිනන්ද්ධි, නාසේකාස නිධානි කියලා තේරුම් අරගන්නවා මේක බඩදරු අම්මා කෙනෙක් දරු ගැබ රකින්නා වගේ ඉන්න ඕනෑ කියලා. ඊට පස්සෙ ඒකට එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං සබ්බ සංඛාර සමථො මේ භාවනාවේ අලුත් කවුළුවක් විවෘත වුණා කියලා ඒකට යම් ප්‍රමාණයකට අනුග්‍රහ කරන්න ඕනෑ. ඊට පස්සෙ තමයි එයා ගිහි ගේ අතහැරලා අරඤ්ඤගත වෙලා මේ පද්ධතිය තුළ ආත්මයක් හෝ ආත්ම ගතියෙන් තොරයි කියලා අවබෝධ කරගන්නේ.

ඉතින් මෙතෙන්ට යනකල් බයිබලයේ යම් යම් සඳහන් තියෙනවා. මෙතෙන්ට යනකල් ශුද්ධ කුරානයෙන් නැත්නම් හින්දු පුරාණ ශ්ලෝකවලත් තියෙනවා. හැබැයි මේක ආත්මයි කියලා එතනදී ඒගොල්ලො සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේ නමක් සහ ශාස්වත දිවියක් පිළිගන්නවා - දිගට පවතින ආත්මයක්. හැම බෞද්ධයෙක් තුළම ඕක තියෙනවා. ඒගොල්ලො හින්දු නෙවෙයි. ඒගොල්ලො කතෝලික නෙවෙයි. නමුත් හැම බෞද්ධයෙක් තුළම 'මම වෙමි' කියන එක තියෙනවා. ඒක වෝද්දා කරලා බේරන්න නෙවෙයි මම මේ කියන්නේ.

නමුත් දැන් මෙතෙන්ට ගියාට පස්සේ අරඤ්ඤගත වෙලා, රුක්ඛමූලගත වෙලා තිබ්බට ඒකෙ මවාගත්ත ආත්මයක් සහ අත්තනියක් තියෙන්නේ. මේකට ආරූපියක් කියලා කියන්නේ. කිසිවක් නැති දේට ආරූප කරලා අපි මේ කරන ගතියක් කියලා. ඊට පස්සෙ දැන් අරඤ්ඤගත වෙලත් තව දුරටත් වඩන්නේ මේ ආකිඤ්චඤ්ඤයනනයම තමයි. එතකොට එයා හතරාකාර වූ ශුන්‍යත භාවයක් තේරුම්ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් මේක තුව්ඡයි, මේක රික්තයි, මේක අනත්තයි, මේක පරතෝ ගතියෙන් බලමින් ලෝකයත් එක්ක ජීවත් වෙනවයි කිව්වහම ඒක හරියට ගැනු දරුවෙක් වැඩි විය පත් වෙලා ඉවර වෙලා ලෝකය දිහා බලන හැටි සහ වැඩි වියට පත් වෙන්න ඉස්සෙල්ලා, ලිංගික හැඟුම් පහළ වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ලෝකය දිහා බලන හැටි අතර වෙනසක් තියෙනවා. ආත්ත ඒ වෙනස තමයි මේ පරිණාමයේ ඉතාමත්ම වැදගත් දේ. අපිට මේකට හැඩගැහෙන්න පුළුවන්. හැඩගැහෙන්න පුළුවන් වෙන්න අත්දැකීමත් ඕනෑ, සම්මා දිවියත් අවශ්‍යයි, හරියට පරිසරය සකස් කරලා දෙන්නත් ඕනෑ. එතකොට එයාට මේ හතර ආකාර වූ ශුන්‍ය භාවයක් මේකෙ තේරෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නපු අනාත්ම භාවයේ පැතිකඩ පේන්න පටන් අරගන්නවා. නාහං කචනි කසුචි කිඤ්චනතසමිං, න ච මම කචනි කිසමිචි කිඤ්චනතසමි<sup>4</sup> කියලා තමන් අර දෑකපු දෙයෙහි හිස් බව පැතිකඩ තුනහතරකට කඩලා පෙන්නනවා. ඒක මොනම තාලෙකින්වත් කාම ලෝකෙ මිනිස්සුන්ට ඒත්තුගන්වන්නත් බෑ. මොකද, ඒකෙ මමෙක් මවාගෙන, මගේ ගැනියක්

<sup>4</sup> ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය

මවාගෙන, මගේ අම්මා අප්පා මවාගෙන, ලෝකයක් මවාගෙන, සිංහල බුද්ධාගමක් මවාගෙන මේ ලෝකෙ රජ වෙන්න නේ හදන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා එතෙන්ට යනකොට මේ ආකිඤ්චඤ්ඤයනනයම - කිසිත් නෑ කියන මේ දේ තුළ තවත් මණ්ඩි මිදිල්ලක් සිද්ධ වෙනවා ඒ අතර. ඉතින් ඒ තත්ත්ව තුන; ඒ ආකිඤ්චඤ්ඤයනනය තුළ ඇති වෙන්නා වූ අර පස් කැටයක් කලවම් කරපු වතුර වීදුරුවක බර බර කැලි තැන්පත් වෙලා ඉතාම සියුම් කලලේ මඩ තැන්පත් වෙලා උඩ හරිය වීදුරුව හරහා ජේන මට්ටමට ශුද්ධ වෙනවයි කියන එක තනිකර කාලය මත පමණක්ම සිද්ධ වෙන දෙයක්. කළ යුත්තක් කැලම නෑ. මොනවා කෙරුවත් වෙන්නෙ කම්පන වංචල. මොනවා කෙරුවත් වෙන්නේ ඉඤ්ජන, කම්පන, වංචල. ඉතින් මේක පුරුදු කරන්න මානවයා මැරෙන්න ඕනෑ. එක්කො ඉන්පෙක්ෂන් එකක් ගහලා හිරිවට්ටන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් කටට පොරොප්ප හිර කරන්න ඕනෑ. දඬුකදේ ගහන්න ඕනෑ. ඒත් නිවන් ලබන්න බෑ. ඉතින් තමන්ම මේ ටික තමන්ට කරවාගන්න ශීල ශික්ෂාවෙන් විතරක් කරන්න බෑ නේ. ශීල ශික්ෂාවත් ලේසි නිසා කියනවා නෙවෙයි. ශීල ශික්ෂාවෙන්වත් කරන්න බෑ. ඊට පස්සෙ සමාධි ශික්ෂාවට යන්න ඕනෑ. එතකොට කය වචන දෙක යම් ප්‍රමාණයකට කීකරු කරගන්න පුළුවන්. බුද්ධෝත්පාද කාලයක් වෙන්නත් ඕනෑ.

මේක යට තව විත්ත සංස්කාර කියල ජාතියක් තියෙනවා. ඒක අපි බැලුවත් නැතත් කොහොමටත් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ආන්න ඕක දැකගන්න පුළුවන් තරම්. මං මෙව්වර ශුද්ධවන්තයෙක් වුණත් කෙලෙස් ප්‍රවාහය තාම ගලනවා. තාම සක්කාය දිට්ඨිය තියෙනවා. තාම මම අය්යා වෙන්න හදනවා. අක්කා වෙන්න හදනවා. මුදුනා වෙන්න හදනවා. ගරු වෙන්න හදනවා. නඩේ ගුරා වෙන්න හදනවා. ඉතින් මේකම නේ මිනිස්සු පෝෂණය කරන්නේ. අහළ පහළ ඉන්න අයත් පෝෂණය කරන්නෙ මේකමයි. ඉතින් ඒකට එහෙම පෝෂණය නොකරන්නා වූ අත්තනිය භාවයෙන් හෝ ආත්ම භාවයෙන් හෝ හිස් තැනකට යන්න උදව් කරන සබුන්මචාරීන් වහන්සේලා හම්බ වුණා නම් ගමනක් තියෙයි.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සුත්ත නිපාතෙ සඳහන් කරනවා හොයලා බලන්න එහෙම කෙනෙක් ඉන්නවද කියලා මේ තමන්ට

පෝෂණය කරන, තමන්ව පුම්බල පෙන්නන, නැත්නම් බිම දන්න හදන්නෙ නැති. කවදවත් හම්බ වෙන්නෙ නෑ. හැම කෙනෙක්ම “කාරිය කෙරෙන තුරු කාගෙන් රැවටිල්ල”. අපිව ඇසුරු කරන්නෙම ඒ කට්ටියගෙ කෘත්‍යය සම්පාදනය කරගන්න. එහෙම නැති කෙනෙක් හොයන්න බෑ කියනවා. ඒ නිසා පුළුවන් නම් එහෙම කෙනෙක් හිටියොත් කරට අත දගෙන යන්නෙයි කියල තියෙනවා. එහෙම කට්ටිය හොයන්න නෑ. ඉන්න ඔක්කෝමලා තමන්ගෙ පිට කසාගන්න තමයි මේ ඇසුරුකම් කරන්නේ. ඉතින් ඒකෙ තියෙන මේ ශුන්‍ය භාවය, හිස් භාවය දැක්කොත් එතකොට අපි දරුවෙකුට මේ පාඩම කවද කියල දෙමිදෝ! දරුවෙක් කවද හෝ තමන්ගේ විමුක්ති මාර්ගය සලසා ගනියිදෝ! ජේන තෙක් මානෙක නෑ. ඒ මොකද හේතුව? මේකට කාටවත් උදව් කරන්න බෑ. සඬිංවරං විහාරිං කියලා තමන්ම කරගන්න. දෙවැන්නෙක් මේ ගමනෙ හම්බ වෙන්නෙම නෑ. හම්බ වුණා නම් ඒ මනුස්සයා අපිව සුරා කනවා. ඒ සුරා කෑමට තමයි මේ ඇසුරු කරන්නේ. ඒක මං මේ තරහට මූණ දිහා බලාගෙන කියනවා නෙවෙයි.

සුරිය උද වෙන තුරු පිනි බෑවිල්ල  
පාරුව පදින තුරු දියමේ කැලඹිල්ල  
මාරුව බල බලා හිත යට කරකිල්ල  
කාරිය කෙරෙන තුරු කාගෙන් රැවටිල්ල

ඉතින් දන් අවුරුදු 50 ක් විතර මේ ලෝකෙ දිහා මං බලනවා මේ විදිහට. මට ජේන තෙක් මානෙක නෑ කවුරුවක්වත් මේකට අඩු ගානෙ පවත් සලන්න පුළුවන් තරම් කෙනෙක්. ඉතින් එහෙම නමුත් මම ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේට හිස නමා ගරු කරනවා. බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේට හිස නමා ගරු කරනවා. උන්වහන්සේලා දන්න ප්‍රමාණයෙන් මේකට බාධා නොකර යන අතේ යන්න හදලා දීලා තියෙනවා. මොකද, ඒගොල්ලො දන්නවා මෙතෙන්දී කරන්න දෙයක් නෑ. තමන්ට තියෙන්නෙ අර ඇති කරගත්ත හිස් තැන, අර ඇති කරගත්ත කිසිත් නැති තත්වය යටතේ එහෙමීමම අර වතුර වීදුරුව තැන්පත් වෙන්න අරින එකයි. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ යමක් නොකර ඉන්න එක තමයි. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සබ්බ පාපසුස අකරණං කියලා. සියලු පවෙන් වෙන් වෙයන්. එහෙම

නැතුව මේ පින්කම් කිරීමක් එන්නෙ පස්සෙ තමයි. දැන් වෙලා තියෙන්නෙ මොකක්ද? පින්කම් ඉස්සරහට දගෙන, පච්චි නොකිරීම පැත්තකට දගෙන.

ඉතින් එහෙම වුණයි කියල ඒකෙ පාඩුවක් නෑ. තමන්ට අවශ්‍ය නම් මේ වගේ සූත්‍ර තියෙනවා, මේ වගේ කාරණා තියෙනවා. ඒ යන පාරෙ තමන්ට අවශ්‍ය හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය ගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒක නිසා මේ ආකිඤ්චඤ්ඤයතනය තුළ ඇති වෙන්නා වූ ආනෙඤ්ජසප්පාය මට්ටම් කීපයකින් තැන්පත් වීම කාලයමයි. මේක කාලය පිළිබඳ කරුණක්. ඒකට කියන්නෙ බහුලීකත කිරීම කියලා. ආසේවනය කරලා යන්නම් දැනගන්නවා මට මෙහෙම එකක් තියෙනවයි කියලා. භාවනාව තමයි. ගිහි ගේ අතහැරලා ගිහිල්ලා පොඩි උත්සාහයක් දැනවා. ඊට පස්සේ බහුලීකත කිරීම කියලා කියන්නේ ඒ තත්වය යටතේදීම කය හොල්ලන්නෙ නැතුව, වචනය හොල්ලන්නෙ නැතුව, හිතත් පුළුවන් නම් හොල්ලන්නෙ නැතුව මේ තුළත් තාම සක්කාය දිට්ඨිය තියෙනවයි කියල බලන එක. මේ තුළත් තාම මමයෙක් හදන හැටි, කතන්දර තියෙනවද කියල බලන එක. ඒක පුද්ගලාකාර ස්වයං විචේචනයක්. ඒ නිසා අනෙකුත් ආගම්වල කියනවා මේක උච්ඡේදවාදයක් කියලා, මේක නාස්තිකවාදයක් කියලා. ඒ මොකද, මම මට අනුකම්පා කරන්නෙ නැතුව වෙන මොනවා කරන්නෙයි? තමන්ම පිට කසාගන්න නේ නටන්නේ. ඉතින් මේ නාඩගම්වල තියෙන ළමා ගතිය බලන්න. මේ නාඩගම්වල තියෙන වඳුරු ගතිය බලන්න. මේ නාඩගම්වල තියෙන උරග ගතිය බලන්න.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා පපඤ්චාහිරතො මගො - මෙන්න මේවා කල්පනා කිරීම, ප්‍රපංච කිරීම මාග ක්‍රියාවක් කියලා. මෝඩ නෙවෙයි. අටුවාචාරීන් වහන්සේලා කියනවා ඒක මෝඩ ක්‍රියාවක් කියලා. නෑ. මග කියල කියන්නෙ මාගයාට. මුචාටත් මීග කියල තමයි කියන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා එහෙව් ලෝකෙක ජීවත් වෙනකොට මේ ලැබිව්ව ආනෙඤ්ජසප්පාය, එහෙම නැත්නම් මේ ලැබිව්ව ආකිඤ්චඤ්ඤයතනය අර විදිහට එහෙමම තැන්පත් වෙනවයි කියන එක උදහරණ වශයෙන් කියන්නේ, දෙනගෙන් කිරි දෙවාගත්ත ගමන් මුහුන් දැමීමට ඒක මිදෙන්නෙ නෑ. ඉස්සෙල්ලා නිවෙන්න අරින්න ඕනෑ. නිවුණට පස්සෙ තමයි මුහුන් දන්න ඕනෑ. ඊට පස්සෙ තමයි කිරි

