

නිවන මේ මොහොතේදීම 24.1

කණිෂ්ඨ යෝගාවචර උපදෙස් 1 - විදර්ශනාව හඳුනා ගැනීම

මැණියනි, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න යෝගාවචර පින්වතුනි,

අද හිමිදිරි උදෑසන මේ පින්වතුන් සුදානම් වන්නේ ඊයේ පෝය දිනය හෙවත් බුද්ධ වර්ෂ දෙදහස් පන්සිය පනස් නවයක් වූ බිහාර පුර පසළොස්වක පොහොය දින මේ ස්ථානයට හෙවත් යටියන්තොට සිරි සමනල සෙනසුන වෙත පැමිණියා වූ මේ පින්වතුන් ඊයේ උදෑසන ආරම්භ කළා වූ ඒ ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදා මාලාවේ දෙවැනි දිනය සඳහා වැඩපිළිවෙල ආරම්භ කිරීමටයි ඊට පෙර නමුත් අපි පර්යඬිකයන් දැන් අවසන් කරල තින්නේ. මේ අවස්ථාවේ දී බලාපොරොත්තු වන්නේ අද දිනය සඳහා සහ මේ භවයදීම සංසාරයෙන් එතෙර වීම හෙවත් නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමේ අරමුණ පෙරදැරි කරගත් මේ පින්වතුන් මේ මොහොත වන විට තව තවත් එය ලං කරගෙන වර්තමාන මොහොතේ නිවන, වර්තමාන මොහොත තුලම නිවන අත්දැකිය යුතුයි කියන සංකල්පය මත ඉදගෙන ඒ සඳහා ගමන් කරන්නා වූ පින්වතුන් කොයි ආකාරයෙන්ද වර්තමාන මොහොතට ක්‍රමානුකූලව එළඹෙන්නේ කියන එක පිළිබඳව සුළු හැඳින්වීමක් කිරීම සඳහායි. මේ පින්වතුන් දන්නවා අපි දිගින් දිගටම සාකච්ඡා කරගෙන මතක් කරගෙන විවිධ ආකාරයෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාවන් හා අනුගත වෙමින් ගමන් කරන්නා වූ මාර්ගය තුළ මේ සංසාරයෙන් එතෙර වෙනවා කියන්නේ ඒ අමරණීය මරණය සඳහා ක්‍රමානුකූලව ලගා වීමයි අපි ඊයේ මතක් කර ගත්තා අමරණීය මරණය කියන්නේ පින්වතුනි එහෙනම් මරණයට පෙර මරණ මංවකය අත්දැකීම. එහෙම නැත්නම් මරණ මංවකයට පෙර මරණය අත්දැකීම. කොයි පැත්තෙන් කිව්වත් ප්‍රතිඵලය එකක් වෙන්න ඕනි. ඒ කියන්නේ කාටහරි පුළුවන් නම් තමන් මේ ශරීරයට ගෙනා වූ ආයුෂ්‍ය සහ කර්මය අවසාන වෙනකොට හුස්ම අවසාන වීමට පෙර කොයි ආකාරයෙන්ද ඕන සිද්ධි වෙන්නේ කියන එක මරණ මංවකයේ අවසන් වුනියේ දී මොකක්ද සිද්ධි වෙන්නේ කියල අත්දැකලා බලන්න පුළුවන්නම් ඊට පෙර මේ ශරීරයේ පණ තියෙද්දී අන්න ඒ තැනැත්තාට පුළුවන් වෙනවා අමරණීය මරණයක පහස අත්විදින්න.

කොහොමද ඒක වෙන්නේ, ඒක වෙන්නේ මරණය කියලා කියන්නේ පින්වතුනි එක චිත්තක්ෂණයක් එක චිත්තක්ෂණයක් තමයි ඔය මරණය කියලා කියන්නේ ඊලග චිත්තක්ෂණයේ තමයි උත්පත්තිය කියලා කියන්නේ එහෙමනම් මේ සංසාරය කියලා කියන්නේ පින්වතුනි එහෙම නැත්නම් මම මම කියලා කියන්නේ එක චිත්තක්ෂණයක් පමණයි. මම මම කියන්නේ එක චිත්තක්ෂණයක් පමණක් නම් මම කියලා කෙනෙක් පවතින්න විධියක් නැහැ. පවතිනවා නම් ඒ කියන්නේ චිත්තක්ෂණයකට වඩා වැඩි දෙයක් තියෙන්න ඕනි. චිත්තක්ෂණ දෙකක් අඩුම වශයෙන් එකට එකතු වෙන්න ඕනි අන්න ඒක අත්විදින කෙනා අමරණීය මරණය අත්විදිනවා. ඒ කියන්නේ එක චිත්තක්ෂණයක් අත් විදින්න පුළුවන් නම් ඒ අත්වින්දා වූ චිත්තක්ෂණය කියලා කියන්නේ තවත් චිත්තක්ෂණයකට සම්බන්ධ නොවූවක් ඒ කියන්නේ ඊට චිත්තක්ෂණයටත් ඒක සම්බන්ධ වෙන්න විධියක් නැහැ ඊට පසු චිත්තක්ෂණයටත් ඒක සම්බන්ධ වෙන්න නැහැ. මොකක්ද මේ චිත්තක්ෂණය කියන්නේ කියන එක තමයි ඊලගට අපිට එන්නා වූ ගැටලුව. මොකක්ද මේ චිත්තක්ෂණය කියලා කියන්නේ. චිත්තක්ෂණය කියලා කියන්නේ පින්වතුනි මම මොනවා හෝ කාර්යයක නිරත වෙනවා නම් හෝ මොනවා හෝ කාර්යයක මාව නිරත කරවනවා නම් හෝ භට ගන්නා වූ කර්ම එහෙම නැතිව කිව්වොත් එහෙම, ඕනෑම මොහොතක මොන අවධානයකටද මම යොමුවන්නේ අන්න ඒ අවධානයට යොමු වන එක තමයි අපිට චිත්තක්ෂණයක් කියලා ගන්න තියෙන්නේ. දැන් උදාහරණයක් ගත්තොත් මේ පින්වතුන් නිතරම අත්විදින්නා වූ ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස. කිසියම් මොහොතක මම ආශ්වාසය අත්විදිනවා නම් ආශ්වාසය ආශ්වාසය බව දැනගන්නවා නම් මේ මොහොතේ මම හිටියේ ආශ්වාසය තුළයි මේ මොහොතේ ආශ්වාසයෙන් පිට වෙන කිසිම අරමුණක මම නෑ යි කියලා මම දැනගන්නවා නම් අන්න ඒකට පින්වතුනි අපිට කියන්න පුළුවන් චිත්තක්ෂණය කියලා එහෙමනම් ඒ ආශ්වාසය කියන එක ඊට කලින් තිබුන එකක්ද? නෑ ඊට පස්සේ තියෙන්න පුළුවන් එකක්ද? නෑ එහෙමනම්

ආශ්වාසය අත්විදින්න පුළුවන් වන්නේ ඒ වර්තමාන මොහොතේදී පමණයි. අන්න ඒ වර්තමාන මොහොතට අපිට කියන්න පුළුවන් විත්තක්ෂණය කියලා එහෙම නැත්නම් ඒ විත්තක්ෂණය මට කියන්න පුළුවන් වර්තමාන මොහොත කියලා.

කොහොමද ඕක දැන් මම අවබෝධ කරගන්නේ කොහොමද ඕකෙන් ඊට පෙර විත්තක්ෂණයෙනුත් ඊට පසු විත්තක්ෂණයෙනුත් මම ඉවත් වෙන්නේ ? අන්න ඉවත් වුනානම් කිසියම් මොහොතකදී අන්න ඒ ඉවත් වුනා වු මොහොත කියලා කියන්නේ මම සංසාරයෙන් එතෙර වුනා වු එක් මොහොතක්. එක් මොහොතක් කියන්නේ අමරණීය මරණය අත්විත්දා වු මොහොත. කොහොමද එතන අමරණීය මරණය කියලා තියෙන්නේ ඒ මොහොතේ මම ස්ථිර වශයෙන්ම දැනගෙන හිටියා නම් මම ඉන්නේ ආශ්වාසයේ කියලා ඒ කියන්නේ කලින් මොහොත මගේ අතහැරිලා අතීතය මගෙන් අතහැරිලා එහෙනම් මම ඉන්නේ වර්තමාන මොහොතේ නම් අතීතය අතහැරුනානම් අතීතයෙන් යමක් වර්තමාන මොහොතට ගෙන ආවේ නැත්නම් අනාගතයට යන්න පුළුවන් කමක් තියෙනවාද නෑ.ඒ කියන්නේ එක ඉවුරක ඉන්න කෙනෙක් ඒ ඉවුරෙන් එහා ඉවුරට යන්න නම් අනිවාර්යයෙන්ම කලයුතු කාර්ය මොකක්ද ? පාලම උඩට නගින්න ඕනි එක්කෝ පාරුව උඩට නගින්න ඕනි පාලමකට හෝ පාරුවකට නැග්ගෙනින් එයාට සිද්ධ වෙනවා අනිවාර්යයෙන්ම එහා පැත්තට යන්න. හැබැයි පාලමට හෝ පාරුවට නගින කෙනා ඒ බව දැනගෙන නැගලා අතරමගදී ඒ පාලමෙන් හෝ පාරුවෙන් බැස්සොතින් එයාට එහා කොනට යන්න සිද්ධ වෙනවාද නෑ. එහෙනම් එයාට සිද්ධ වෙනවා මොකක් කරන්නද තමන් ඒ නැග්ගා වු පාලම හෝ පාරුව තමන්ගෙන් අතහරින්න. ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධර්මය උපමා කරනවා බොහෝ අවස්ථා වලදී පාරුවකට ඒ නිසා මේ ධර්මය තියෙන්නේ පින්වතුනි අතහැරීමට මිසක් අල්ලා ගැනීමට නොවේ. මේ ධර්මය කියලා කියන්නේ පින්වතුනි මෙතන ධර්මතාවයයි, පටලවා ගන්න එපා ධර්මතාවය කියලා කියන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කලා වු මේ ධර්මය එහෙම නැත්නම් මේ හාමුදුරුවෝ මේ මොහොතේ මේ දේශනා කරන්නා වු ධර්මය නෙමෙයි. ධර්මතාවය කියලා කියන්නේ විශ්වය තුළ තිබෙන්නා වු එකම පොදු ධර්මතාවය ඕකයි. ඒ ධර්මතාවය තමයි වෙනස්වීම කියන ධර්මතාවය. ඔන්න ඔය වෙනස්වීම කියන ධර්මතාවය නිතරම එක කොනක ඉඳලා අනික් කොනට පනිත් උත්සාහ කරනවා. අන්න පනින්න උත්සාහ කරන අතරතුර හමුවන්නා වු මැද තැනදී තමයි මේ වෙනස සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට ඒක වෙනසක් බව දැනගන්නට පුළුවන් වන්නේ ඒ මැද ඉන්න අවස්ථාවේදී පමණයි. පටන්ගන්න තැන හිටියොතාත් ඒක වෙනසක් තේරෙන්නේ නෑ අනිත් පැත්තට ගියොත් එහෙම ඒකෙ වෙනසක් පේන්නේ නෑ.ඔන්න ඕකට තමයි මම කියන්නේ සිතුවිල්ලක් කියලා. ඒක තමයි බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සිතුවිල්ලක් කියලා එහෙම නම් පාරුවට නගින්න කලින් මම අවබෝධ කරගන්න ඕනා මේ පාරුව කියන්නේ සිතුවිල්ලක්. එහෙම නැත්නම් මේ පාලම කියන්නේ සිතුවිල්ලක්. එහෙනම් මේ සිතුවිල්ලට මම ගොඩවෙන්නේ මේ සිතුවිල්ලෙන් තව සිතුවිල්ලක් හදන්නද එහෙම නැත්නම් මේ සිතුවිල්ල මගේ අවසාන සිතුවිල්ල බවට පරිවර්තනය කරන්නද කියන එකයි මේ පින්වතුන් අවබෝධ කරගත යුත්තේ.

ඒ සඳහා තමයි අපි ඊයෙ දවසෙ උත්සාහ කළා සැහෙන දුරට ඒ කාර්ය කිරීම සඳහා ප්‍රධාන ආරක්ෂක උපකරණ දෙකක් මගේ ලග තිබෙන්නට ඕනි. පළවෙනි ආරක්ෂක උපකරණය තමයි මගේ ශීලය. ශීලය කියලා කියන්නේ පින්වතුනි හොඳට වර්ධනය කරගන්න හොඳට මතක තියාගන්න මේ ශීල ශික්ෂාව ගැනයි අපි මේ කථා කරන්නේ දේශනා කරන්නේ ශීලය කියන්නේ. ශීල ශික්ෂාව කියන්නේ මේ පින්වතුන් සමාදන් වු උපෝසථ අෂ්ඨාංග ශීලය එහෙම නැතිව ගිහි ගෙදරදී සමාදන් වෙලා ආරක්ෂා කරන්නා වු පංච ශීලය එහෙම නැත්නම් මෑණියෝ පාවිච්චි කරන්නා වු දස ශීලය එහෙම නෙමෙයි. ශීලය කියලා කියන්නේ ශීල ශික්ෂාව. ශීල ශික්ෂාව මේ පින්වතුන් දන්නවා පැහැදිලිවම සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව. මේ සංසාරයෙන් එතෙර වීමේදී පින්වතුනි මේ කියන සංසාරයෙන් එතෙර වෙන කෙනාට ප්‍රථමයෙන්ම කලයුතු කාර්ය තමයි සංසාර බිය දකින්න ඕනා. සංසාර බිය දකින්න මේ ශීලය තුනෙන් තමන්ට උපකාර වන්නේ නෑ පළවෙනි දෙවෙනි දෙක.පළවෙනි දෙවැනි දෙක මේ වෙනකොට තමන්ගේ වෙලා එකතුවෙලා තියෙන්නේ තමන් ලග. කරන ලද සියළු අකුසලයන් එකතු වෙලා තියෙනවා කරන ලද සියළු කුසලයනුත් එකතු වෙලා තියෙනවා. ඒ දෙකම. පළවෙනි එකත් තියෙනවා පළවෙනි

එකේ අනිත් පැත්ත තියෙනවා දෙවැනි එකත් තියෙනවා දෙවැනි එකේ අනිත් පැත්තත් තියෙනවා. සතුන් මරලා තියෙන්නත් පුළුවන් මැරීම නතර කරලා තියෙන්නත් පුළුවන්. හොරකම් කරලා තියෙන්නත් පුළුවන් හොරකම් කිරීම නතර කරලා හොරකම් නොකර ඉන්නත් පුළුවන්. ඕක තමයි කුසලය අකුසලය කියලා කියන්නේ බුදුපියාණන් වහන්සේ අන්න ඔය හත ඔතන හතක් තියෙනවා ඔය හත නෙමෙයි අවසාන වශයෙන් මාව හවයෙන් හවයට අරගෙන යන්නේ. එ හත හේතු වෙනවා නමුත් හවය තීරණය කරන්නේ මම තවත් තැනක උපදිනවාද නැද්ද කියන එක තීරණය කරන්නේ එහෙම නැත්නම් මගේ උත්පත්තිය අවසන් වුනාද කියන එක තීරණය කරන්නේ ඔන්න ඔය හත නෙමෙයි.

මම නැවත උපදිනවාද මම නැවත උපදින්නේ නැද්ද කියන එක තීරණය කරන්නේ ඊලග තුන ඒ සම්මා ආජීවයයි. සම්මා ආජීවය කියලා කියන්නේ එතකොට රාග ද්වේශ මෝහ තුන. එහෙම නැත්නම් ලෝභ ද්වේශ මෝහ තුන. ලෝභ ද්වේශ මෝහ තුන එහෙම නැත්නම් රාග ද්වේශ මෝහ තුන අනිත් පැත්තට බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අලෝභ අද්වේශ අමෝහ. එහෙම නම් මේ පින්වතුන් තමන්ගේ ශීල ශික්ෂාවට පලවෙනි තැන දෙනවා කියන්නේ ශීල ශික්ෂාවට දෙවෙනි තැන දෙනවා කියන්නේ ශීල ශික්ෂාවට තුන්වෙනි තැන දෙනවා කියන්නේ ශීල ශික්ෂාවට අවසාන තැන දෙනවා කියන්නේ මොකක්ද එහෙනම් අර කලින් අපි තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කලාමු වර්තමාන මොහොත එහෙම නැත්නම් මේ මොහොත එහෙම නැත්නම් චිත්තක්ෂණය තුළ මගේ ඔන්න රාග ද්වේශ තුන ඇතිවෙනවාද නැතිවෙනවාද කියලා දැනගෙන ඉන්න ඕනා පලවෙනියට.