කැටිගැහීමක් වෙන්නේ. ඒ වගේම කියනවා වල් දෙල්. හරිම අමාරු මාළුවක්. වල් දෙල් උයනවා කියන එක හුඟක් අමාරුයි. හැබැයි රූ උයලා උදේ හීල් වුණාට පස්සෙ තමයි රස තියෙන්නේ. උයපු ගමන් කන්න බෑ. ඒ වගේ කාලයක් ගත වෙනවා පැසවන්න. අපි කර්ම පැසවනවයි කියල කියන්නේ කර්මය නිසා කර්ම ඵලය කියලා. ඒ වගේම තමයි මේ ඥාන් පැසවීම සඳහා කාලයක් ගන්නවා. ඒ සඳහා ඒ අවශ්‍ය කරන මුහුන් දැමීමට පස්සෙ කිරි හට්ටිය හෙල්ලෙන්න නැති තැනක තියන්න එපායෑ. අද ලෝකෙ ඇඟිල්ලක් ගහන්න තැනක් නෑ. හැම තැනම තියෙන්නෙ මේ කම්පන වංචල.

ඒ නිසා මෙවැනි වූ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයක් ලබලා, ඒක පෝෂණය කරලා, ඒක දිගට පැවැත්වීම අරඤ්ඤාගත, රුක්ඛමූලගත, ශුන්‍යාගාරගතවල වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. අරඤ්ඤාගත වුණයි කියලා 100% ක් ලැබෙනවයි කියන්න බෑ. ඉතින් මේ දේවල් මේ අවුරුදු 2600 ක් පරණ වෙච්චි බුද්ධ ශාසනයක වෙන්න පුළුවන්ද කියන එක සමහරුන්ට හැකි සංඥාවක්වත් පහළ කරගන්න බෑ. ඒගොල්ලො භිතන්නෙ 'දෑන් කාලෙ බෑ අප්පා. ඕකට මෙමතී බුදුහාමුදුරුවො එනකල් ඉන්න ඕනෑ. දෑන් තියෙන්නෙ මේ පින්කම් කරන වෙලාව. මොන්ට්සෝරි පන්ති. ඒ සාමාන්‍ය පෙළ හෝ උසස් පෙළ හෝ විශ්ව විද්‍යාලවලට යන්න දෑන් බෑ' කියන පරිසරයක් තමයි තිබුණේ 50 දශකයේ, 60 දශකයේ, 70 දශකයේ. 90 දශකයෙන් විතර පස්සේ තේරුණා කට්ටිය මේ හම්බ කරලා, අධ්‍යාපනෙන් ලබන සියල්ලම කිසි තේරුමක් නෑ. ඒ තියෙද්දීන් මේ සතිය වඩන්න ඕනෑ කියලා. ආන්න ඒ රැල්ලේ මේ වෙනකොට මේ ලෝකෙ පවතින දේශපාලන අස්ථිර භාවය නිසා, ආර්ථික අස්ථිර භාවය නිසා මිනිස්සුන්ට මොකක්දෝ තේරෙන්න පටන් අරන් තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මේ අනෙඤ්ජසප්පාය. මේකෙ යමක් නෑ කියන එකේ තියෙන ගැඹුර. ඉස්සර කිව්වෙ මේකට තුව්ඡ, රික්ත, යමක් නැති දෙයක්, උච්ඡේදවාදයක් කියලා. දෑන් එහෙම කරන්න යන්නෙ නෑ. කරන හැම දෙයක්ම අකුසලයක් කියල භිතන්නකෝ. ඒවට තමයි ඉඤ්ජන කියල කියන්නේ, නැත්නම් කිඤ්චන කියල කියන්නේ. අකිඤ්චන කියන්නෙ නිවනට. ඉඤ්ජන කියල කියන්නෙ කඩි ගාය - එක තැනක ඉන්න බැරිකමට. ආනෙඤ්ජ කියල කියන්නෙ නිවනට නමක්.

ඉතින් මේ තරම් මෙයා මේ අනෙක් ජීවිතයට, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට පුහුණු කරනකොට පුහුණු කරනකොට මෙයාගේ හිත ආපහු වැටෙනවා නම් වැටෙන්නේ, නැත්නම් යනවා නම් යන්නේ නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන 8 වෙනි ධ්‍යානයට සමථ පැත්තෙන් බැලුවොත්. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා - තියෙනවා නම් තියෙන්නේ සඤ්ඤා. නැත්නම් නැති වෙන්නේ සඤ්ඤා. ඇවිදිනකොට අපි බැලුවොත් ලේ වකය දිහා, ලේ වකයට මොනම සඤ්ඤාවක්වත් එන්නේ නෑ නේ. පය හැපෙන්නේ නෑ නේ. විලිඹට නම්, කොට්ටෙට නම්, ඇඟිලිකුඩුවලට නම් සඤ්ඤා එනවා. මේක සන පොළවක්, මේක සීතල පොළවක්, මේක කඩකඩ වෙච්චි පොළවක්, මේක නැත්නම් තනිකරම පිගන් ගඩොලයක් කියලා තේරෙනවා. ඒ සඤ්ඤාවත් ඒක උස්සලා ඊගාව අඩිය තියනකොට නෑ. නමුත් බලන්න හැපෙන්නේ නැති කොටසේ. අපි ලේ වකය දිහා බැලුවොත් එහෙම න සඤ්ඤා. ඉතින් මේ දෙකම තිබුණත් නැතත් මේක හුදු සඤ්ඤාවක් විතරයි. එහෙම නැත්නම් වතුරේ ඇඳපු ඉරක් විතරයි. එහෙම නැත්නම් අඩ නින්දේ පේන හිතයක් විතරයි. එහෙම නැත්නම් මදයට පමාදයට පත් වෙච්ච මිනිස්සු දකින භ්‍රාන්තියක් විතරයි. ඉතින් ඒ දේට මේ මුළු ජීවිතේම කැප කරන්න ඕනෑද්? දවසම කැප කරන්න ඕනෑද්? මේ සඤ්ඤා ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති තත්ත්වයට විද්‍යා ලෝකය කියන්නේ ගුප්ත දෙයක් කියලා. ඒක විද්‍යාවට අහු වෙන්නේ නෑ. තියෙන හරියක් තියෙන්නේ සඤ්ඤා. නැත්නම් ඒත් නැත්තෙන් සඤ්ඤා තමයි.

ආත්ත මේ තත්ත්වට යනකල්ම සර්වඥයන් වහන්සේ ළඟ පොත්ත අරින්නා වගේ හෙමිහිට හෙමිහිට හෙමිහිට මේක සුද්ධ කරගෙන යනවා. ඒ සුද්ධ කරගෙන යනකොට පාර්ශ්වකරුවා වන ආනන්ද භාමුදුරුවෝ අහනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන්, ස්වාමීන් වහන්සේ, ඔය තරම් අමාරුවෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය හොඳට තැන්පත් කරලා තැන්පත් කරලා පවතින තාක් කල් පවතින්නේ සඤ්ඤා, ඇති වෙන්නේ සඤ්ඤා, නැති වෙන්නේ සඤ්ඤා කිව්වොත් අනිවාර්යයෙන්ම මෙයා පිරිනිවන් පානවද? අනිවාර්යයෙන්ම මෙයාගේ මේ භවය අවසාන භවය වෙනවද? කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒත් නෑ කියලා.

අපි මෙතනින් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව සමාජික කරනවා. අපි යනවා ඊගාවට අනිත් දවසේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ අහපු මේ ප්‍රශ්නට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ඇයි නෑ කියන එකට හේතු කරුණු සපයන්නේ කියන්න. ඒ නිසා හොඳට මේ ගෙනාපු එකලස ඔහොමම හලහස්පගන්නෙ නැතුව අනික් දවසේත් ධර්ම දේශනාවට සම්බන්ධ වෙන්න කියලා අපි යනවා ඊගාව අංකයට.

-----  
ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

**ප්‍ර:** ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,

**සක්මන් භාවනාව:** වසර 8 ක පමණ සිට සතිමත් බව වඩමි. සක්මන කෙළවර සිටගෙන ඉරියව්ව වෙත සිත යොදා පයේ දූනෙන ස්පර්ශයට සතිමත් වෙමින් සක්මන ඇරඹිමි. නිරායාස සක්මනකි. සිත බොහෝ දුරට සිතුවිලිවලින් හිස්ය. ශබ්ද, වේදනා, සිතුවිලිවලට සිත යන්නේදැයි අප්‍රමාදීව එය දැනගැනීමේ ඕනෑකමින් සක්මන් කළෙමි. වේදනාවකට සිත ගිය සෑණින් එය හඳුනාගත් අතර, ඒ වේදනාව පයේ ස්පර්ශය පිළිබඳ සතිමත් වීමට බාධාවක් නොවීය. ශබ්ද පිළිබඳ තත්ත්වයද එසේය. මිනිත්තු 40 ක පමණ සක්මන් කාලය තුළ කීප වරක් සිත සිතුවිලිවලට ඇදී ගියේය. නමුත් සිත විසින් සිතුවිල්ලක් අල්ලන සැටි දැකගැනීමට නොහැකියි. සිත සිතුවිලිවලට ගියද පයේ ස්පර්ශය ගැනද දැනුවත්ය. සිත පිට යාම නොදැනී සිදු වන්නක් නොව ගොරෝසු ඔළාරික දෙයක් බව ඔබවහන්සේගේ දේශනාවලින් දැන සිටියත් මෙතෙක් කල් සිත පිට යන විටම ඒ පිළිබඳ දැනගත නොහැකි විය. නමුත් සිත ආපසු අරමුණට ඒම පිළිබඳ බොහෝ දුරට දැනුවත්ය. ඒ එන්නේ කමටහනටය. ඉදිරියට යාමට උපදෙස් පතමි.

**ප්‍ර:** ඔව් ඒ විදිහට ඉස්සෙල්ලා අපේ හිත පිට යෑම අභාග්‍ය සම්පන්න දෙයක්, වාහනේ පාරෙන් පිට පැනීමක් විදිහට නේ අපි කල්පනා කරන්නේ. නමුත් භාවනා කරගෙන යනකොට තමන්ගේ සතිය, වීරිය, සමාධි වගේ වැඩෙන්නේ මේ වගේ අකරතැබී වෙලා ආයෙ පාරට දගන්නවා, ආයෙ පිට යනවා, ආයෙ පාරට දගන්නවා. ඒ වගේ තමයි තමන්ට තේරෙන්නේ වාහනයක් පාරෙන් පිට පනින්නෙ නැතුව



ගෙනයෑමේ දක්ෂතාව. ඉතින් ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මපදයේ පෙන්නල දීල තියෙන්නේ යො වෙ උප්පතීතං කොධං රථං හනනං'ව ධාරයෙ යම් හෙයකින් හිතේ ක්‍රෝධයක් හටගන්නා නම් භාන්ත්‍ර රථයක් නතර කරන්නා සේ ඒක දරාකියාගන්න ඕනෑ. තමහං සාරථීං බ්‍රෑමී රසමිශ්‍රාහො ඉතරො ජනෝ ඒ කෙනාට මං කියනවා හොඳ රථාවාර්යවරයෙක් කියලා. අනික් කට්ටිය නිකන් අශ්වයින්ගේ රේස් ලණු අල්ලන්න දන්න මිනිහෙක් මිසක්කා උාට තේරෙන්නෙ නෑ වාහනේ පාරෙ පෙරළගන්නෙ නෑකුව යන්න.