අන්න ඒක දැන ගත්ත යෝගාවචරයාට කියන්න පුළුවන් සංඝ කියලා. ඇයි එයා සංඝ වෙන්නේ එයාට තේරෙනවා දැන් සංඝාර බිය. කොහෙමද සංඝාර බිය තේරෙන්නේ. එයා දන්නවා මම ගත කරන්නා වු සෑම චිත්තක්ෂණයකම මම දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව මම හරහා අනිවිශාල කෙලෙස් කන්දරාවක් ගොඩනැගෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න අනිවිශාල කෙලෙස් කන්දරාවක් ගොඩනැගෙනවානම් මේ කෙලෙස් කන්දරාවම ගොඩනැගෙනවා නම් මේ කොහේ ඉදලා ද මේ මොහොතේ එන්නේ. අතීතයේ ඉදලායි මේ සියල්ල එන්නේ. මේක අභ්‍යන්තරයෙන් මිසක් මේ එකක් වත් මේ මොහොතේ මෙනතට එන ඒවා නෙමෙයි. මේ මොහොත කියන්නේ පින්වතුනි අර කලින් අපි සාකච්ඡා කරපු චිත්තක්ෂණය. එතකොට ඕකෙ කිසිම දෙකක සම්බන්ධයක් නෑ. මම මේ මොහොතේ දැකපු එහෙම නැත්නම් මේ මොහොතේ මම විදපු ආශ්වාසය තමයි මේ ස්වාමීන් වහන්සේ උදාහරණයට ගත්තෙ. හැබැයි මම වින්දයි කියන්නේ ආශ්වාසය ඒක දැන්ටම අතීතගත වෙලා ඉවරයි. මම දැනගන්න කොටත් ඒක ඇතිවෙලත් නිරෝධ වෙලත් අවසන්. ඇතිවෙලත් නිරෝධ වෙලත් අවසාන නම් ඒක තියෙන්නේ අතීතයේ.

එහෙනම් ඒ ආශ්වාසය වෙනුවෙන් මගේ කැමැත්තක් ඇතිවුනොත් මගේ අකැමැත්තක් ඇතිවුනොත් එහෙම නැත්නම් ඒ පිළිඹිදව මගේ නොදැනුවත්කමක් ඇතිවුනොත් එහෙම නැත්නම් මෝභයක් ඇතිවුනොත් මොකක්ද අනිවාර්ය ඵලය මට ඊලග මොහොතක් මවලා දෙන එක. ආශ්වාසයේ ඊලග ඵලය තමයි මේ ආවා වු ආශ්වාසය ඵලය බවට පත්වෙලයි මේ ආවේ ඵලය ඊලග මොහොතේදී පත්වෙනවා ප්‍රත්‍ය බවට. ඵලය පත්වෙනවා ප්‍රත්‍ය බවට අන්න එහෙනම් ඒ ප්‍රත්‍ය මීට පෙර තිබෙන්නාවු හේතුවත් එක්ක එකට සම්බන්ධ වුනහම අනාගත මොහොත මට මවලා දෙනවා. අතීතයෙන් ආවා වු ඵලය වර්තමාන මොහොතේදී මට අතහරින්න බැරි වෙච්ච නිසා මට අනාගතයක් මවලා දුන්නා. හැමදාම ඵලය තමයි ප්‍රත්‍ය බවට පරිවර්තනය වෙන්නේ. ඒ හින්දා මේ ඵලය අතහැරීමකින් මිසක මේ මොහොතේදී මට පුළුවන්ද හේතු අතහරින්න. බෑ. මට පුළුවන්ද මේ මොහොතට කලින් බලපැවාමු ප්‍රත්‍ය අතහරින්න. බෑ. මොකද ඒ දෙක මගේ පාලනයෙන් තොරවයි මාව භොයාගෙන එන්නේ එහෙම නම් මම අතහැරිය යුත්තේ මොකක්ද ඵලය.

කොහොමද ඵලය අතහරින්නේ මේ ඵලය හටගන්නා වු හේතුව භොයාගෙන ගිහිල්ලා ප්‍රත්‍ය භොයාගෙන ගිහිල්ලා අන්න ඒ හේතුවයි ප්‍රත්‍යයයි දෙක අයිත් කරන්න ඕනි ඵලය අයිත් කරන්න බෑ පින්වතුනි හේතුවයි ප්‍රත්‍ය යයි තියෙනතාක් කල් හැබැයි හේතුවයි ප්‍රත්‍යයයි හටගන්නේ නෑ ඵලයක් නැති තාක් කල්. හේතුවක් හටගන්නේ

නෑ ප්‍රත්‍යයක් හටගන්නේ නෑ ඵලයක් නැතිනක් කල්. ඵලයක් හටගන්නේ නෑ හේතුවකුයි ප්‍රත්‍යයකුයි දෙක නැති තාක් කල්. ඔන්න තේරුම් ගන්න තියෙන එකම තැන.

එහෙමනම් මේ වර්තමාන මොහොත කියලා කියන්නේ හේතුවද ප්‍රත්‍යයද ඵලයද ? එහෙමනම් මේ වර්තමාන මොහොත කියලා කියන්නේ හේතුවද ප්‍රත්‍යයද ඵලයද, තුනම නෙමෙයි. මේ වර්තමාන මොහොත කියලා කියන්නේ තුනම අතීතගත වුනා වු අවස්ථාවයි. වර්තමාන මොහොතේ ආශ්වාසය මම ආශ්වාසය කියලා හිතන කොට ආශ්වාසය කියන ඵලය නැතිවෙලා ඉවරයි. එහෙනම් මට මේ ආශ්වාසය කියන ඵලය මේ මොහොතේ එකක් විදියට මට මවලා පෙන්න්නේ කවුද මේ ආශ්වාසය බදාගත්තා වු නාමය. ආශ්වාසය කියන්නේ රූපය ඒක බදාගත්තා වු නාමය එහෙම නැත්නම් වේදනා ස්කන්ධය තමයි මට කියන්නේ මේක වර්තමාන මොහොත කියලා. අන්න ඒක තේරුම් ගත්තා නම් මේ පින්චතුන් මේ ආශ්වාසය කියලා කියන්නේ මෙතෙක් හිතාගෙන හිටියේ වර්තමාන මොහොත කියලයි දැන් මෙන්න මේ වෙලාවේදී වර්තමාන මොහොතක් කියලා එකක් නෑ යි කියන එක තේරුම් ගන්න ඕනි.

උදාහරණයක් කිව්වොත් පින්චතුති බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කියලා කියන්නේ අපි සරලව ගත්තොතින් මැද කියන එකයි. මැදක් තියෙන්න නම් අනිච්ඡායෙන්ම තිබිය යුත්තේ මොකක්ද ? අන්න දෙකක්. අන්න දෙකක් නැති තැනක මැදක් හැදෙන්න බෑ. එහෙනම් අන්න දෙක ඉවත් වෙන කොට අනිච්ඡා ඵලය තමයි මැද ඉවත් වීම. ඒ නිසා මේ ලෝකයේ කිසිම සිදුවීමක මැද හොයන්න පුළුවන් කමක් නෑ.

මොකද කඩාගෙන කඩාගෙන කඩාගෙන ගිහිල්ලා බුදුපියාණන් වහන්සේ අන්තිමට මේක කැඩුවා රූප කලාප බවට. රූප කලාප බවට කැඩුවට පස්සෙන් ඒ රූප කලාපය කියලා කියන්නේ ඇහැට පේන්නේ නැති අතට අල්ලන්න බැරි මොහොතට හරි භාජනයක් දා ගන්න බැරි කිසිදු යන්ත්‍රයකට අහු නොවෙන ඉතාම කුඩා එකක්. ඒ කුඩා වේගය තුළත් මොනවා කරන්න බැරි වුනත් ඒකෙන් අන්න දෙකක් තියෙනවා. ඒකෙන් අන්න දෙකක් තියෙන නිසා ඒකෙන් මැදක් තියෙනවා. එහෙනම් මේ රූප කලාපයක් හරි අහු වුනානම් අහු වුනා කියලා කියන්නේ මම අන්න දෙක අල්ලගෙන ඉන්නේ. අන්න දෙක කියන්නේ මොකක්ද මේක නිත්‍ය කියන එක, එක අන්තෙකින් අනිත්‍යයි කියන එක අනිත් අන්තෙකින් එහෙම නැත්නම් සැප කියන එක, එක අන්තෙකින් දුක කියන එක තව අන්තෙකින් එහෙම නැත්නම් ආත්ම කියන එක, එක අන්තෙකින් අනාත්ම කියන එක තව අන්තෙකින් එහෙනම් ඔන්න ඔය අන්න තුනෙන් මොකක් හෝ එකක් තමන් තෝරගෙන, තෝරන්න බැහැ ඇත්තටම ඒක තේරෙන්නේ තමන්ගේ මේ පංච ඉන්ද්‍රියන් වර්ධනය වන ආකාරයට, පංච ඉන්ද්‍රියන් වර්ධනය වන ආකාරයට සෑම කෙනෙකුටම සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා ඔය තුනෙන් එකක් ප්‍රකට වෙනවා.

එක්කෙනෙක් යන්න පුළුවන් ආත්මය අනාත්මය හරහා තව එක්කෙනෙක් යන්න පුළුවන් නිත්‍ය අනිත්‍ය හරහා තව කෙනෙක් යන්න පුළුවන් දුක සැප හරහා. ඔන්න ඔය තුනට තමයි බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ විමෝක්ෂ මාර්ග තුන කියලා. විමෝක්ෂ මාර්ග නිත්‍ය හරහා යන එක්කෙනාට කියනවා අනිමිත්ත කියලා. ආත්මය හරහා නැත්නම් අනාත්මය හරහා යෑවෙන එක්කෙනාට කියනවා ශුන්‍යත කියලා. දුක එහෙම නැත්නම් දුක සැප දෙක හරහා යෑවෙන එක්කෙනාට කියනවා අප්‍රනිහිත කියලා. අප්‍රනිහිත කියලා කියන්නේ ආශාවක් නැති වෙන්න ඕනි. නිත්‍ය එක්කෙනාට අනිමිත්ත කියලා කියන්නේ නිමිත්තක් නැතිවෙන්න ඕනි. ශුන්‍යත කියලා කියන්නේ ආත්මීය පැත්තෙන් යනවා නම් අනාත්ම පැත්තෙන් යනවා නම් කිසිවක් නැති ශුන්‍යත ස්වභාවයකට එන්න ඕනි. ඔය තුනෙන් එකකින් තමයි අර කලින් භාමුදුරුවෝ මතක් කලා වු අර චිත්තක්ෂණය එහෙම නැත්නම් අමරණීය මරණයේ රහස එහෙම නැත්නම් පහස අත්විඳින්න පුළුවන් වන්නේ. ඔය තුනෙන් එකකින් බැස ගත්තාම ඔය තුන හරියට පින්චතුති එක ජලාශයකට බහින්න තිබෙන්නා වු පඩිපෙළවල් තුනක් වගේ හැබැයි කොයි පඩිපෙළෙන් බැස්සත් ජලාශයට බැස්සට පස්සේ තමන්ට පුළුවන් ඕනි පඩිපෙළකින් ගොඩ එන්න. එකකින් තමයි බැසගන්න වෙන්නේ තුනෙන්ම බැසගන්න බෑ එකකින් බැස ගත්තට පස්සේ තුනෙන් ඕනි එකකින් තමන්ට ගොඩ එන්න පුළුවන් ඒ කියන්නේ ඊට පස්සේ තුනෙන් ඕනි එකකින් තමන්ට ඇතුලට යන්නත්

පුළුවන්. ඒ නිසා මේ පින්වතුන් දැන් අවබෝධ කරගන්න ඕනා ඒක හැබැයි මේ පින්වතුන්ගේ බාහිරේ තිබෙන එකක් පාලනයේ තිබෙන එකක් නෙමෙයි මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ කෙටි අනුශාසනාවට තොරතුරු ගෙනැල්ලා දැක්වීම සඳහා තමයි මේ විමෝක්ෂ තුන මෙනතට සම්බන්ධ කලේ ඒක මේ පින්වතුන් භාග්‍යන්න යන්නේ නෑ මම යන්නේ අනිත්‍යයෙන් ද මම යන්නේ ආත්මයෙන් ද මම යන්නේ සුඛයෙන්ද කියලා ඒක මට අයිති කාර්ය භාරයක් නෙමේ ඒක කෙරෙන දෙයක්.

පංච ඉන්ද්‍රියන් මම වර්ධනය කරනවා නෙමෙයි පංච ඉන්ද්‍රියන් වර්ධනය වෙන්න ඕනි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මම හඳුනවා නෙමෙයි අෂ්ටාංගික මාර්ගය හැඳෙන්න ඕනි සප්ත බොජ්ජඤ්ඟ මම හඳුනවා නෙමෙයි සප්ත බොජ්ජඤ්ඟ වැඩෙන්න ඕනි සතර සතිපට්ඨානය මම වඩනවා නෙමෙයි සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන්න ඕනි සතිය සම්මිප්පන්නය මම හඳුනවා නෙමෙයි සතිය සම්මිප්පන්නය වැඩෙන්න ඕනි ශුද්ධාව මම හඳුනවා නෙමෙයි ශුද්ධාව හැඳෙන්න ඕනි ශීලය මම හඳුනවා නෙමෙයි ශීලය හැඳෙන්න ඕනි එකම දේ තියෙන්නේ මේ සියල්ල හැඳෙන්න නම් මම මොකක්ද කෙරෙන්න ඕනා හික්මීමට පත්වෙන්න ඕනා. ඒකට තමයි ශික්ෂාව කියලා කියන්නේ.