ඉතින් අද මේ ලෝකෙ බලනකොට ජේනවා යමක් වෙච්චි ගමන් මිනිස්සු මේ නිකන් තෝන් ලණුව අල්ලගන්න දැනගන්නවා මිසක්කා හොඳ රථාවාර්යවරු නෙවෙයි. ඒකට හොඳම නිර්ඝනයක් මේ ප්‍රශ්නට සපයලා තියෙන්නේ. අපේ හිත කොහොම කෙරුවත් පිට පනිනවා. ඒ පිට පනින හිත මගේ කියාගන්න එපා. ඒක මගේ ආත්මය කරගන්නත් එපා. පශ්චාත්තාප වෙන්නත් එපා. ඕක හරිම අමාරුයි සද්චාරවාදියෙකුට කියල දෙන්න. එයා හිතනවා සද්චාරය කියන්නේ හිත පිට ගියොත් කනගාටු වෙන්න ඕනෑ. ඒක තමයි මගේ තියෙන ප්‍රධානම රාජකාරිය, නැත්නම් මගේ පරම යුතුකම කියලා. ඒ තමන් සද්චාරවාදියෙක් කියල පෙන්නන්න හදන ගතිය. විපස්සනාවෙදි අපි කියනවා හිත පිට යන එක මගේ මනාපෙට නෙවෙයි සිද්ධ වෙන්නේ. කොටින්ම හිත නැවත අරමුණට එන එකත් මගේ මනාපෙට නෙවෙයි සිද්ධ වෙන්නේ. මමයා නැතුව හිත පිට යන්නත් පුළුවන්, මමයා නැතුව හිත ආපහු එන හැටි බලන්නත් පුළුවන්. මේකෙ වැදගත්ම දේ තමයි මමයෙක් නැතුව, චේතනාවකින් තොරව අර පිට ගිය හිත නැවත අරමුණට එන හැටි දැක්කොත් මේක අපේ ජන්ම දයාදයක්. භාවනා කළත් නොකළත් ඕනෑම කෙනෙකුට හම්බ වෙන ජන්ම දයාදයක්. නමුත් ශීල ශික්ෂාව නැති, සමාධි ශික්ෂාව නැති, මේ උපදේශය නොලබපු කෙනෙකුට මේක කවදක්වත් අත්දකින්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. එයා ඒ හිත පිට ගියේ අසවලා කැස්ස නිසයි, නැත්නම් වැස්ස නිසයි කියලා මේ පිට ගිය දේවල්වලට කරන වෝදනා තමයි අද හතීකොන ඇහෙන්න ලැබෙන ආධිපාලි. කමටහන් වාර්තාවලත් ලැබෙනවා. පුවත්පතක් කියවලා

<sup>5</sup> ධම්මපදපාළි : කොධවග්ග

බලන්නකෝ. එක තොරතුරක් තියෙනවද කියල බලන්න වෝදනාවෙන් තොර. ඒ වගේ නොකෑමනා දේවල්වලට තමයි ප්‍රවෘත්ති කියල කියන්නේ අපි. හැම දේම තියෙන්නේ මෙහෙම වෙන්නේ ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ ඇයි කියලා.

මේක අතින් පැත්තට බලන්න පුළුවන් නේ. මේ වෙන දෙයින් අපිට විපස්සනාව මතු කරගන්න පුළුවන් - පිට ගිය හිත නැවත ආපහු එන හැටි. ඉතින් ඒකට සෙත් බුද්ධාගමේ කියන්නේ, කොහේ හිටියත් උඹේ හිත තියෙන්නේ නැවත නිවස බලා එන ගමනේ. Wherever you may be, you are on the way back home. ඒ නිසා යන්න අරින්න ඕනෑම තැනකට. ගිහිල්ලා ආපහු එන හැටි බලන්නකෝ. ඔක්කොගෙම එක විදිහට සිද්ධ වෙන්නේ. ගැනු පිරිමි හේදයක් නෑ. කුසල් අකුසල් අරමුණක් නෑ. යනකොට නම් ඒක කුසල්, ඒක අකුසල්, ඒක ප්‍රියයි, ඒක අප්‍රියයි. ගොරෝසු දේවල් ගොඩක් තියෙනවා. නමුත් ආපහු එනකොට සියල්ලන්ගෙම මේක සිද්ධ වෙන්නෙ එකම එක තාලෙකට. මේ රසයට තමයි විමුක්ති රසය කියල කියන්නේ. මේකට තමයි තුන්වෙනි ආර්ය සත්‍යය කියල කියන්නේ - නිරෝධ සත්‍යය. වෙච්චි අරමුණ ඉවරයි. හිත ආපහු ගෙදර බලා එනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ අතින් අපි ඔක්කොම සමානයයි. නමුත් කිසි කෙනෙක් මේක අත්දැකලා නෑ. කිසි කෙනෙක් මේක ගවේෂණය කරලා නෑ. කිසි කෙනෙක් මේක බුද්ධාගම කියල දන්නෙ නෑ. කිසි කෙනෙක් මේක භාවනා ජීවිතේ උත්කෘෂ්ට ඵලයක් විදිහට දන්නෙ නෑ. ඒගොල්ලො හිතන්නෙ මේක බාධාවක් කියලා. නමුත් ඒක ඇත්තටම බාධාවක් නෙවෙයි. ඒක සාධකයක්. ඒක නිසා තමන්ට පැමිණෙන කරදරවලදී ආපහු හිත - කරදරේට ඉස්සෙල්ලා එන්න පුළුවන් තත්ත්වයට කියන්නේ සුඛනම්‍යතාව කියලා. එහෙම වරිත ගොඩාක් තියෙනවා. සමහර වරිතවලට හරි සුඛනම්‍යතාවක් තියෙනවා. මොන කලබලයක් වුණත් ආපහු ඉක්මනට එන්න පුළුවන්. ඒක හරියට මාලිමාවට පයින් ගැහුවහම මාලිමාව කොහොම කෙරුවත් උතුරට නේ හැරෙන්නේ. කොච්චර ඉක්මනට හැරෙනවද? එච්චරයි ප්‍රශ්නේ. පොල් ගෙඩියක් වතුරට දන්නකෝ. ලබු පැත්ත උඩට එනවා. ඒකෙ ආයෙ ධර්මතාවක් නෑ. ඉතින් මේ තියෙද්දී අපි ඒක කරකවලා උඩට ගන්න ගියොත්?

ඉතින් ඒ නිසා මෙවැනි ලකුණු කොච්චරදෝ ලෝකෙ තියෙද්දී අපි අර හිත පිට යෑම පිළිබඳ ද්වේෂයක් ඇති කරගත්තත්, යො වෙ උපානිතං කොඩං රථං භනනං'ව ධාරයෙ ඉතින් උඹේ හිතට අමනාපයක් ආවා නම්, නුරුස්නා ගතියක් ආවා නම්, පටිසයක් ආවා නම්, ක්‍රෝධයක් ආවා නම්, භ්‍රාන්ත රථයක් සේ, පාරෙන් පිටට ලිස්සන වාහනයක් වගේ ඒක දරාගන්න. මොකද, ලිස්සන රථයේ බිරේක් ගැහුවොත් එහෙම දිගටම කඩාගෙන යනවා. බිරේක් ගහලා, ආයි බිරේක් අතහැරලා, ආයි බිරේක් ගහලා, ආයි බිරේක් අතහැරලා කෙරුවොත් විතරයි මේක පාලනය කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඉතින් භ්‍රාන්ත රථයක අවස්ථාව තියෙද්දී මේ සෙල්ලම් කරන්න පුළුවන් දක්ෂ ඩ්‍රයිවර්ලා නෑ නේ. ඒගොල්ලො බය වෙනවා තිබුණටත් වැඩිය. කොරොස් කට්ටුවත් අත දගන්න බෑ. අද ඉන්න නායකයෝ සේරම එකයි. අද ඉන්න දෙමව්පියෝ සේරම එකයි. ඒ කට්ටියට කරදරයක් වෙවිවි ගමන් කොරොස් කට්ටුවත් අත දගන්න බැරි වෙවිවහම අනේ අර ඊට පල්ලෙහා ඉන්න පන්තියට කුමන සරණක්ද? අප්ට ලෝක ධර්මයෙහි කම්පා නොවෙනවයි කියන එක ඒගොල්ලන්ට ලැජ්ජාවක්. වහා ප්‍රතික්‍රියා කරන්න හදන්නේ.

නමුත් මේ කෙනා ඒ අතින් සැහෙන්න ඉදිරියට ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒ කෙනාට වාර්තා කරන්න පුළුවන් හිත පිට යනවා, අමනාපෙ තිබුණා, දෑන් ඒක නෑ. දෑන් මට ලස්සනට එහාට මෙහාට කරකැවී කරකැවී ආපහු මාලිමාව උතුරට යොමු වෙන හැටි බලන්න පුළුවන්. ඒක මම නෙවෙයි නේ. දෑන් හිත පිට යන එක මම කිව්වත් හිත ඇතුළට එන එක, කර්මස්ථානෙට එන එක කවදක්වත් මේක මම, මේක මගේ, මේක මගේ ආත්මය කියාගන්න බෑ. මොකද, ඒක සිද්ධියක්. ඒක සංසිද්ධියක්. ඒක ධර්ම පරම්පරාවක්. ඉතින් මේ ටික තමයි අපි ධර්මයේ ගැඹුරක් විදිහට විස්තර කරන්න ඕනෑ විපස්සනා පරිකථාවට. මේක තමයි අපි පෙන්නන්න ඕනෑ විපස්සනාවට අනුග්ගහිත සූත්‍ර වශයෙන් කොච්චරක් මේවා සඳහන් වෙලා තියෙනවද? අපි මෙව්වා නැවත නැවත මේ භාවනා කරපු එක්කෙනා වගේ කරලා අපි මේ මහා සභාවක මේක හෙළි කරන්න ඕනෑ. හෙළි කරලා මොනවද මේ අල්ලගෙන නටන්නේ? ඉබේ සිද්ධ වෙන දෙයක් මම කෙරුවා කියලා, මගේ අකුසලයක් කියලා භාරගන්නවා. ඒක වෙන්න ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රයේ පෙන්නනවා 'මේ සද්දෙ ඇති කෙරුවේ අසවලා. ඒකෙන් වුණේ

මගේ භාවනාව කැඩුණා. ඒක මට පළිබෝධයක්. ඒ නිසා උග්‍රව මරන්න ඕනෑ' කියලා ඒ මනුස්සයට ආත්මයක් දෙනවා. ඊට පස්සේ ඒකෙන් හිරිහැර වෙච්චි මමත් ආත්මයක් ඇඳගන්නවා රේන් කෝටි එකක් ඇඳගන්නවා වගේ. ඊට පස්සේ ප්‍රපංච යනවා. ඉතින් ඒ ප්‍රපංච තියෙද්දී ඒක කරන කෙනෙකුත් නෑ, ඒකෙන් හිංසා වෙන කෙනෙකුත් නෑ. නිකන් වතුරකට ගලක් ගහපුවහම රැලි මාලාවක් නගිනවා. තවත් ගලක් ගැහුවේ නැත්නම් ඔක තැන්පත් වෙනවා. ඒකට තමයි වනයේ නිසල විල කියල කියන්නේ.

ඉතින් අපි ඔක්කෝම ඒ තරම් වටිනා හිතක් ඇති ඇත්තෝ. මේක අන්විදලා නෑ. ඒකට අපි ලැස්තියක් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා මේ අනවශ්‍ය කොහෙදෝ යන දේවල්වලට නඩු කිය කියා දගලනවා. ඉතින් ඒ අතින් බලනකොට මේ කෙනාට කියන්න පුළුවන් මේක තව දුරටත් බොහෝ වර කිරීමෙන් මේක කරන්නෙක්, කරවන්නෙක් සහ පෙළෙන්නෙක් මෙතන නෑ. සංසිද්ධියක් විදිහට, ධර්ම පරම්පරාවක් විදිහට මේක දකින්න ලැබේවා! ඒකට තමයි විපස්සනාව කියල කියන්නේ.

**ප්‍ර:** පර්යංක භාවනාව: සක්මන කෙළවර අසුනේ හිඳගෙන දැස් පියාගතිමි. හිත විවේකීව හිස්ව පවතී. මුලදී අවකාශය දෙස බලා සිටින්නාක් මෙන් දැනුණි. ඉන්පසු සිත වඩාත් හිස් වී මඳක් පැතිරී ගොස් කිසිවක්ම අල්ලා නොගෙන සිටින බවක් දැනුණි. පර්යංක කාලය මිනිත්තු 30 යි. කලක සිට මේ තත්ත්වය අත්දකිමි. මෙය සිත හිස් අවකාශය දෙස බලා සිටීමක්ද? සිතියන් සිත දෙස බලා සිටීමක්ද? අනිස්සිතොව විහරති කියන්නේ මේ තත්ත්වයටද? පහද දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

**පි:** ඉතින් පහදලා දෙන්න බෑ. ඒ තරම් පැහැදිලිකමක් තියෙනවා නම් මේකම කරලා බලන්න. කරලා බලනකොට දුන් අරමුණ නැතිව යෑම හිතියන් දකිනවද? එහෙම නැත්නම් අරමුණු නැති වෙනකොට හිතත් නැති වෙනවා කියන එක හිතියන්ම දකිනවද? හිතියන්ම හිත දකින්න බෑ නේ හොරාගෙ අම්මගෙන් ජේන අහනවා වගේ. ඒක වැටහෙන්න නම් අරමුණ කියන්නෙ හිත, හිත කියන්නෙ අරමුණු. අරමුණක් නැතුව හිතක් තියෙන්න බෑ. හිතක් නැතුව අරමුණු තියෙන්න බෑ. අරමුණුවල යම් ගෙවීමක් වෙනවා නම් ඒක හිතේ ගෙවීමක් තමයි. ඒක සක්කාය දිට්ඨියේ

ගෙවීමක් තමයි. ඒක මාන්නයේ ගෙවීමක් තමයි. ඉතින් ඒක නිසා ඒක කරන්නෙක් වෙන්න බෑ. ඒක මම කරනවා කියලා වෙන්න බෑ. හැබැයි කෙරුවාවක් තියෙනවා.