කොහොමද හික්මෙන්නේ ? මම අර කලින් කිව්වා වූ ආකාරයට මම මේ සංසාර බිය මේ භාමුදුරුවෝ විස්තර කල ආකාරයට දකින්න ඕනි ඒක දැකීම සඳහා පලවෙනියටත් දෙවෙනියටත් තුන්වෙනියටත් අවසානයටත් මේ භාමුදුරුවෝ සදහන් කලා මොකක්ද ශීලය දැන් මේ භාමුදුරුවෝ සදහන් කරනවා පලවෙනියටත් දෙවෙනියටත් තුන්වෙනියටත් අවසානයටත් ඒ සදහා අවශ්‍යයි ප්‍රඥාව. ඒ සදහා අවශ්‍යයි ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාව කියලා කියන්නේ මේ භාමුදුරුවෝ සමාන කරනවා විදර්ශනාව. විදර්ශනාව කියලා කියන්නේ අතහැරීම. විදර්ශනාව කියලා කියන්නේ අතහැරීම කොහොමද ඕක අපි කරන්නේ. ආශ්වාසය වෙලාවේදී කොහොමද මම මේ වැඩේ කරන්නේ ප්‍රශ්වාසය වෙලාවේදී කොහොමද මම මේ වැඩේ කරන්නේ ඒක හරි සරලයි. මේකෙ කිසිම ගැඹුරක් නෑ. ධර්මතාවය දන්නවා නම් මේකෙ ගැඹුරක් නෑ. මොකක්ද ධර්මතාවය මේ ලෝකේ තියෙන්නේ වෙනස් වීමක් පමණයි. එහෙම නම් වෙනස් වෙන්න කලින් තිබුන එකයි වෙනස් වුනාට පස්සේ එකයි ගන්නවා මිසක් වෙනස් වුනේ කොහොමද කියන එක කාටවත් දැනගන්න පුළුවන් කමක් නෑ. අපිට කියන්න පුළුවන් මේ වෙලාවේ පායලා තියෙනවා කියලා වහිනකොට අපිට කියන්න පුළුවන් වහිනවා කියලා හැබැයි ඔය අතර මැද දෙක ගැන කාටද කියන්න පුළුවන් ඒක බුදුභාමුදුරුවන්ගේ පාලනයනුත් තොරයි. බුදුභාමුදුරුවන්ටත් කියන්න බෑ මෙන්න මේ චිත්තක්ෂණයේ එහෙම නැත්නම් චිත්තක්ෂණය කඩලා මෙන්න මේ චිත්තක්ෂණයේ හරියට වහිනවා කියලා ඒක හේතු ඵල දහමින් සිද්ධ වන්නක්. කිසිකෙනෙකුගේ පාලනයෙන් තොරයි. ආශ්වාසය කියන්නෙන් ඔන්න ඔය හේතු ඵල දහමින් ඵලගන්නේ මේක මේ ලෝකේ බුදුවරයෙකුටවත් කියන්න බෑ ස්ථිර වශයෙන් මෙන්න මේ වෙලාවේ මේ ආශ්වාසය ඇති වෙනවා ස්ථිර වශයෙන් මෙන්න මේ වෙලාවේ මේ ප්‍රශ්වාසය ඇති වෙනවා කියලා ඒක අවශ්‍යතාවයක් මේක ඇතුලට වාතය අවශ්‍ය වෙලාවට මේක ඇතුලට එන්නේ වාතය ඇතුලේ තියෙන ඒවා වැඩි වෙනකොට වාතය එළියට යනවා ඕක තමයි වෙන්නේ. ඒක හේතු ඵල දහමක් ඒ හේතු ඵල දහම තේරුම් ගත්තා නම් දැන් මට තේරෙනවා මේකේ මැද කියලා එකක් නෑ තිබෙන්නේ අන්ත දෙකක් පමණයි, අන්ත දෙකක් පමණයි නම් දැන් ඔන්න මම ගත්තා වූ ශීලය හරහා මම ගත්තා ප්‍රඥාව හරහා කොහොමද මේ අන්ත දෙකෙන් අයින් වෙන්නේ. එහෙමනම් දැන් නැවත වරක් එන්න අර මතක් කර ගත්ත එක හේතුවත් දැන් අතීතයේ තියෙන්නේ ප්‍රත්‍යයත් දැන් අතීතයේ තියෙන්නේ ඵලයත් දැන් අතීතයේ තියෙන්නේ ඔය බව දැන ගත්තා නම් කවුරු හරි එක්කෙනෙක් ඒ කියන්නේ එයාගේ ශීලය එතන ආරක්ෂා වෙලා ද, ආරක්ෂා වෙන්න ඕනි ඇයි ආරක්ෂා වෙන්නේ එයා දන්නවා දැන් මම මේ අතීතයේ තිබෙන්නා වූ ඵලයකට ආස කලොත් මගේ සම්මා ආපීවය කැඩීලා මම මිථ්‍ය ආපීවයකට යනවා ඒකට වෙර කලොත් ඒත් මම මිථ්‍ය ආපීවකට යනවා මේකත් එක්ක මම වෙන වෙන සෙල්ලම් කරන්න එහෙම නැත්නම් මේකත් එක්ක උපේක්ෂා වෙන්න ගියොතින් මම යනවා කොහෙටද මිථ්‍ය ආපීවයට.

එහෙනම් එයා අනිවාර්යයෙන්ම තමාගේ එකක් ශීලය දෙකක් ශීලය තුනක් ශීලය අවසානයත් ශීලය නම් එයාගේ එකම අරමුණ විය යුත්තේ මොකක්ද මේ මොහොතේදී මේ තුනෙන් අයින් වීම කොහොමද මේ තුනෙන් අයින්

වෙන්තේ ඒක තමයි දැන් ගැටලුව ඕක මේ පින්වතුන්ට මීට පෙරත් මම දුන්නා කොහොමද මේ තුනෙන් අයින් වෙන්තේ, මේ තුනෙන් අයින් වෙන්න පුළුවන් වෙන්තේ මේ බව මම මීට කලින් දැන ගෙන දැනගත්ත බව මේ සිදුවීමට සාපේක්ෂව හේතු ඵල දහමට සම්බන්ධ කරලා තිබ්බොත් පමණයි. මොකද හේතු ඵල දහමෙන් නම් ආශ්වාසය ඇති වුනේ ඒ ආශ්වාසය ඇති වෙච්ච එක අයින් කරන්න වෙන්තේත් මොකක් හරහා ද හේතු ඵල දහම හරහාම පමණයි. එතකොට ඵලය අයින් කරන්න බෑ අයින් කරන්න ඕනි හේතුවයි ප්‍රත්‍යයයි හැබැයි මේ ආශ්වාසය අයින් කරන්න බෑ මේ ශරීරයේ පණ තියෙන කම් කවදාවත් එහෙනම් මම හිතලා මේක සැලසුම් කරලා කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. එහෙනම් මම නොදැනුවත්ව තව කොච්චර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෝටි වලින් එහෙම නැත්තම් අනන්ත ප්‍රමාණයක් ගන්න වෙනවාද කියලා මම දන්නේ නෑ. දන්නේ නැතිනිසා මට මේක එහෙම පාලනය කරන්න පුළුවන් කමක් නෑ ඒ නිසා මම මොකද කරන්න ඕනා ඒ හේතු ඵල දහමට ප්‍රතිවිරුද්ධ හේතු ඵල දහමක් මේ අභ්‍යන්තරයේ නිර්මාණය කරන්නට ඕනා මේ අභ්‍යන්තරයේ නිර්මාණය කරන්නට ඕනා.

කොහොමද නිර්මාණය කරන්නේ ? අන්න අර ආශ්වාසය කියලා මම දැනගත්ත වෙලාවේදී එහෙනම් මේ ආශ්වාසයට මම මීට පස්සේ එතකොටම ඒ බව දැන ගැනීම සඳහා මම ඇතුලට තොරතුරක් ලබාදීලා තියෙනවා අන්න ඒ සඳහා තමයි මට අවශ්‍ය වෙන්තේ මොකක්ද ප්‍රඥාව, එකටත් ප්‍රඥාව දෙකටත් ප්‍රඥාව තුනටත් ප්‍රඥාව අන්තිමටත් ප්‍රඥාව. කොහොමද වෙන්තේ එතකොට මේ ආශ්වාසය දැනටම අතීතයේ නම් තියෙන්නේ මම මේ මොහොතේ නම් ඉන්නේ අතීතයයි මමයි අතර සම්බන්ධයක් නෑ. එහෙනම් මේ ආශ්වාසයයි මමයි අතර සම්බන්ධයක් නෑ ආශ්වාසය කියලා කියන්නේ දැන් මම තමයි අතීතයේ කියලා නමුත් මේ මොහොතේ මමයි අතීතයේ හිටපු මමයි දෙන්නෙක් විත්තක්ෂණ දෙකක් එකට එකතු වෙන්තේ නෑ. ඕක හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනි. ඕක හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනි නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න ඕනි එහෙමනම් මම ක්ෂණයෙන්ම කලයුත්තේ මොකක්ද මේ ආශ්වාසය මම නෙමෙයි කියලා මෙනෙහි කරන එකයි අන්න ප්‍රඥාව. අන්න අතහැරීම. ඒක තමයි විදර්ශනාව. මම ආශ්වාසය මම නෙමෙයි කියලා කියන්න මම ඉන්නා වූ විත්තක්ෂණයෙන් එයාව අයින් කරනවා මම ඉන්නා වූ විත්තක්ෂණයෙන් එයාව අයින් කරනවා කියලා කියන්නේ ආශ්වාසය කියන සිතුවිල්ල අයින් කිරීම සඳහා මම උපක්‍රමශීලීව තව සිතුවිල්ලක් දානවා ඒකටයි මෙනෙහි කරනවා කියලා කියන්නේ ආශ්වාසය කියලා කියනවා කියන්නේ ඒක මොකක්ද ඒ සිතුවිල්ලක්. මම සිතුවිල්ලක් මවනවා එහෙනම් කලින් තිබුන සිතුවිල්ලට මොකක්ද වෙන්තේ මම එයා කැමැති වුනත් අකැමැති වුනත් අයින් වෙන්න වෙනවා. මොකද මේ ආයතන භයෙන් එක වරකට වැඩ කරනු ලබන්නේ එක ආයතනයක පමණයි. ඒ ආයතනයෙන් එක වරකට කරන්න පුළුවන් වන්නේ එක කාර්යයක් පමණයි. කාර්යයන් දෙකක් කරන්න බෑ ඒ නිසා ආශ්වාසය කියලා එයාට නතර වෙලා ඉන්න බෑ මම ආශ්වාසය කියලා සිතුවිල්ලක් දැමීමොත්. ආශ්වාසය කියලා එයා නතර වෙලා ඉන්නේ රූපයට ආශ්වාසය කියන රූපයට නතර වෙලා ඉන්නවා මම නාමයක් දාලා ඒ රූපය, රූපය කියන්නේත් සිතුවිල්ලක් තමයි ඒ සිතුවිල්ල අයින් කිරීමට. හැබැයි මේ කාර්ය පින්වතුනි මේ මොහොතේදී මට කරන්න බෑ. මොකද ඒ කාර්ය වෙන්න නම් නැවත වරක් මොකක්ද වෙන්න ඕන ආශ්වාසය මතු වුනේ මොනවා හරහාද හේතු ඵල දහම හරහා අපි කිව්වා ආශ්වාසය කියන්නේ ඵලය එහෙනම් හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් තමයි මේක හට ගන්නේ. ඒකත් හටගන්නා වූ හේතු ප්‍රත්‍ය මොකක්ද නභයයි හුලං ධුල්ලයි. නභයයි හුලං ධුල්ලයි කියන හේතු ප්‍රත්‍යයන් හටගන්නා වූ ආශ්වාසය අතීතයේ තියෙන බව දැන ගන්නා වූ ම එයා අතීතයට ගිය බව පෙන්නුම් කිරීම සඳහා එහෙනම් මම දාන්නේ සිතුවිල්ලක්.