ආන්න ඒ කෙරුවාව මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මගේ ආත්මය නෙවෙයි කියලා වාර්තා කරන එකට තමයි ආර්ය වෝහාරය කියලා කියන්නේ. ආර්යයන් වහන්සේලා කතා කරන්නේ අන්න ඒ භාෂාවෙන්. ඒක තමයි ත්‍රිපිටකය ලියවිලා තියෙන ක්‍රමය. 'මම කෙරුවා. මේක මගේ' කියන්න බෑ. හැබැයි මේ වෙච්චි අත්දැකීම ලියලා තියන්නම ඕනෑ. තිබ්බේ නැත්නම් ඉදිරියට පහළ වෙන විනයය ජනතාවට යන එන මගක් නැති වෙනවා නේ. ඒ නිසා ඕක දිගටම ලියන්න. දිගටම කරන්න. කරමින් කරමින් කරමින් පශ්චාත්තාප නොවී ඉදිරියට යනවා නම් තමන්ගේ අභ්‍යන්තර ශාසනෙන් වැඩෙනවා, බාහිර ශාසනෙන් වැඩෙනවා. අපි මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේ ඉන්ද්‍රියාවේ ඉපදුණේ නැහැයි කියලා අපිට පාඩුවක් වෙන්නෙ නෑ. අපි මේ වෙන තැනක ඉපදුණෙයි කියලා හෝ බුදුභාමුදුරුවෝ දැක්කේ නෑ කියලා හෝ ධර්මයේ කිසිම අඩුවක් වෙලා නෑ. ඒ නිසා උනන්දු වෙලා ටෙට්ටුවක් වෙලා මේකම වෙන්න හරින්න. වෙනකොට ඒක හුදු අත්දැකීමක් වෙනවා අත්දැකින කෙනෙක් නැති. දැක්මක් වෙනවා දැකින්නෙක් නැති. ඉතින් ඒ වචන ටිකක් සමහර වෙලාවට නොගැළපෙන බවක් ජේන්න පුළුවන්. විදුහුරු ගතියක් නොඑන්න පුළුවන්. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ හොඳම දේශනාව. ඉතින් ඒකට සාක්කිකාරයක් වෙන්න කියලා අපි ආරාධනා කරමු.

## 9 | කිසිවක හොඳැලි නිවනට

නමො තසු භගවතො අරහතො සමා සමුද්ධසු

යදැයි යං භුතං තං පජහාමි'ති එවං උපෙකං පටිලභති. පරිනිබ්බායෙයා නු ඛො සො භනෙන, හික්ඛු න වා පරිනිබ්බායෙයායාති' ති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, මේ පාඨය අපි උධාත කරගත්තේ ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රයෙන් අපි කලින් කියපු විදිහට. කෙසේ නමුත් සූත්‍ර විග්‍රහයට, නැත්නම් මේ කාරණාවට යන්න ඉස්සෙල්ලා අපි කාය සාක්ෂි වශයෙන් මඳ වේලාවක් නතර වෙලා උත්සාහ කරමු ඒ ආනෙඤ්ජසප්පාය කරන්න, නැත්නම් ආනෙඤ්ජයට අනුග්‍රහ කරන්න, ආනෙඤ්ජයට සප්පාය කරුණු සලසලා දෙන්න.

ඒ සඳහා හොඳම ඉරියව්ව තමයි මේ වාචි වෙලා ඉන්න ඉරියව්ව. අපි උත්සාහ කරමු කය, වචන, හිත කියන මේ තුන් දෙරිනම් යම් වලනයක් වෙනවා නම් ඒක දැනගනිමු. පුළුවන් තරම් උත්සාහ කරමු එහෙම කම්පන, චංචල, ඉඤ්ජන නැති අවස්ථාවකට මේක තල්ලු කරගන්න. එහෙම නැත්නම් අනුග්‍රහ කරන්න සාමූහික ප්‍රයත්නයක් යොදමු. හොඳට හරිබරි ගැහිලා ඒ අවස්ථාව මුණට මුණ දලා තියාගන්න උත්සාහ කරමු. සියලුදෙනාටම යහපත් සතිමත් පර්යංකයක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති .....]

සාධු සාධු සාධු! අපි ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය අනුවම දේශනා කීපයකින් උත්සාහ කළා මේ හිත කාම අරමුණුවලින් වෙන් කරලා රූපාරම්මණයක පවත්වාගෙන යෑම නම් වූ මේ භාවනා ජීවිතය මොන මොන මට්ටම්, මොන මොන තරාතිරම් අනුව වෙනස් වෙනවද කියන එක පහද දෙන්න. ඊට පස්සේ පටවී ආපෝ තේජෝ වායෝ වගේ කියන ඒ සියලුම රූපයන්ගේ ඉඤ්ජන, චංචල, කම්පන නතර කරලා ඒවා වැඩ කරන අවකාශය දැකගන්න එක. එහෙම නැත්නම් පරිච්ඡින්න අවකාශය දැකගන්න එක. ඊට පස්සේ ඒ පරිච්ඡින්න අවකාශය දක්නා වූත් දන්නා වූත් මේ මමයා, නැත්නම් හිත, විඥනය කොහොමද දකින්නේ කියලා. ඉතින් එහෙම කරනවා කියල කියන්නේ - දූවන ජෙනරේටරයක් පරික්ෂා කරන්න බෑ ඒක විනාඩියකට 1500 වතාවක් කැරකෙද්දී, විදුලිය නිපදවද්දී, එහෙම කෙරුවොත් කරන්ටි එකත් වැදිලා ඒක අතාර්කික උත්සාහයක් වෙනවා. අපිට සිද්ධ වෙනවා ජෙනරේටර එක වටේ තියෙන පොත්ත ගලවලා, ඒකෙ ක්‍රියාකාරකම් අඩු කරලා, ඒක නිශ්චලව පවතිද්දී මේ පැත්තෙන් තමයි බලය නිෂ්පාදනය කරන්නේ, මේ පැත්තෙන් තමයි විදුලිය නිෂ්පාදනය කරන්නේ කියලා බලාගන්න. එතකොට අපිට ක්ලැම්ප්ස් වැඩ කරන්නෙ කොහොමද, ගියර් වැඩ කරන්නෙ කොහොමද, පිස්ටන් වැඩ කරන්නෙ කොහොමද කියලා හෙමිහිට ක්‍රියාත්මක කර කර බලන්න පුළුවන්. ඒ වගේ තමයි අපේ මේ යන්ත්‍රයක් දූවන ගමන් එයාට හෝ වෙන කෙනෙකුට බලන්න අමාරුයි. ඒකෙ ක්‍රියා නතර කරන්න ඕනෑ. මරන්නත් බෑ.

ආත්ත ඒ වගේ වැඩක් තමයි මේ ආනෙඤ්ජසප්පාය කියල කියන්නේ. ඒ නිසා අපි කාම ලෝකයේ තියෙන ක්‍රියාකාරකම් - ඒ කියන්නෙ අසීමිත රූප බැලීම, අසීමිත ශබ්ද ඇහීම, ගඳ රස පහස බැලීම - ඉන්ද්‍රිය සංවරය මාර්ගයෙන් ටිකක් හික්මවාගන්නවා. ඒක කාටවක්වත් පනවන්න බෑ, පටවන්න බෑ. නමුත් තමන්ට තමන් පනවාගන්න පුළුවන්, තමන්ට තමන් පටවගන්න පුළුවන්. ඒකට තමයි බෞද්ධ ශිෂ්ටාචාරය කියල කියන්නේ. ඉතින් එහෙම පිරිසකට මේ බණේ අදළ බවක් තියෙනවා. එහෙම ඉඳුරන් සංවර කරගත්ත පමණින්ම අපේ හිත අරමුණට යන්නෙ නෑ. ඒකට වෙනම ශුද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ කියලා ඒකට අදළ ගෝචර ධර්ම හරියට පෙළගැහුණොත් විතරයි නීවරණයන්ගෙන් තොර වෙලා සමහර විත්තක්ෂණවල අරමුණ කෙළින්ම සතියට අහු වෙන්නේ. ඉතින් එහෙම ටික වේලාවක්

පවත්වන්න පුළුවන් කියන එක කතෙම ඇවිදින්නා වගේ වැඩක්. හරිම සියුම්. නමුත් මං හිතනවා මේ ඉන්න, මේ බණ අහන, නිරික්ෂණය කරන බොහෝදෙනා යම් යම් අවස්ථාවල ඒක භුක්ති විඳලා ඇති. ඒක පුංචි කරලා සලකන්න එපා. ඒක හුඟවෙලාවක් භුක්ති විදින කෙනෙකුට තමයි තේරෙන්නේ මේ කාම ලෝකය ගෙවන් කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් කරගන්නා වූ මේ රූපය - ආනාපාන රූපය, සක්මනේ පඨවි රූපය - සමහර වෙලාවට පැදුරටත් නොකියා පලායනවා. ඇඟටත් නොදැනී අයින් වෙලා යනවා. ඉතින් මේකට හුරු වෙනවයි කියන එක, මේක ප්‍රගමනයක් කියල දැනගන්න එක, එහෙම නැත්නම් ප්‍රයත්නයක ප්‍රතිඵලයක් කියල දැනගන්නවා කියන එක ඇත්තටම යෝගාවචරයගේ වගකීමට වඩා ගුරුවරයගේ වගකීමක්. තියාගෙන පුහුණු කෙරුවොත් සමහර විටෙක ඔය පඨවි නැති, ආපෝ නැති, තේජෝ නැති, වායෝ නැති, නැත්නම් හතර මහා භූතයන්ගෙන් තොර වූ පරිච්ඡින්න අවකාශය දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා.

ඉතින් එහෙම දැකගත්ත පමණට මේක පිළිබඳව පුළුල් වික්‍රය දැකගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ එවැනි තත්ත්ව ඇස්පනාපිට අත්දැකපු යෝගාවචරයට සමීකරණ 4 ක් දෙනවා. එකක් තමයි ඒ හිංසා කරන හෝ, උදව් උපකාර කරන, සැප සපයන මේ පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ මම වශයෙන් ගන්න එපා. ආත්මයක් වශයෙන් ගන්න එපා. උදහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් ආදිවාසීන් ගින්න කියන්නෙ දෙවියෙක් විදිහට සැලකුවා. වැස්ස කියන්නෙ දෙවියෙක් විදිහට සැලකුවා. අවකාශය කියන්නෙ දෙවියෙක් විදිහට සැලකුවා. ඉතින් ඒ ඒ වස්තුවලට දේවතාරූපීය තමයි ඒගොල්ලො කරපු දේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒවා පෙන්නලා කියනවා, දැන් මෙතන පඨවි ආපෝ තේජෝ ක්‍රමයෙන් ගෙව්වට පස්සේ එව්වා ආත්ම වශයෙන් සලකන්න එපා. ඊට පස්සේ දැන් ඔය නැති වුණාට ඔතෙන්නදී ආපහු මතු වෙනව නේ. ආපහු තද ගතිය වැටහෙනවා. ආපහු වැගිරෙන ගතිය වැටහෙනවා. ආපහු රස්නෙ වැටහෙනවා. ආපහු පිම්බෙන හැකිලෙන ගතිය වැඩි වෙනවා. එතකොට ඒකෙන් පෙළෙන, ඒකෙන් වෙහෙසට පත් වෙන මමෙක් පනවාගන්නත් එපයි කියනවා. එව්වා එහෙම ඇති වෙලා නැති වෙලා ගියාට ඒකෙන් මමෙක් පනවාගන්න එපා. ඊට පස්සේ මේ පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ නැති වුණාට විරුද්ධ පක්ෂ ඉන්නවා නේ අපිට. හතුරෝ ඉන්නවා නේ. මිතුරෝ ඉන්නවා නේ. එහෙම නැත්නම් කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ඉන්නවා නේ.



ඒගොල්ලන්ට ආත්මයක් තියෙනවා කියලා පනවාගන්නත් එපා. ඒ වගේම ඒගොල්ලන්ගෙ ආත්මෙ නිසා මට හේතු කරුණු සහ අහේතු කරුණු මතු වුණයි කියලා ඒකෙන් පෙළෙන, ඒකෙන් ආඩම්බර වෙන මමෙක් ගැන හිතන්නත් එපා. ඒ ආනෙඤ්ජ මට්ටමට ගිහිල්ලා, එහෙම නැත්නම් පඨවි ආපෝ තේජෝවලින් වෙන් වෙලා අවකාශයට ගිහිල්ලා ඒ අවකාශය පිළිබඳව ආඩම්බර වෙන විඥනයක් දැකලා ඒක මම නෙවෙයි කියලා බලලා මේ දේවල්වලට ආත්මයක් දීලා මට හානි වුණයි කියන්න හෝ නැති වුණයි කියන්න, නැත්නම් පුද්ගලයෝ වශයෙන් ආත්මයක් දීලා ඒ නිසා මට හානි වුණයි කියන දේවල් සේරම හික්මීමක් මාර්ගයෙන් (ඒකට ප්‍රඥ ශික්ෂාව කියල කියන්නේ) මේ කිසිම දේකින් කතන්දර ගොතන්නත් එපා. ඒවා සිද්ධ වෙන දේ. ඒක වුණා, යන්න අරින්න. දැක්කා නම් මොනවා හරි එතනින් ඉවර කරන්න. ඒක යන්න අරින්න. ආයි මේ හිතේ තියාගෙන ඉන්න එපා. මොනවා හරි ඇහුණා නම් ආයි ඒක යන්න අරින්න - සුතෙ සුතමත්තං. ඒක ගැන වමාරා කකා කතන්දර ගොතන්න එපා. මුතෙ මුතමත්තං - ගඳ රස පහසක් ලැබුණා නම් ඒක එව්වරයි. ඒක ඉවරයි. ඊට පස්සෙ විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤානමත්තං - මට අහවල් ඥානය පහළ වුණා, අහවල් අකුසලය පහළ වුණයි කියලා ඒක ඉවරයි. ඉතින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට එනකන් ඒ විපස්සනා, නැත්නම් ප්‍රඥ ශික්ෂාව බුදුරජාණන් වහන්සේ අගය කරන්නෙ නෑ.