ඒ සිතුවිල්ල දාන්නේ කවුරු හරහා ද මනසයි සිතුවිල්ලයි හරහා, සිතුවිල්ලක් හට ගන්නේ මනසයි සිතුවිල්ලයි හරහා. සිතුවිල්ල කියල කියන්නේ අතීතයේ තිබුනා වූ සිතුවිල්ලක් මනසත් එක්ක ස්පර්ශ වෙනවා ස්පර්ශ වුනාම ඒ වෙලාවේ හට ගන්නා වූ ඵලයට තමයි අපි කියන්නේ ආයින් සිතුවිල්ලක් කියලා. ඒක තමයි හේතු ප්‍රත්‍ය යෙන් හට ගන්නා වූ ඵලය එහෙනම් ඒ ඵලය මට පුළුවන් ද දැන් මේ වෙලාවේදී දාන්න ? මට දාන්න බෑ මොකද මේක නැවත වරක් හේතුවයි ප්‍රත්‍යයයි සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා කලින්, කලින් හේතුවයි ප්‍රත්‍ය යයි තියෙන්න නම් මම මේ භාවනාවට කලින් මොකද කරලා තියෙන්න ඕනා මේ බව දැනගෙන මේ තොරතුරු ටික මේ අභ්‍යන්තරයට ඇතුල් කරලා තියෙන්න ඕනා ඒකට තමයි බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කලේ මොකක්

කියලාද යෝනිසෝ මනසිකාරය කියලා දැන් මේ භාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා මේකට එකතු කරනවා එහෙම නම් එකත් ශීලය දෙකත් ශීලය තුනත් ශීලය අවසානයත් ශීලය එකත් ප්‍රඥාව දෙකත් ප්‍රඥාව තුනත් ප්‍රඥාව අවසාන එකත් ප්‍රඥාව එකත් යෝනිසෝ මනසිකාරය දෙකත් යෝනිසෝ මනසිකාරය තුනත් යෝනිසෝ මනසිකාරය අවසානයත් යෝනිසෝ මනසිකාරය දැන් මොකද කියන්නේ, මේ එකක්වත් එකකින් වෙන් කල හැකි දේවල් නෙමේ. වෙන් කරලා යන්න පුළුවන් දේවල් නෙමේ මේවා වාහනයක් ගමන් කරන්න නම් වාහනයේ සියළු අංග ඒ ආකාරයට තියෙන්න ඕන ඉන්ධන තියෙන තාක් කල් වාහනය ගෙනියන්න පුළුවන් හැබැයි වාහනේ එක පාටි එකක් අඩුවුනොත් වාහනේ කොහෙවත් යන්නේ නෑ ස්ථාවර කරගන්නත් බෑ. සමහරවිට ස්ථාවර කරගන්න පුළුවන් වෙයි ඉස්සරහට ගෙනියන්න බෑ පොඩි පාටි එකක් වෙන්න පුළුවන් සමහර විට පොඩි ඇණයක් නැති වුනත් යන්න බෑ.

එහෙමනම් මේ ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන ශික්ෂා තුන එකවර එකතූන එකවිධියට එකට වැඩෙන්න ඕනා එකක් මත එකක් එකක් මත එකක් එකක් මත එකක් වැඩෙන්නත් ඕනා පුර්ව අනුපුර්ව ක්‍රමයටත් වැඩෙන්න ඕනා ඊට පස්සේ සමාන්තරවත් වැඩෙන්න ඕනා. එහෙමනම් ඒ පිළිබඳව මගේ දැනුම නැති තාක් කල් දැනුම කියලා කියන්නේ මේ ඉස්කෝල් ගිහිල්ලා ඉගෙන ගත්ත දැනුම නෙමෙයි. ඒ පිළිබඳව බුදුභාමුදුරුවන්ගේ ධර්මය පිළිබඳ බුදු බණ මගේ මේ අභ්‍යන්තරයේ නැත්නම් නැති තාක් කල් මේ කාර්ය කෙරෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා දැන් මේ පින්වතුන්ට මේ ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවේදී ගන්න තිබෙන්නා වූ මේ භාමුදුරුවන්ගෙන් යමක් තීනව නම් ගන්න තිබෙන ටිකයි මේ දැන් කියා දෙන්නේ.