ආත්ත මේ විදිහට කරගෙන කරගෙන යනකොට ඒ කෙනා, කොස් කපන්න ඉස්සෙල්ලා අතේ පොල්තෙල් ගාගත්තා වගේ - මේවා ගැවෙනසුලු නම් තමයි. ඇත්තටම ලාටු වගේ. නමුත් ඒ නිසා එයා අතේ පොල්තෙල් ටිකක් ගාගෙන පටන්ගන්නවා වගේ යනකොට යම් විදිහක අර හිස් තැන තුළ, නැත්නම් තමන්ට ලැබෙන අවකාශය තුළ මොකක්දෝ තැන්පත් වීමක් වෙනවා. ඒකට උදම් අනන්ත යන්නෙන් නෑ. පශ්චාත්තාප වෙන්න යන්නෙන් නෑ. අන්ත එහෙම ආනෙඤ්ජ, නැත්නම් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය පුරුදු පුහුණු කරන කෙනාට ඒක අභිනන්දනය කරන්නත් එපා, අභිවදනය කරන්නත් එපා, අජේඣාසාය තිඨති ඒකට බැසගන්නත් එපයි කියනවා. ඉතින් මේ පුහුණුව ඇත්තටම අද අධ්‍යාපනේ කිසිම තැනක උගන්නන්නෙ නෑ. කියන්නෙම මොනවා හරි ලැබුණොත් පාරියක් දපන්, උදම් අනපන්, කැකොස්සන් ගහපන්. ඒක නේ අද තියෙන මේ විකාරෙ. නමුත් මේ බුද්ධ වචනයට ඒකෙන් කිසිම බාධාවක් නෑ. ඒ වගේම ඒක ක්‍රියාත්මක කරන, මේ ජීවිතේම

නිවන් දකින්න ඕනෑ කියන යෝගාවචරයට ඔය එකකින්වත් බාධාවක් නෑ. මේක අභිනන්දනය කරන්න එපා. ඒ කියන්නෙ තනු තනුගිනන්දිනි කියලා මේ ලැබෙන ලැබෙන දේවල් මල්මාලයක් විදිහට කරේ දගන්න යන්නත් එපා. නාභිවදනි - මේක කියාපාන්න, පුරාපේරු කරන්න යන්නත් එපා. නාඡේකාසාය තිට්ඨති - මේකට රිංගගන්නත් එපා. අන්න මේ විදිහට යනකොට අර ආකිඤ්චඤ්ඤයතනය තවත් තැන්පත් වෙනවා, නැත්නම් හිස් තැන තුළ තවත් තැන්පත් වීමක් ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒ විදිහට දිගට දිගට කරගෙන යනකොට, එහෙම නැත්නම් මේ 'කිසිවක් නෑ' (නතථි කිඤ්චි නතථි කිඤ්චි) කියන එක තමයි ආකිඤ්චන කියලා සඳහන් කරන්නේ. ඒක හොඳට මට්ටම් මට්ටම් වශයෙන් එහෙම තැන්පත් වේගෙන යනකොට එයාගෙ හිත සුදනම් වෙනවා 'තියෙනවා තමයි. තියෙන්නෙ සංඥ වගයක්. නැති වෙනවා තමයි. නැති වෙන තාක් සංඥ විතරයි'. ඒක නිකන් අඩ නින්දෙදි පේන හීන වගේ. ඕවට එව්වරම මේ වැල්වටාරම් කතා කර කර, ගෙත්තම් පන්නම් කර කර, වමාරා කකා ඉන්න දෙයක් නෑ.

එතකොට එයාට පහළ වෙන විත්ත තත්ත්වය ආනන්ද මහා ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ විපස්සනා උපේක්ෂාව කියලා. එයාට ඇති වෙනවා විපස්සනා උපේක්ෂාවක්. භාවනාව හරි ගියයි කියල හෝ, වැරදුණයි කියල හෝ, මගේ හිත පිට ගියයි කියල හෝ, හිත ආපහු ආවයි කියල හෝ, හිත පිට ගියේ රූපෙකටද එහෙම නැත්නම් පුද්ගලයෙකුටද කියල හෝ, ඒකෙන් මට බාධාවක් වුණාද කියල හෝ නැතුව කියල හෝ මේවා සේරම දසදහස් වර ගල් දලා අඹරනවා වගේ කරගෙන කරගෙන යනකොට එයාට පහළ වෙනවා විදර්ශනා උපේක්ෂාවක්. ඒ නිසා සංඛාර උපේක්ඛාව කියන එක තමයි බොහෝ විට සම බර වෙන්නේ. ඇත්තටම විඉද්ධි මාර්ගයේ උපේක්ෂාවල් 10 ක් විතර සඳහන් වෙනවා. විදර්ශනා උපේක්ෂාව කියල කියන්නේ සැලෙන්නෙ නෑ කියන එකයි. ඔය මොන දේවල් වුණත් අෂ්ටලෝක ධර්මයෙන් කම්පා වෙන්නෙත් නෑ. ඒවා ඔක්කොම සංස්කාර විතරයි. ඒ සංස්කාරවලින් කෙලෙස් එන්න දෙන්න එපා. ඒවායින් තමන් ආරූඪ කරගන්නත් එපා, ඒවාට ආරූඪ කරන්නත් එපා. එව්වා ඔක්කොම සංකල්ප විතරයි, එහෙම නැත්නම් සංඥ. සඤ්ඤනිදනා හි පපඤ්චසඞ්ඛා අපේ හිතට පහළ වෙන මේ සියලුම වැල්වටාරම් කතා, අපේ හිතට පහළ වෙන මේ සියලුම වාග් බහුලය, වචන වැඩිකම - වාචාලකම කියල කියන්නේ - තනිකර සංඥවක් මත පිහිටලා තියෙන්නේ. ඒවා කිසිම

කෙනෙකුට ඔප්පු කරන්නත් බැ. කිසිම කෙනෙකුට නෑ කියන්නත් බැ. ඒ නිසා සංඥ ලෝකෙක මේ ජීවත් වෙන්නේ කියන එක ඇත්තටම සඳහන් වෙන්නේ විත්ත සංඛාර විදිහට. ඒ සංඥ ගණන්ගත්තොත් වේදනාවක් පහළ වෙනවා. ගණන්ගත්තේ නැත්නම් අදුක්බමසුබයක් පහළ වෙනවා.

ඒ වගේ ඉතාම ගැඹුරු විදර්ශනා උපක්ලේශයක් පහළ වෙච්චහම, ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ අහනවා, මෙයා අනිච්චාර්යයෙන් මේ ජීවිතයේ නිවන් දැකිනවද? පරිනිර්වාණයට පත් වෙනවද? එහෙම නැත්නම් පරිනිර්වාණයට පත් වෙන්නේ නැද්ද? කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ, ආනන්ද, සමහරක් අය පරිනිර්වාණයට පත් වෙනවා, සමහරක් අය පරිනිර්වාණයට පත් වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ මේ උග්‍ර භාවනාවක් කරලා ඉහළම තැනට පත් වෙච්චි කෙනාත් තාම වැට උඩ ඉන්නේ. ඉතින් ඒක ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට විතරක් නෙවෙයි බණ කියන බණ අහන අපටත් සැකයක්. මෙච්චර ගැඹුරු තැනකට යන්න අමාරුයි නේ. ගියත් පනහ පනහ. එතකොට අහනවා, ස්වාමීන් වහන්ස, මොකක්ද හේතුව මොකක්ද ප්‍රත්‍යය සමහරෙක් නිවනට පත් වෙන්නත්, නැත්නම් වැඩ හමාර කරන්නත්, සමහරු පත් නොවෙන්නත්? එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා අර ලැබිච්ච විදර්ශනා උපේක්ෂාව - භාවනා කරලා කරලා ලැබිච්ච මේ නොසැලෙන ගතියත් අභිනන්දනය කරන්න ඉඩ තියෙනවා, අභිවදනය කරන්න ඉඩ තියෙනවා, ඇතුළට රිංගගන්න ඉඩ තියෙනවා. මගෙන් එක්ක අපේ පන්තියට 15 ක් 20 ක් භාවනාවට ආවා. එක්කෙනෙකුටත් කරගන්න බැරි වුණා. ඒගොල්ලො දමල ගහල ගියා. ඉන්න කට්ටියත් මහන්සි වුණාට ඒ කට්ටියට මේ රූප ලෝකෙ ඉක්මවාගන්න බැරි වුණා. එහෙම නැත්නම් මේ ලැබිච්ච අරූප ලෝකය හසුරුවාගන්න බැරි වුණා. මම නම් එහෙම නෑ. මට නම් ආවා විදර්ශනා උපේක්ෂාව. ඒ නිසා මම තමයි මේක ලබපු එකම කෙනා කියල මේක අභිනන්දනය කරනවා. ඊට පස්සේ අභිවදනය කරනවා. කණට කරලා කට්ටියට කියනවා අනික් කට්ටිය හරි අදක්ෂයි. මම නම් එහෙම නෑ. මම නම් මේ වෙලාවේදී වැඩේ කරගත්තයි කියලා. එහෙම නැත්නම් ඒක ඇතුළට රිංගගන්නවා නයා හුඹහට රිංගගන්නවා වගේ.

මෙන්න මේ කටයුත්ත නිසා මෙයා භාවනාවේදී කාම ලෝකය ගෙවත් කරපු නිසා, රූප ලෝකය ගෙවත් කරපු නිසා, අරූප ලෝකය ගෙවත් කරපු නිසා ලැබිච්ච විදර්ශනා උපේක්ෂාව, නැත්නම් සංඛාර

උපේක්ඛාව ඔටුන්නක් විදිහට පැලඳගන්නවා. මෙන්ම මේක නිශ්චිත කරගෙන ඒක නිසා හටගන්න මේ විඥනය, ඒ උපාදනය නිසා එයාට නිවන් දකින්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. උසස්ම වශයෙන් ලැබිවිච මේ දේත් මම කියාගන්නවා නම්, නැත්නම් මටයි මේක හම්බ වුණේ කියලා ඒක අල්ල බදගන්න හදනවා නම්, ඒකට දඬුවම් වශයෙන් එයා දීර්ඝ සංසාරයකට වාසනාව ලබනවා. දරුවන්ට ආදරය කෙරුවයි කියලා, වස්තු භෝගවලට ආදරය කෙරුවයි කියලා, සිංහල බුද්ධාගමට ආදරය කෙරුවයි කියලා දීර්ඝ සංසාරයක් ලැබෙනවයි කියන කතාවක් නෙවෙයි මේ කියන්නේ. ඒක අතහැරලා ධ්‍යාන ලබලා ධ්‍යානවලට ආසා කෙරුවොත් ඒත් දීර්ඝ සංසාරයක් ලැබෙනවා. එහෙම නෙවෙයි. ඒ රූප ධ්‍යානත් අයිත් කරලා, අරූප ධ්‍යානවලට ගියාට පස්සේ ඒක මට විතරයි ලැබුණේ කියනවා නම් ඒකටත් දීර්ඝ සංසාරයක් වාසනාව ලබනවා.

ඒක හරි ලස්සනට විස්තර කරනවා බුරුමේ විපස්සනා මධ්‍යස්ථානවල. සර්වඥයන් වහන්සේ සිද්ධාර්ථ තාපස වශයෙන් කටයුතු කරනකොට ආළාරකාලාම, උද්දක රාමපුත්‍ර වගේ 7 වෙනි ධ්‍යානයට සහ 8 වෙනි ධ්‍යානයට පත් වෙලා 500 ක් 500 ක් සෙනඟට පුහුණු කරගෙන හිටපු ගණාචාර්යවරු ඉඳලා තියෙනවා. මේ සිද්ධාර්ථ ගෞතම කියන තාපසතුමා එතෙන්ට ගිහිල්ලා සුමාන දෙකෙන් අර සම්පූර්ණ එකම පුරුදු පුහුණු කළා, එහෙම නැත්නම් වගී කරගන්නා. ඉතින් අර ඔක්කොමලා කිව්වා අනේ මෙව්වර දක්ෂ ගෝලයෙක් අපිට ආවෙ නෑ. ඒ නිසා අපි මේ පන්තිය දෙකට බෙදගෙන කටයුතු කරමු. අන්න දුන්නා තැත්ගත්. සිද්ධාර්ථ තාපසතුමාට ලැබුණා. කිව්වෙ මොකක්ද? නෑ නෑ නෑ කිං කුසල ගවෙසී, කිං සච්ච ගවෙසී කියලා මම යනවා එළියට කියලා. ඉතින් අර ගුරුවරුන්ගේ හිතට හරි අමාරුයි. මෙව්වර දක්ෂම ශිෂ්‍යයාට උපරිම සම්මානය දුන්නා ගත්තෙ නෑ.

ටික කාලයක් ගිහිල්ලා නිවන් අවබෝධ කළාට පස්සේ - ඒක හරි වැදගත් - සිද්ධාර්ථ කුමාරයා දූන් බුදු වුණා නේ. දූන් කල්පනා කළා කාටද මං මේ බණ කියන්නේ? මේ ලෝකෙ ඉන්න හරියක් ඉන්නෙ බාලයෝ නේ. ඉන්න හරියක් ඉන්නෙ කාමයට ගැලිවිච අසුවි පණුවො නේ. මේ කාම ලෝකෙන් රූප ලෝකෙ අල්ලගෙන අරූප ලෝකෙ තේරුවේ ආළාරකාලාමයි උද්දක රාමපුත්‍රයි තමයි. කල්පනා කරල බලනකොට ආළාරකාලාම ඒ කියන්නෙ ආකිඤ්චඤ්ඤයනනය පුහුණු

කරපු කෙනා - සුමානෙකට ඉස්සෙල්ලා නැති වෙලා. දැන් කොහේද ඉපදිලා තියෙන්නේ? අරූප ලෝකෙ. බණ අහන්න බෑ. පඤ්චේන්ද්‍රිය නෑ. පඤ්චචෝකාර භවය නෑ. යම් යම් දෙයක් තියෙනවා. නිකන් සාමාන්‍යයෙන් මැටි පිඩක් වගේ තියල තියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්න අසඤ්ඤ තලයත් නෙවෙයි. ආකිඤ්චඤ්ඤයතන තලය. කිසි පලක් නෑ...! මතක තියාගන්න බුදු කෙනෙකුටවත් ගිහිල්ලා බණක් කියන්න බැරි තැනක ඉපදුණේ. ඊට පස්සෙ කල්පනා කළා උද්දක රාමපුත්‍ර ගැන. ඊයෙ රෑ නැති වෙලා. එයා හිටියේ නේවසඤ්ඤනාසඤ්ඤයතනයේ. ඉතින් මේ දෙන්නා මෙව්වර දක්ෂව බුදුහාමුදුරුවෝ පහළ වෙන්නත් ඉස්සෙල්ලා මේවා ඔක්කොම වගී කරගෙන හිටියට, ඒගොල්ලො බුදුහාමුදුරුවෝ ඉස්ඉස්සෙල්ලාම බණ කියන්න ඕනෑ කට්ටිය වශයෙන් සුදුස්සන් වශයෙන් දැක්කට, අර ගනුදෙනුව වෙන්නෙ නෑ ඒ වෙලාවෙ. සන්නිවේදනය වෙන්නෙ නෑ. ඒ සන්නිවේදනය කරන්න බෑ. මොකද, ඒ අරූප ලෝකවල අපිට වගේ පඤ්චචෝකාර නෑ. ඇහෑ, කන, දිව, නාසය, කය, මන නෑ. සමහර ඉඳුරන් තියෙන්න එපායෑ අපිට මේ කියන බණේ තේරෙන්න.

ඔන්න මේක විස්තර කරලා දෙනවා - මේවට ආසා කළොත්, එතැන තැග්ගැහුණොත්, මේ ඇති වෙන විදර්ශනා උපේක්ඛාවට කැදර වුණොත් එයා ඒ නිසාම නිවන් දකින්නෙ නෑ. මේක තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ පහළ වෙන්න ඉස්සර ඉන්ද්‍රියාවේ තිබුණු තත්ත්වය. සෑහෙන්න දියුණුයි. සෑහෙන්න දියුණුයි. නමුත් අර නිවනට අවශ්‍ය කරන මේ උපයාගත්ත දේ මේක මම නෙවෙයි, මේක මගේ නෙවෙයි, මේක මගේ ආත්මය නෙවෙයි, එහෙම නැත්නම් ඒකට රිංගගන්න ගතිය අයිත් කරන්න ඕනෑ කියන බණ කියන්න පුළුවන් තරම් කෙනෙක් ඉන්ද්‍රියාවේ ඉඳලා නෑ. ඒකයි සර්වඥයන් වහන්සේගේ තියෙන සුවිශේෂී මානව විප්ලවයේ සුවිශේෂී මානව විපරිණාමයේ වැදගත් දේ. ඒ නිසා මේ සමථ භාවනාවෙදි හෝ නැත්නම් භාවනාවෙදි හරියනකොට ඇති වෙන්නා වූ මේ ධම්මදාඩවච්ඡාහිතං මානං කියන එක, ධර්මයෙන්ම ඇති වෙන්නා වූ මේ මාන්තය, 'මම තමයි මේක කරගත්තේ, මගේ තමයි මේක' කියන එක, කෝට්ඨතියන්ට ලක්ෂපතියන්ට ඇති වෙන මාන්තය නම් පෙන්නල දෙන්න පුළුවන්. ධ්‍යාන භාවනා, රූප ධ්‍යාන භාවනා කරපු කට්ටියට ඇති වෙන මාන්තය පෙන්නන්න පුළුවන්.

නමුත් මෙතන මේ භාවනාවෙන් ඇති වෙන දේට බුදුහාමුදුරුවෝ 100% ක් වග කියන්න ඕනෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ තමයි ඒකට පාර පෙන්නුවේ. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනා ක්‍රම 4 ක් උගන්නන්නේ. සමථ ක්‍රමය තියෙනවා, විපස්සනා ක්‍රමය තියෙනවා, සමථ විපස්සනා යුගනද්ධ භාවනාව තියෙනවා. නමුත් මේ මට්ටමට ගිය කෙනාට ධම්මදානවිග්ගනිකං මානං කියලා ධර්මය නිසාම පහළ වෙන උද්ධවිචයක්, එහෙම නැත්නම් ලොකු උද්වේගයක්, එහෙම නැත්නම් මගේ වැඩ හරි කියලා ඇති වෙන සතුට මේ කියන විදර්ශනා උපේක්ඛාවටත් ඇති වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් සංඛාර උපේක්ඛාවට පත් වුණයි කියලා උදම් අනන කෙනාට. දැන් භාවනා මධ්‍යස්ථානෙට එන කට්ටිය ගෙදර යනකොට අඩු ගානෙ ගෙදර ගිහිල්ලා කියන්න මොනවා හරි තියෙන්න එපායෑ. ඒගොල්ලො කියන්නෙ අඩු ගානෙ මම උදයබ්බය ඥානය ගෙදර ගෙනාවා. එහෙම නැත්නම් මම සංඛාර උපේක්ඛාව ගෙදර ගෙනාවා කිව්වහම ගෙදර ඉන්න මිනිස්සුන්ට තේරෙනවා මේ මනුස්සයට දැන් පිස්සු ඩබ්බල් කියලා. පිස්සුවේ හොඳ එක කියලා. ඒ තරම් මානසික භාවනා ලෝකයක් අද තියෙන්නේ. ඉතින් මං කල්පනා කෙරුවා - මං මේ රහත් වෙලා කතා කරනවා නෙවෙයි - අසු ගණන්වලම මට ධර්මික හාමුදුරුවෝ කතා කරල කිව්වේ භාවනා කරන බවක් කිසිසේත්ම අගචන්ත එපා කාටවක්වත් කියලා. අගචන හැම කෙනා තුළම ඔන්න ඔය කියන අධිමානය එන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒකයි උපසම්පද මාලකයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට දේශනා කරන්නේ සුඤ්ඤාගාරෙ අභිරමාමිති මං මේ හිස් තැන්වලට, විවේක තැන්වලට, කැලේට කැමතියි කියන එකවත් කියන්න එපා. ඒ තුළත් තමන්ට අධිමානයක් ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නිතරෝම කැලේට යන්න බලන්න. ඒක වෙනම කතාවක්. නිතරෝම ශුන්‍යාගාරයකට යන්න. ඒක වෙනම කතාවක්. නිතරෝම ගහක් මුලට යන්න. ඒක වෙනම කතාවක්. හැබැයි මේක කාටවක්වත් අගචන්ත එපයි කියන එක? අද ලෝකෙ තියෙන්නෙ ඇඟවිල්ල විතර නේ. විසිල් තිබ්බට බල්ටිය නෑ නේ අද භාවනා ලෝකේ. ඔක්කොමලා විසිල් ගහනවා. බල්ටි නෑ.

ඉතින් මෙතෙන්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව ගලවාගැනීම සඳහායි මේ ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය ආදී සූත්‍ර සඳහන් කරන්නේ. ඒක නිසා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ හරියටම අහන්න ඕනෑ ප්‍රශ්නය අහනවා. අද කාටද පුළුවන් එහෙම ප්‍රශ්නයක් අහන්නවත්? කාටද

පුළුවන් එතෙන්ට ගිහිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ එළවල ඉඳගෙන මෙච්චර වැඩ කරපු කෙනාටත් - නැත්නම් මේ රිටි පැනීමට එච්චරට උඩට ගිය කෙනාට අනිවාර්යයෙන්ම තැග්ගක් ලැබෙයිද? නැත්නම් එයා අතින් හරස් පොල්ල බිම වැටෙයිද? බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා කියන්න බෑ. රිටි හයියෙන් බදගත්තා නම් බාර් එකේ හැප්පෙනවා. රිටි විසි කරලා ඒකට jettisoning පොළොවට දීලා ඒකෙන් බලයක් අරගෙන එහා පැත්තට දැනවයි කියන එක උගන්නන්න පුළුවන් ගුරුවරයෙක් ලෝකෙ නෑ. ඒක තමන් කරන්න එයායෑ. සමහර විට අඩි 11, 12, 13 පනිනවා. ඊට පස්සෙ මොකද වෙන්නේ? දඩාං ගාලා ඇදගෙන වැටෙනවා. ජයග්‍රාහී කොන්ද කඩාගැනීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ ඒ දවස්වල. දැන් නම් ඒකට ලොකු කොට්ට දලා ඔලිම්පික්වල එහෙම පෙන්නනවා. අපි ඉස්කෝල්ලේ යන කාලේ - මම රිටි පැනීම නම් එච්චර කරල නෑ. ඇඟ බර නේ මගේ - පිදුරු හරි දහයියා හරි තමයි දන්නේ. ඉතින් වැටෙනවා දඩාස් ගාලා. උඩ පනින තරමට වැටෙනවා.

අද ඉතින් භාවනා ලෝකෙන් ඔය වගේ තියෙද්දී ගැලවෙනවයි කියන එක, භාවනාව හරියන එකම තමයි භාවනාව වරදින්න හේතුව. ඒකට තමයි ධම්මදාඨවිග්ගහිතං මානං කියලා කියන්නේ. ඉතින් ඒක සාකච්ඡාවෙන් හැර මොනව හේතුවකින්වත් භාවනා කරලා ගෙවන්න බෑ. මොනව හේතුවකින්වත් පොත් පත් කියවලා කරන්නත් බෑ. ඒක සඳහා මහා සී සයාධෝ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඒ මතු වෙන ධම්මදාඨවිග්ගහිතං මානං කියන එක එනකොටම හඳුනාගත්තොත්, එනකොටම දැනගන්න පුළුවන් වුණා නම්, ඒක තරම් වටිනා දෙයක් ලෝකෙ ඇත්තෙ නෑ කියලා. මේ ලෙඩේ, මේ එන විෂබීජය එනකොටම දැනගන්නවා මේක ආවෙ කොහෙන්ද කියලා. කාම ලෝකෙ කාම ආශාවෙන් නම් නෙවෙයි. රූප ලෝකෙ රූප ආශාවෙනුත් නෙවෙයි. අරූප ලෝකෙටත් ගිහිල්ලා මොනම කරදරයක්වත් කෙලේසයක්වත් නැති තැනට ගිහිල්ලා, ආ මේක මගේ, මේක මම, මේ ආත්මය මගේ කියාගන්න දේ. ඉතින් අද තියෙන මේ අඩහැරේ - ප්‍රචාරක දැන්වීම් කියලා එකක් තියෙන්නෙ ලෝකේ. බඩුව කෝක වෙතත් මවාපෑම තියෙනවා නේ. තනිකරම ලෝකෙ දුවන්නෙ මවාපෑම නේ. විශේෂයෙන්ම මන්ද්‍රව්‍ය, සිගරට්, කැසිනෝ, ඔක්කෝම දුවන්නේ ප්‍රචාරක දැන්වීම්වලින්. මොන කුණුහරුපයක්ද මේ? විලි ලි ලැජ්ජා නෑ නේ. කොළඹට එනකොට පාර දිගේ කීයක් ප්‍රචාරක දැන්වීම් ගහල තියෙනවද

කියල බලන්න. ඉතින් එතකොට කොහොමද ළමයෙක් නිහතමානී වෙන්නේ? එහෙම නැත්නම් මේ ධම්මද්ධවච්ඡාසායනං මානං කියන එක නැති කරගෙන කිරිවදින ගොයම් කරලක් එන්න එන්න බිමට පාත් වෙන්නා සේ, වැඩෙන උණ ගහක් ඔළුව පාත් කරගෙන ඉන්නවා සේ - මේ කටයුතු දැන් කාලේ උගන්නන්නෙ නෝංජලේකමක් කියලා. උඹ වැඩ පෙන්නපන්. ශිල්ප දක්වපන්. ඒක නේ කරන්න හදන්නේ. ඉතින් අද දෙමව්පියෝ මේ අමනකම නේ කරන්නේ. තමන්ගෙ දරුවන්ව අහස්කුරේ සේවනුලට ගිනි තියලා පත්තු කරන්නා වගේ උඩ අරිනවා. ඉතින් ඩෝං ගාලා ඇදගෙන වැටිච්චහම කැලී කොහෙද වැටෙන්නෙ කියල කියන්න බෑ. ඉතින් ඒක නිසා දෙමව්පියෝ එහෙම කළත් දරුවට බේරෙන්න පුළුවන්. කියවන්න ආනෙඤ්ජප්පාය සූත්‍රය. දෙමව්පියෝ එහෙම කරන්නේ ඒගොල්ලන්ගෙ තියෙන කාම ආශාව නිසා. මං විදින සැප දරුවන්ට දෙන්න ඕනෑ. මං විදින සැප දෙමව්පියන්ට දෙන්න ඕනෑ. දෙන්න පුළුවන්. සංසාරයක් තමයි දෙන්නේ. දරුවට අවශ්‍ය කරන්නා වූ ඒ ශීල ශික්ෂා, සමාධි ශික්ෂා, ප්‍රඥ ශික්ෂා දෙන්න දෙමව්පියන්ට ලොකු වගහාරයක් තියෙනවා. නමුත් සුදුසුකම් නැත්නම් මොනවා කරන්නද?