මොකක්ද ගන්න තියෙන්නේ මේ පින්වතුන් ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාව කියලා කියන්නේ වෙන කිසි දෙයක් නෙමේ තමන්ට එන්නා වූ අනාත්මක සිතුවිල්ලට ඒ අවස්ථාවේ ඉඩ දීලා ඒ සදහා ක්‍රියාත්මක වෙන්න පහසුකම් දෙන විතරයි . නැතුව මේ පින්වතුන්ට කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෑ මේ සංසාරෙන් එගොඩ වෙන්න ඕන්න ඕකට මොනවා හරි කරන්න උත්සාහ කළා නම් එතන සංසාරෙන් එතෙර වෙන්න නෙමෙයි භවය වැඩි කරන්න. සංසාර බිය දකින්න කියන්නේ ඕන්න ඕකට සංසාර බිය දැක්කා නම් අර විධියට තමන් ගමන් කරලා ඔය යමක් කරන්න උත්සාහ කරන් නෑ යමක් කරන එක නතර කරන්නයි උත්සාහ කරන්නේ. අන්න යමක් කරන එක නතර කිරීමට තමයි දැන් මේ භාමුදුරුවෝ කියන්නේ එහෙනම් මොන වැඩේ කලත් කමක් නෑ ඒ කරන වෙලාවේදී කරන කාර්ය කරන බව දැනගෙන ඉන්න. ඒක තමයි යෝනිසෝ මනසිකාරය. මම දැන් මේ මොහොතේ වැසිකිළියේ ඉන්නේ වැසිකිළියේ ඉන්න බව මම දන්නවා. හැබැයි ඒ වෙනකොටත් ඒක තියෙන්නේ අතීතයේ හැබැයි ඒ බව දන්නා වූ දන්නා වූ මමයි ඒ වැසිකිළියේ ඉන්නා වූ මමයි දෙන්නා කියන්නේ එක්කෙනෙක් ද දෙන්නෙක්ද? දෙන්නෙක්. එහෙනම් වැසිකිළියේ ඉන්නා බව දන්නා වූ මම කලින් කාර්ය අතහරින්න ඕන අතහැරීම සදහා කළයුත්තේ මොකක් ද ? වැසිකිළියේ ඉන්නා බව මම මෙනෙහි කරනවා. ආශ්වාසයට කරන වැඩේමයි කරන්නේ කෑම කන කොටත් ඔව්වරයි කරන්න ඕනි කෑම ටික අතින් අල්ලන මමයි ඒ අතින් අල්ලන බව දැන ගන්නා වූ මමයි කියන්නේ දෙන්නෙක්. කෑම ටික අතින් අල්ලන මමයි කටේ තියන මමයි කියන එක නෙමෙයි මේ. කෑම ටික අතින් අල්ලන බව දැන ගැනීම එකක් කටට කෑම යන බව දැන ගැනීම එකක් කෑම අනන්තවා කියන දැන ගැනීම තවත් එකක් ඕකේ අනු අංග රාශියක් තියෙනවා එකින් එකට එකින් එකට කුඩා කොටස් වලට කැඩෙන්න ඕනා මුල මට්ටමේ දී එහෙම කඩන්න පුළුවන් කමක් නෑ පින්වතුනි ඒ නිසා මුල මට්ටමේ දී කරන්න තියෙන්නේ තමන්ට අහුවෙන්නේ කොයි වෙලාවේ දී ද අහුවෙන වෙලාවේ දී ඒක දැන ගන්නවා සියයට සියක් මේ වැඩේ කරන්න උත්සාහ කරන්න එපා මොකද සතිය මම කලින් කීවා හදන්න පුළුවන් එකක් නෙමේ හැදෙන්න ඕන එකක් එහෙම නම් හැදෙන්න ඕනි එකක් නම් හැදෙන එක හැදෙන්න ඉඩ දෙනවා කියන්නේ පුළුවන් තැනින් පටන් අරගෙන මම යන්න ඕනි. ඒ නිසා සතිමත් වෙලා මේ වැඩේ කරනවා නෙමේ මේ වැඩේ කරන කොට මම සතිමත් වෙනවා.

මේ පින්වතුන්ගෙන් ඇහුවොත් කියන්නේ අනේ ඕක බලන්න බෑ මට, ඊයෙත් මේ නෝනා මහත්තූරු කිව්වා මේක බලන්න බෑ මොකෝ තාම මාගේ සතිය නෑ කියලා. සතිය තියෙනවා නම් ඉතින් මට කරන්න දෙයක් නෑ ඊට පස්සේ. ඒ නිසා සතිය වැඩෙන්න නම් මම කරන්න තියෙන එකම දේ අර ඉන්න ඉරියව්වට අනුගත වෙනඑක

සාදර වෙන එක විතරයි. ඉන්න ඉරියව්වට සාදර වෙනවා කියන්නේ ඉන්න ඉරියව්වේ නෙමෙයි මම දැන් ඉන්නේ ඒක පහුවෙලායි ඉන්නේ කියලා කියන එක දැනගන්න ඕනි. මම දැන ගන්න කොට රූප ස්කන්ධය නැතිවෙලා ඉවරයි මම දැන ගන්නේ වේදනා ස්කන්ධයෙන් අන්න මේ බණ ටික හොඳට ඇතුලට යන්න ඕන පංචඋපාදානස්කන්ධයේ මෙන්න මේ අවස්ථා දෙක මේ පින්වතුන්ගේ ඇග ඇතුලට හොඳට කා වදින්න ඕනා මොන රූපයක් ආවත් මොන අරමුණක් ආවත් ඒ අරමුණ කියලා කියන්නේ හටගත්තා වූ රූප ස්කන්ධය මේ ඇතුලෙන් විවිධාකාර වූ සංස්කරණයන්ට භාජනය කරලා වේදනා ස්කන්ධය හරහා මට දුන්නා වූ රූපයක් ඇත්ත රූපය දැක්ක රූපය නෙමෙයි.

අන්න ඒ බව දන්න නිසා ක්ෂණයෙන් පුළුවන් එතකොට එහෙනම් මේ මම රූපයක් දකිනවා කියල කියන්නේ දකින්නේ ඒ රූපය නෙමෙයි එහෙනම් මේ තියෙන්නේ සිතුවිල්ලක්. ඒ සිතුවිල්ල අයින් කිරීම සඳහායි මම මේක තව සිතුවිල්ලක් දාන්නේ. ඒ දාන එක තමයි මෙනෙහි කරනවා කියන්නේ. කෙටියෙන් කියනවා නම් මේ අභ්‍යන්තරයේ දුන්නේ මේ පින්වතුන්ට ඇතුලට යන්නේ නැති නිසා කරන්න තියෙන්නේ මෙනෙහි කිරීම, මෙනෙහි කිරීම මේ වෙලාවේ කරන්න බැරි නිසා කලින් හුරු කරන්න ඕනි මේකට වෙන වෙලාවක් ගන්න අවශ්‍ය නෑ තමන්ට කරන ඕනෑම කාර්යයක් කරන කරන ඕනෑම මොහොතකදී තමන් ට ප්‍රකට වුනේ කොයි වෙලාවේ දී ද? ප්‍රකට වෙච්ච වෙලාවේදී ඒක මෙනෙහි කරනවා. ඊට කලින් අනේ මට මේක කරන ගන්න බැරි වුනානේ දැන් වැඩක් නෑනේ මේක කරල කියල එහෙම කතාවක් නෑ මේකෙ. ඊලග එකත් මම අනිවාර්යයෙන් කරන්න ඕනි කියලා එහෙම එකකුත් නෑ මේකෙ. තමන්ට ප්‍රකට වුනේ කොයි වෙලාවේ දී ද ප්‍රකට වෙච්ච වෙලාවේදී ක්ෂණයෙන් මෙනෙහි කරනවා. ක්ෂණයෙන් මෙනෙහි කරන්න මෙනෙහි කරනවා කියල කියන්නේ අන්න මම ඒ ප්‍රකට වුනා කියල කියන්නෙ මගේ ශීලයට මම අන්තර්ගත වුනා. ඒකියන්නෙ ප්‍රකට වෙච්ච නැති වෙලාවේදී මගේ ශීලය කැඩිල. ඒකට මට කරන්න දෙයක් නෑ ඒකට දුක්වෙලා වැඩක් නෑ ඒක දැන් අතීතයේ, හදන්න බෑ නමුත් ප්‍රකට වෙච්ච වෙලාව කියන්නේ දැන් මම දන්නවා මේකට ආස කලොත් හෝ වෙර කලොත් හෝ මේකට උපේක්ෂා කලොතින් මම අපායේ යන්න ඕනි නැත්නම් තිරිසන් ලෝකෙට යන්න වෙනවා එහෙම නැත්නම් අමනුෂ්‍ය ලෝකෙට යන්න වෙනවා අන්න සංසාර බිය දකින තැන.

ඒ දැකීමත් එක්ක ක්ෂණයෙන් වැඩ කරනවා ඇතුලත දැන් මොකද එහෙනම් මම මෙනනින් අයින් වෙන්න ඕනි අයින් වෙන්න ඕනි නම් මේක මෙනෙහි කරන්න ඕනි එතකොට මම එයත් එක්ක සම්බන්ධයක් නෑ. එයා භොරකම් කරලා තියෙන්න පුළුවන් සතෙක් මරලා තියෙන්න පුළුවන් කාමයේ වරදවා හැසිරිලා ඉඳලා වෙන්න පුළුවන් බොරුවක් කියලා වෙන්න පුළුවන් හැබැයි මගෙන් එක්ක සම්බන්ධයක් නෑ මම මෙතන අළුතින් ඉන්නේ මම අයින් වෙලා ඉන්නේ. ඒක තමයි මම නෙමෙයි මගේ නෙමෙයි මගේ ආත්මය නෙමෙයි කියලා කියන්නේ. ඒක නිසා අතීත කර්මයක් හේතු එල දහමින් සිද්ධ වුනා හේතු එල දහමින් සිද්ධ වෙච්ච බව මම දැන ගත්තා. දැන ගත්ත නිසා වගකීම හේතු එලදහමට බාරදෙන එක තමයි මෙනෙහි කරනවා කියලා කියන්නේ. එහෙනම් කරපු එක්කෙනා වගකීම බාර ගන්නවා. මම නෙමෙයි කළේ , අතීත චිත්තක්ෂණයේ මම හිටියේ නෑ මම ඉන්නේ මේ චිත්තක්ෂණයේ. ඔන්න ඔය ධර්මතාවය තමයි පින්වතුනි ඇතුලට දිගින් දිගටම කාවද්දන්න ඕනි. රූපයක් කියලා කියන්නේ නැත්නම් අරමුණක් කියලා කියන්නේම සිතුවිල්ලක්. සිතුවිල්ලක් මට පෙන්වන්නේ තවත් සිතුවිල්ලක් හරහා. කාය විඤ්ඤාණයේ දෙන්නා වූ ආශ්වාසය නෙමෙයි මට පෙන්වන්නේ ඒ ආශ්වාසය ඇතුලට අරන් ගිහිල්ලා මනෝ විඤ්ඤාණ ඒක සංස්කරණය කරලා මට පෙන්වන්නේ වේදනා ස්කන්ධය හරහා වෙනත් එකක්.

අන්න ඒකට තමයි මම කියන්නේ විනාඩි පහක් මම ආශ්වාස කර කර හිටියා, විනාඩියක් ආශ්වාස කලා හොඳට, එක දිගට ආශ්වාසය ගියා, කෙටියට ගියා, මුල දැක්කා මැද දැක්කා අග දැක්කා මගේ ආශ්වාසය දැන් සන්සිදුනා කියලා. මේ සියල්ල එතකොට සිතුවිලි මාලාවක් පමණයි. බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ආනාපානා සතියක් යොජනා කරන්නේ ඔය සිතුවිලි බලන්න නෙමෙයි. ඔය එන සිතුවිලි බලාගෙන ඉන්න කොට මේකෙ අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන්නා වූ ස්වභාවය බලන්න කියලායි මේ කියන්නේ ඒක නිසා තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ මුලින්ම කියන්නේ කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව , එහෙනම් ආනාපානය දිහා බලාගෙන ඉන්න කොට මට තේරෙන්න ඕනා

මගේ කෙලෙස් තැවෙනවද මගෙ කෙලෙස් වැඩෙනවද කියලා අන්න කෙලෙස් තැවෙන බව තේරුනා නම් එයාට සංසාර බිය දැනිලා තියෙනවා කෙලෙස් වැඩෙන බව තේරුනානම් එයාට සංසාර බිය දැකිය යුතුයි. එයා සංසාර බිය දකිමින් ඉන්නවා මොකද සංසාරයේ මෙතෙක් කල් මම එකතු වූ කෙලෙස් මෙව්වරක් තියෙනවා නම් මේ වෙලාවෙන් මේකට කෙලෙස් එකතු කලොතින් මම සංසාරයෙන් ගොඩයයිද තව තවත් සංසාරය තුළ එරෙයි ද, අන්න සංසාර බිය දැනෙනවා එයාට මේ දැනෙන්නෙ පින්වතුනි ඇතුලට. උඩට දැනිලා වැඩක් නෑ මේක , මේ සියල්ල ඇතුලට දැනෙන ඕන මොකද ? අපි හේතුව වෙනස් කරන්න යන්න හදන්නේ එලය හරහා. ඒ වෙලාවේ දකිනවා කියලා කියන්නේ එලයනෙ එතන, ඒ එලය හරහා දැන් මෙයා බැහැ ගන්නවා ඇතුලට බැහැගෙන මෙයා කියනවා ආ ඕකට හේතුවක් තියෙනවා ඒක මම දන්නවා. ඕක මේ වෙලාවේ නෙමෙයි කලින් සිද්ධ වෙන්නේ එහෙනම් මේ එලය එයා බාර ගන්නවා ප්‍රත්‍ය විධියට. අන්න ප්‍රත්‍ය විධියට බාරගත්තාට පස්සේ අර හේතුවටම කලින් ප්‍රත්‍ය වෙනුවට අළුත් ප්‍රත්‍යයක් දානවා. ඒක වෙනස් කරලා නෑ ශරීරය මම වෙනස් කරලා නෑ ආයතන හය වෙනස් කරලා නෑ මගේ ඇහැ ගලවලා අළුත් ඇහැක් දාලා නෑ කන ගලවලා අළුත් කනක් දාලා නෙමේ. ඒ තිබ්විට කනම පාවිච්චි කරනවා හැබැයි පාවිච්චි කරන්නේ අරමුණ වෙනස් කරලා. වෙනස් කරන්නේ මොහොතටද ඇතුලෙ ඉන්නා වූ අරමුණට ප්‍රතිවිරුද්ධ එකක් තමයි දාන්නේ. විෂෙන් විෂ නසනවා මිසක් වෙන දේකින් විෂ නසන්න පුළුවන්ද බෙහෙත් කියලා කියන්නේ විෂ ලෙඩ හොද කරන්න දෙන්නේ බෙහෙත් කියලා කියන්නේ විෂ, විෂෙන් විෂ නසනවා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නේ අවිද්‍යාවන් අවිද්‍යාව නසන්න. අවිද්‍යාවන් අවිද්‍යාව නසන්න නම් අවිද්‍යාවට අපි දෙන්න ඕන අපේ බීජය විතරයි මගේ බීජය තිබුනාම අවිද්‍යාවේ බීජය කඩා ගෙන මගේ බීජය ඉස්සරහට යනවා. එයා අවිද්‍යාවෙන් දෙන්නා වූ එලයටම අරයා තව එලයක් දෙනවා විද්‍යාව හරහා. එතකොට විද්‍යාව එහෙනම් ඊලග චිත්තක්ෂණයේදී අවිද්‍යාව බවට පත්වෙනවා. ඒකයි අතහරිනව කියල කියන්නෙ, දිගින් දිගටම අතහැරීම් කරන්න ඕනා ඔන්න ඕකට.

ඔන්න ඔය කෙටියෙන් ඔය ටික කීව්වේ මම දන්නේ නෑ තේරුනාද කියලා නම් මට හිතෙන්නෙ නම් මේක තේරෙන්නේ නෑ කියන එක තමයි. කොහොම නමුත් ඔයට වඩා දීර්ඝව ධර්ම දේශනාව කරන්න බලාපොරොත්තුවක් නෑ. අපි පැයකට ආසන්න කාලයක් අරන් තියෙනවා විනාඩි 50ක් විතර කෙසේ නමුත් ඊට පස්සේ අපිට තියෙනවා ධර්ම සාකච්ඡාවක් සහ ධර්ම දේශනාව. අපි බලමු අද ධර්ම දේශනාව පුළුවන් තරම් මේ වගේ මාතෘකාවක් හරහා බැස ගෙන තවදුරටත් මේ තිබෙන්නා වූ මේ පින්වතුන්ගේ ගැටළු මොනවාහරි තීනවා නම් කියලා ඒ ටික සාකච්ඡා කරන්න. මේ අවස්ථාවේදී මේ හරහා අද දිනයේ කටයුතු ආරම්භ කරලා ආරම්භ කරලා තියෙන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම මේ ධර්ම දේශනාවෙන් යමක් ගන්න තියෙනවා නම් ඒ හරහා ආරම්භ කරලා ඒ කියන්නේ යෝනිසෝ මනසිකාරය තුලින් ආරම්භ කලොත් එහෙම ශීලයෙන් තමන්ගේ ගමන යනවා ශීලයෙන් ගමන යන කොට ප්‍රඥාව එතන තියෙනවා. එතකොට ශීලවත්තයාට ප්‍රඥාව වැඩේ ප්‍රඥාවත්තයාට ශීලය රැකිය හැක. ඔය දෙකම තියෙන්න යෝනිසෝ මනසිකාරය අත්‍යවශ්‍යයි කියලා මතක තියාගෙන ඒ හරහා අද දවසේ කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට මේ කෙටි අනුශාසනාව හේතු වේවා වාසනා වේවා ප්‍රඥාවම පැදේවා කියලා අපි සාදුකාරයක් පවත්වමු.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.