ඉතින් ඊට පස්සෙ ආනන්ද හාමුදුරුවෝ අහනවා කහමපන සො හනෙහ භික්ඛු උපාදියමානෝ උපාදියති. කොහොමද, ස්වාමීන් වහන්ස, මේ වගේ විදර්ශනා උපේක්ඛාවට තණ්හා මාන දිට්ඨි ඇති කරගන්නේ? නැත්නම් උපාදන කරන්නේ? කියලා. මේක මගේ කියාපන්, මේක මම කියාපන්, මේක මගේ ආත්මය කියාපන් කියන එක නේ මුළු සංසාරෙ පුරාවට තියෙන්නේ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ ලබාගත්ත අවසාන අරුප ධ්‍යානය වන නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය අභිරමණය කිරීමෙන්, ඒක අභිනන්දනය කිරීමෙන්, ඒකට රිංගාගැනීමෙන් කියලා. එතකොට අහනවා බුරුමෙ ස්වාමීන් වහන්සේලා, යම් හෙයකින් උද්දක රාමපුත්‍රට ඕනෑ වුණා නම් මේ ලබාගත්ත උපරිම නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයෙන් ගැලවිලා එළියට ඇවිල්ලා විපස්සනා කරන්න? ඒකට අවස්ථාව තියෙනවා. නමුත් එහෙම ධර්මයක් ලෝකෙ තිබිලා නෑ. ඉතින් ඒ නිසා එයා ගියේ ඒ පැත්තට තමයි.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය සමාජ්ඣියට පත් කරමින් කියනවා මේක මම කියන්න ඉගෙනගන්න එපා. මේක මගේ කියන්න ඉගෙනගන්න එපා. මේක මගේ ආත්මය කරගන්න එපා. මේක



නිසා කෙලෙස් හටගන්න දෙන න ඵසා. කාම ලෝකයේ වගේම කෙලේසයක් හටගන්නවා රූප ලෝකයේ වගේම කෙලේසයක් හටගන්නවා අරූප ලෝකෙදිත්. ආන්න ඒ විදිහට කාම සංඥ, රූප සංඥ වගේ දේවල් ගෙවෙනකොට ගෙවෙනකොට සර්පයාගේ හැව හැලෙන්නා වාගේ, ගෙවෙනකොට ගෙවෙනකොට රතුසුනු ගෙඩියේ පොතු ගැලවෙන්නා වගේ, ආන්න ඒක පිළිබඳව අල්ල බදුගැනීමක් නැතුව කරන්න නම් - අපවත් වී වදළ අපේ අම්පිටියේ රාහුල හාමුදුරුවෝ කිව්වේ මහත්තයෝ පැවිදි වෙලා නම් නිවන් දකින්න බෑ. නිවන් දකලා ඕනෑ නම් පැවිදි වෙන්න පුළුවන් කිව්වා. මෙන්න මේ තරම් දැනුමක් අවශ්‍යයි භාවනා කරන කෙනා භාවනාවට යනකොට. ඒකට තමයි සම්මා දිට්ඨිය කියල කියන්නේ. ඒකට තමයි පෙළගැස්ම කියල කියන්නේ. ඉතින් එහෙම පෙළගැස්මක් නැතුව ගිහිල්ලා භාවනා කරන කට්ටිය ඉන්නවා අද. අවුරුදු 16, 17, 20, 30 භාවනා කරනවා. ඒක එහෙම නැතුවත් බෑ. නමුත් කොයි වෙලාවක හරි මෙහෙම ධර්ම දේශනාවක් අහනකොට තේරෙනවා ඇයි මෙවැනි ධර්ම දේශනාවල් අද මේ ප්‍රබලව, ප්‍රමුඛව, ප්‍රසිද්ධව අපිට අහන්න සලස්වලා නැත්තේ? කොහොමද අපි මේක ජන විඥනගත කරන්නේ? ඉතින් ඒක අපේ වගකීම වෙන්න ඇති. අපේ යුග මෙහෙවර වෙන්න ඇති.

ඉතින් ඒ නිසා සම්බන්ධ වෙච්ච සියලුදෙනාටම මං ස්තූතිවන්න වෙනවා. මං දන්නවා කාටවක්වත් තේරෙන්නෙ නම් නෑ කියලා. ඒක ඉතින් වෙන කතාවක්. ඒක අවශ්‍ය නෑ. අපි මෙතනින් අපේ ධර්ම දේශනාව සමාජික කරලා ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු වැඩසටහනට ඉතුරු කාලය ගත කරන්න. බොහෝම ස්තූතියි බොහෝම පින් ධර්ම දේශනාවට ඇහුම්කන් දුන්නට.

-----

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

**ප්‍ර:** ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා පාදයක ආබාධයෙන් පෙළෙන අයෙක් නිසා සක්මන් භාවනාව නොකරමි. අවුරුදු 7 ක සිට ආනාපානසති භාවනාව පුරුදු කරමි. හුස්ම රැල්ලට සිත තබා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දෙස බලා සිටින විට ඇතින් සිට ඒ දෙස බලා සිටින්නාක් මෙන් දුනේ. හුස්ම රැල්ල ඉතා සියුම් වී නොදැනී යයි. තව දුරටත් ඒ දෙස

බලා සිටින විට හිස් අවකාශයක් දෙස බලා සිටින බවක් අවබෝධ වේ. මා නොදැනුවත්ව සිත පිට ගොස් වාර 3 ක් ආපසු පැමිණි බව සතියට හසු විය. සිත පිට යාම පිළිබඳ දැනුවත් නැත. නමුත් ආපසු ආවේ මූල කමටහන වෙතයි.

සිතට නැගෙන සිතුවිලි වර්ග කළ විට සිදු කළ පින් වැඩ සහ ඉදිරියේදී කළ යුතු පින් වැඩ බව අවබෝධ විය. එසේම ඇතැම් විට කයේ වේදනාද දැනෙන්නට විය. එවිට වේදනාව වෙනද සිත යොමු කළෙමි. නැවත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වෙත පැමිණියෙමි. වරින් වර ශබ්ද ඇසුණද ඒ ඔස්සේ සිත කතා ගොතන්නේ නැත. භාවනා කාලය මිනිත්තු 45 කි. ඉදිරියට යාමට උපදෙස් ලබා දෙන සේක්වා!

පි: රචනය වශයෙන් හොඳයි කියල කියන්න පුළුවන්. නමුත් එක වාක්‍යයක් අරගෙන පොඩ්ඩක් විවරණයක් කරන්න. මගේ හිත පිට යන බව මං දැනගෙන හිටියේ නෑ කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ හිත පිට ගියා මං ඒක දන්නේ නෑ. ඉතින් ඒ දන්නේ නැතිකම මම කියාගන්නේ නෑ නේ, මගේ කියාගන්නේ නෑ නේ, මගේ ආත්මය කරගන්නේ නෑනේ. ඒ වාක්‍යය ආයි සැරයක් මතු කරල කිව්වොත් "මා නොදැනුවත්ව සිත පිට ගොස් වාර 3 ක් ආපසු පැමිණි බව සතියට හසු විය. සිත පිට යාම පිළිබඳ දැනුවත් නැත". ඒක තමයි නිවන කියන්නේ. ඒක කවදක්වත් මම කියන්නේ නෑ, මගේ කියාගන්නේ නෑ, මගේ ආත්මය කියන්නේ නෑ. ඒ නිසා ඒකට අපි අවදි වෙනවා නම්? මේ ලෝකෙ සිදු වෙන වැදගත්ම දේ මට ගෝචර වෙන්නේ නෑ. එහෙම ගෝචර නොවෙන, නමුත් ගෝචර නොවෙන බව දන්න විශාල ප්‍රදේශයක් අපේ ජීවිතවල තියෙනවා. ඒක තමයි අපි පුළුවන් නම් හිතෙකට අවදි වෙන්නා වගේ, නින්දකට අවදි වෙන්නා වගේ, ඕකම පුහුණු කළොත් - වරින් වර වරින් වර මගේ හිත නන්නත්තාර වුණා. මං දන්නේ නෑ මොකද වුණේ කියලා. ඉතින් අපි මහා ලොකුවට වර්ත කතාවල් ගැන කතා කරනවා. එතකොට අපිට ඇති වෙන්නා වූ ඒ නිහතමානීකමට තමයි නිරෝධය කියල කියන්නේ. ක්ෂය වීමක්, වැය වීමක්. මේ අහු වෙන, ආත්මය පිහිටන, සක්කාය දිට්ඨියට එන දේවල් විතරයි ඉතිහාසය හදන්නේ. නමුත් ඒ අතරමැද ගොඩාක් මේ වගේ අහු වෙන්නේ නැති බව දන්න දේවල් තියෙනවා. ඒක අපේ සංඥාවට යන්නේ නෑ. මතකෙට යන්නේ නෑ. මොකද, ඒක නිකන් ආත්ම නිෂේධනයක් නේ.

දැන් අර විදුර්ගනා උපක්ලේශ ගැන දන්න කෙනා, එහෙම නැත්නම් මේක නොපිළිගන්න කෙනා, මේක මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මගේ ආත්මය නෙවෙයි කියන එක හොඳට තේරෙනවා ඇවිදිනකොට විලුඹ පොළවෙ වදින්නෙ නෑ. අපි දන්නෙ නෑ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක මැද හිස් තැනක් තියෙනවා. අපි දන්නෙ නෑ. දන්නෙ නැති බව දන්නෙ නැති එකයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නේ. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට පෙන්න්නේ හොඳට බලන්නකෝ හුස්ම. ආශ්වාසෙ ඉඳන් ප්‍රශ්වාසෙට යනකොට බලන්න මේ අතරමැද මොකද වෙන්නෙ කියල කියන්න බෑනේ. අපි සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රොජෙක්ටර් එකක් අරගෙන බැලුවොත් ඒකෙ රූපරාමු දෙකක් මැද අන්ධකාරයක් තියෙනවා. එක රූපරාමුවක් පෙන්නලා අන්ධකාරයක් පෙන්නලා ඊට පස්සෙ තමයි ඊළඟ රූපරාමුව පේන්නේ. එතකොට අපිට පේන්නෙ අර පළවෙනි රූපරාමුව පොඩ්ඩක් වෙනස් වෙලා තියෙනවා දෙවෙනි එකේ. Animation එක ජේනවා. Animation එක ජේන්න නම් අන්ධකාරය නොදූනෙන්න ඕනෑ. අපි කොයි වෙලාවක හරි මේ දෙකක් මැද හිස් තැනක් තියෙනවා කියලා බලන්න ගියොත් අර විත්‍රපටියේ රූප - අපි ඒවට කියන්නෙ වරණ රූප කියලා, එහෙම නැත්නම් වලන රූප කියලා - ජේන්නෙ නෑ. අපිට භෞතික විද්‍යාව උගන්නන මාස්ටර් කිව්වා ප්‍රොජෙක්ටර් වැඩ කරන්නෙ මෙහෙමයි කියලා පෙන්නලා මේ රූපරාමු දෙකක් මැද අන්ධකාරයක් තියෙනවා අන්න ඒක දැකගන්න පුළුවන් නම් බලන්න කියලා පරණ විත්‍රපටි ශාලාවල. ඒක බැලුවොත් කතාව ජේන්නෙ නෑ. ඒක බලන්න ගියොත් කතන්දරේ රස විදින්න බෑ. කතන්දරේ රස විදින්න නම් අන්ධකාරය පන්නන්න ඕනෑ. ඕක තමයි මේ ලෝකයේ මායාව කියල කියන්නේ. ඉතින් ඕවා ලීලාවල්, මායාවල්, මනසේ මායාවල්, විකාර කියල කියල තියෙනවා. නමුත් කවදක්වත් ඒක කාගෙ හරි පොතක කියෙව්වට මේ තමන් තුළින් තමන් දන්නවා නම් ඒ අතරමැද හිත පිට ගියා මං දන්නෙ නෑ කියලා, ඒක කොච්චර අහිංසකද කියල බලන්න. කොච්චර නිහතමානිද කියල බලන්න.

ඒ නිසා තමන් ගැන තමන් නොදන්න දේ දැනගැනීම තමයි විද්‍යාව කියන්නේ. ඒක සළායනන විභංග සූත්‍රයේ සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා මං මේ තරම් දේවල් දන්නෙ නැති බව, එහෙම නැත්නම් අවිද්‍යාවක් මගේ ළඟ තියෙනවයි කියලා යම් කිසි කෙනෙක් දන්නවා නම් ඒකට තමයි විද්‍යාව කියන්නෙ කියලා. අවිද්‍යාව මත තමයි

විද්‍යාව පිහිටලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා අවිද්‍යාවට දෙස් කියන්න යන්න එපා. නොදන්නාකමට දෙස් කියන්න යන්න එපා. ඒක ප්‍රමාණ කරන්න. ප්‍රමාණය කියන්නේ මෙව්වර ප්‍රදේශයක් මං දන්නෙ නෑ. කොච්චර අහිංසකද කියල බලන්න. අද අපි උගන්නන්න හදන්නේ දන්න දේවල්වලින් මල්මාල දලා, පදක්කම් දලා, ඔහුගේ නමේ ඇති දිග පළල දැක්කම පොතක ලියන්න බෑ නේ නමක්. ඒ දන්න ප්‍රමාණය. ඒ තරමටම අමනයි. ඒ තරමටම ඔළමොළයි.

ඒ නිසා ඒ නොදැක්ක ප්‍රදේශය ගැන රචනා කරපු එකට ස්තූතිවන්ත වෙලා, මේ තුළ නිවන තියෙනවා කියල හිතාගෙන, භාරා අවුස්සන්න යන්නත් එපා, මෙන්න මේකට අවදියෙන් භාවනා කරන්න කියලා කියනවා.

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අවුරුදු 4 ක් පුරා වැඩිපුරම විත්තානුපස්සනාවෙන් කාලය ගත කරන යෝගාවචරයෙක් වෙමි. පසුගිය දිනක අරමුණක් මෝදු වෙනවා අත්දකින්න හැකි වුණා. ඒක හරියට විණාවේ තතකට යාන්තම් ඇඟිල්ල තිබ්බා වගේ. අරමුණක් එළියට ආවා. ඒකට තව සිතුවිලි එක එක ඇමුණුවා හොඳට දැක්කා. ඒ කියන්නේ ඇතුළත සිදු වෙන දේවල් තව කෙනෙක් හොඳට බලාගෙන ඉන්නවා දකිනවා වගේ. ඊළඟට ඒ ආපු අරමුණයි සිතුවිලියි මත තමයි දුක් වෙන්නේ, තැවෙන්නේ, පෙළෙන්නේ, දූවෙන්නේ කියලා අවබෝධ වුණා. හොඳට තේරුණා. ඒ මොහොතේ කය සන්සුන්ව පැවතියා. මහා ප්‍රීතියක් හටගත්තා. හිතාවක් මතු වුණා. දැන් මා හට දුක්ක හටගන්නේ නැති තරම්. නිර්වින්දනය කරලා වගේ දූනෙන්නේ. ගත සිත පිනායනවා. ප්‍රබෝධමත්ව දවස් ගෙවෙනවා. ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පතනවා.

පි: ඔව් මේකෙදි අර විත්තානුපස්සනාව කරනවා කියන එක මම ටිකක් විවේචනය කරනවා. එහෙම විත්තානුපස්සනාවට යන්න එපා කායානුපස්සනාව මගහරවලා. සතිපට්ඨානය ගොඩනගලා තියෙන්නේ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, විත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා නේ. ඉතින් විත්තානු පස්සනාවට යන කට්ටිය හිතනවා කායානුපස්සනාව මොන්ටිසෝරි පන්තිය, වේදනානුපස්සනාව බාලාංශ පන්තිය, අපි ඉන්නෙ උසස් පෙළ කියලා. මං දන්නෙ නෑ මට එහෙම හිතෙනවා. එහෙම වෙන්න දෙන්න එපා. හැමදම ආධුනික මනසකින් පටන්ගන්න. කායානුපස්සනාවෙන්, වේදනානුපස්සනාවෙන්,

විත්තානුපස්සනාවට යං. එහෙම යනකොට මේ වගේ විණාවේ තත හෙල්ලෙනවා තේරෙයි. ඊට පස්සේ ඒ අනුව යන අපේ පරිකල්පනා, නැත්නම් කතන්දර, නැත්නම් වාග් බහුලයය, එහෙම නැත්නම් ප්‍රපංච අපිට තේරෙයි. එතකොටම දුක හටගන්නා කියලා දන්නවා නම් - දුක කියන්නේ වේදනාවක් තමයි. නමුත් මේ වේදයක් තමයි වේදනාව හටගන්න බව දැනීම. ප්‍රතිවේධ කරනවයි කියලා කියන්නේ. වේදයමයි. දුක හටගන්නකොටම දැක්කා නම් ඒක හරි මිහිරියි. දුක් වේදනාවක් වුණත් සුබ වේදනාවක් වුණත් එතකොටම දකිනවා. දුන් අපි දකින්නේ හටගන්න දුකක්. නැත්නම් හටගන්න සැපක්. එතකොට අපිට ඒ කතන්දරේ අයිතිවාසිකම නෑ. වේදයක් අපිට ලැබෙන්නේ නෑ. ප්‍රතිවේධ කරන්න බෑ. ඒක නිසා සද්දේ නෙවෙයි ප්‍රශ්නේ. විණාව නෙවෙයි ප්‍රශ්නේ. ඒත් එක්ක හටගන්නා වූ මේ විදීමේ ක්ෂේත්‍රය දිහා බලන්න බෑ. මොකද, අපි රසාස්වාදයට යනකොට අපිට විදීමේ යාන්ත්‍රණය පේන්නේ නෑ. කාටුන් විත්‍රපටියක තියෙන තිරෙන් තිරේ මාරු වෙන හැටි බැලුවොත් කතන්දරේ රස විඳින්න බෑ. අපිට ඕනෑ වෙලා තියෙන්නේ රස වින්දනයක්. රස වින්දනයට යනකොට අපි අනිවාර්යයෙන්ම මෝඩයෙක් වෙන්න ඕනෑ. අනිවාර්යයෙන්ම මෝහයක් ඇති වෙන්න ඕනෑ. ඒක තමයි විත්‍රපටි ශාලාවක වේදිකා සැරසිලි කියලා ඡාතියක් තියෙන්නේ. ඒවට කියන්නේ සංස්කාර කියලා. මේකට කියන්නේ අංග සංස්කරණය කියලා. අපි කියන්නේ වෙස්ගන්නවයි කියලා. ඔය තමයි සංස්කරණය කියන පදය පටන්ගන්න හැටි. නිකන් මනුස්සයෙක් ඇවිල්ලා වේදිකාවේ නැටුවොත් එහෙම අංග සංස්කරණය නොකර?

විශ්වවිද්‍යාලෙ හැමදම නාට්‍ය පුහුණු වීම් කරනවා. සාමාන්‍යයෙන් කොල්ලො කෙල්ලො ඇඳුම් ඇඳගෙන රජාට අදිනවා, දෙරටුපාලයට අදිනවා. අපිට එන්නේ නෑ හැඟීමක්. මොකද, අර කඩුකස්නාන පින්තල බොත්තම් නෑනේ. ඕක දුපු එක තේන්නම් මේ ලෝකය කියන්නේ. ඕවා ඔක්කෝම අර අංග සංස්කරණයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ නිසා මේ සංස්කරණය තුළ විතරමයි අවිද්‍යාවට ඉඩ ලැබෙන්නේ. දේවල් තුළ අවිද්‍යාවට ඉඩක් නෑ. මේ සංස්කරණය තුළ අවිද්‍යාවට ඉඩ ලැබෙන බවත් ඒ සංස්කරණ නිසා විඥනය පහළ වෙන බවත් දැක්කා නම් - ඇත්තටම කටුකුරුන්දේ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඒ ටික අපිට දකින්න බෑ. ඒක දකින්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ විතරයි. බුදුහාමුදුරුවෝ අපිට යාන්ත්‍රණය පෙන්නල දෙනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ මෙතනදි අපිට පෙන්නල දෙනවා උඹ ළඟට එතකොට තෘෂ්ණාව බවට

පත් වෙලා ඉවරයි. ඊට ඉස්සෙල්ලා මේ තිරයේ පිටිපස්සෙ වෙන වැඩ ටික දැකගැනීම සඳහා සුදනම් ශරීරයක් අද ඉන්න යෝගාවචරයන්ට තියෙනවදෝ කියන සැකයක් මට තියෙනවා. නැවත නැවතත් මේක උත්සාහ කරලා බලන්න අහිංසකව. කායානුපස්සනාවේ ඉඳලා පුළුවන් නම් ඉදිරියට යන්න කියලා පොඩි උපදේශයක් දෙන්න කැමතියි.

**පු:** ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ධාතු මනසිකාරය ඔස්සේ භාවනාවට පිවිසි මම වර්තමානයේ සතර සතිපට්ඨානය අනුව සිහිය පුරුදු කරමින් භාවනාවේ නිරත වීම ගුරු උපදෙස් අනුව සිදු කරන අයෙක්මි. මේ වන විට කයෙහි ධාතු බිඳීම වෙත යොදවන අවධානය ක්‍රමයෙන් අඩු කරමින් මනස වෙත වැඩි අවධානයක් යොමු කරමින් සිත නිදහසේ පවත්වාගැනීම සඳහා සතිමත්ව භාවනා කටයුතු සිදු කරමි.

සක්මන් භාවනාව සිදු කිරීමේදී සක්මන කෙළවර සිටගෙන ඇස් දෙක පියාගෙන සිතින් සන්සුන් බව අත්දැකීමේදී පසුගිය අවස්ථා කීපයකදීම මා ලද විශේෂ අත්දැකීම වූයේ කය පිළිබඳ දැනීම ප්‍රකට නොවන බවත් අවකාශය සහ කය එකම ස්වභාවයක් ගන්නා අවස්ථා පවතින බවත්ය. මෙය තව දුරටත් නිවැරදිව දැනගැනීම සඳහා මා අත් දෙක දෙපසට දමා වට කීපයක් කරකවා බලා එය තහවුරු කරගැනීම සිදු කළෙමි. මෙලෙසින් භාවනා අත්දැකීමට පර්යේෂණ තෘෂ්ණාව එකතු කිරීම තුළින් තවමත් මා තුළ විචිකිච්ඡාව පවතින අයුරුත් නිවන් මග වෙත යොමු වීමට තවමත් මා සිත සකස් කරගෙන නොමැතිදෝ යි කියා සිතුවිල්ලකුත් පසුව හට ගැනුණි.

මෙවැනි අවස්ථාවකදී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය තව දුරටත් පහදා දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

**පි:** ඔව් ඉතින් ධම්මද්ධවච්ඡාහිතං මානං කියන්නේ ඔකට තමයි. භාවනාවෙන් හටගන්න යම් යම් කම්පන වංචල වශයක් එනවා. එතකොට ආපහු පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ බිංදුවට බහින්න. ආයෙ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 යනකොට ඔකම එනවා නම් ඔක ස්වාභාවිකයි. වෙන පාරකින් යනවා නම් අපි මේක ආර්ය පර්යේෂණයේ කොටසක් වශයෙන් ගන්නවා. ඒ නිසා පටන්ගන්නකොට ධාතු මනසිකාරයෙන් පටන්ගත්තයි කියලා කියනවා නම් ඊට ඉස්සෙල්ලා බොහෝම හොඳයි ආනෙඤ්ජපස්පාය සූත්‍රයේ ධාතු මනසිකාරය - ඒ කියන්නේ සතර මහා

භූතයන් ගැන කතා කරන්නේ වතුරට ධ්‍යානයේදී. මං කියන්නේ නෑ ඔක්කෝටම වතුරට ධ්‍යානය ලබන්න ඕනෑ කියලා. ඒකෙන් පටන්ගන්න එපා. භාවනා කරගෙන යනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තුළ එන කම්පන වංචල, බර ගති, සැහැල්ලු ගති, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති දන්නවා නම් ආන්ත ධාතු මනසිකාරයට අඩුම කුඩුම හම්බ වෙයි. එහෙම නැතුව ධාතු මනසිකාරයෙන් පටන්ගන්නවයි කියනකොටම ආධුනික බව නැති වෙනවා. ඒ වගේම සක්මන් කරගෙන ඉන්නකොට මමෙක් නෑ වගේ වැටහෙනවා. එතකොට අතපය හොල්ලලා බලනවා තාම දෙතිස් කුණුපය තියෙනවද කියලා. එතකොට තියෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ පර්යේෂණ අපි කරන්න පටන් අරගන්නවා. ආයෙත් සැරයක් බලන්න වම දකුණ පියවර කියක් සක්මනේ කරන්න පුළුවන්ද කියලා. ඔය කොච්චර දියුණු වෙච්චි එක්කෙනාටත් ඒක නැති වෙන්න බෑනේ. ඊට පස්සෙ පියවර කියක වමෙන් දකුණ වෙන් කරලා පටන්ගන්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න.

අන්න ඒ වගේ අර ආධුනික මනස ඔය ඉහළම තත්ත්වයේදීත් අරන් බලන්න ඕනෑ. ඒකයි සතියෙ තියෙන ගතිය. කොච්චර දියුණු වුණත් අපිට බාලාංශ පන්තියට ගිහිල්ලා වාඩි වෙන්න බැරිකමක් නෑ. ඒක තමයි ඒ පෙන්නන නිහතමානීකම. ඒක තමයි ඒ පෙන්නන අහිංසක ගතිය. ඉතින් මේක නිසා හුගදෙනෙක් අර භාවනා තත්ත්ව ලබන්න, භාවනා නම්බුනාම ලබන්න කටයුතු කරනවා මිසක්කා නැවත ආධුනිකයෙක් වෙන හැටි - අපි කියන්නේ හිත පිට ගිහිල්ලා ආපහු අරමුණට ආවට පස්සෙ අලුතෙන් පටන්ගන්න කෙනෙක් විදිහට කරන හැටි. ඉතින් එතකොට ඉවරයි නේ ප්‍රශ්නේ. හිත පිට යෑම නෙවෙයි ප්‍රශ්නේ. හිත පිට ගිහිල්ල ආවට පස්සෙ දැන් පටන්ගන්න කෙනෙක් වගේ, නවකයෙක් වගේ, අලුතෙන් හම්බ වෙච්ච බබෙක් වගේ හුස්ම පුරුදු කරන්න. වැට්වැට් ඇවිදින බබෙක් වගේ ආයි පියවර කියක් තියන්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න. ඒ නිසා මේකට උත්තරේ තමයි නැවතත් මේ තත්ත්වය යටතේදී ආයින් බිංදුවට බහින්න පුළුවන් නම් ආන්ත ඒ නිහතමානීකම හරි වැදගත් වෙනවා. ඒක හුගාක් ආනෙඤ්ජප්පජ්ජාය සූත්‍රයේදී අපි සාකච්ඡා කරන්න යෙදුණා. ඒ නිසා ඔය ඇති වෙලා තියෙන සැකය සාධාරණයි. ඒකට තමයි ධම්මදාඤ්චිග්ගහිතං මානං කියල කියන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේ බණවලින්ම ලැබිච්ච උපදෙස් ටික නැවත ක්‍රියාත්මක කරන්න, බිංදුවට බහින්න පුරුදු වෙන්න කියල සමාජ්ත කරනවා.

අනුප්‍රබන්ධ මේධාවි ථෝකථෝකං ඩණො ඩණො  
කම්මාරො රජතසොච නිඤ්චමෙ මලමඤ්චො.  
ධම්මෙදංසා - මලවණ්ණ

ටිකෙන් ටික, මොහොතින් මොහොත (ලද ලද අවකාශයෙහි), රත්කරුවකු  
රැදියෙහි කුණු ඉවත් කරන්නාක් මෙන් නුවණැති මිනිසා අනුපූර්වයෙන් තමාගේ  
කෙලෙස්මල දුරු කරන්නේ ය.



ISBN 978-624-5512-38-6



9 786245 512386

Quality Printers  
0114870333