නිවන මේ මොහොතේම - 43.4

<u>කණිෂ්ඨ</u> යෝගාවචර උපදෙස් 3 - මම දැන් මෙතන 1 (කාය,චිත්ත,උපධි විවේක 1)

හොදයි පින්වතුනි, එහෙනම් සාධුකාරයක් පවත්වන්න.

සාධු සාධු සාධු

නමෝ'තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ'තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ'තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

මැණියනි, සද්ධා බුද්ධි සම්පන්න නේවාසික යෝගාවචර පින්වතුනි,
මේ අවස්ථාවේදි අපි කාලය යොදාගෙන තිබෙන්නේ, අද දවසේ පළවැනි ධර්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවේ, දවස තුල, මගේ මේ ධර්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව, මම කුමන ආකාරයෙන් පිහිටුවා ගැනීමට වෙරදැරිය යුතුද යන, තමන් විසින් කරගෙන එන්නාවූ මේ ප්‍රතිපදාව නැවත නැවත සිහිපත් කරගන්නයි.

මේක අපි කෙටි එක වචනයකින් දෙකකින් කියනවා නම්, "මම ආධුනික වන්නේ කොහොමද?" කියලා ගත්තොතින් මේ පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාගැනීම පහසුවෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ අවස්ථාවෙදි මේ සියලුම පින්වතුන් උත්සාහ ගන්න ඕනා, වෙර දරන්න ඕනා ඒ අමාමැණී සම්මා සම්බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා මට, දේශනා කල වදාරනු ලැබුවාවූ ධර්මය මොකක්ද කියන එක පිළිබඳව.

බුදුපියාණන් වහන්සේ කෙරෙහි තමන්ගේ සිහිය නැත්නම් සතිය පිහිටවන කොට, බුදුපියාණන් වහන්සේ සමගම ධර්මය එතන වැඩ සිටිනවා. තමන්ගේ සිහිය සතිය ඒ ධර්මය කෙරෙහි පිහිටවෙනවා. එහෙමනම් එතන තුන්වැනුව සංඝ වැඩ සිටිනවා. සංඝයා කෙරෙහි තමන්ගේ සිහිය හෙවත් සතිය පිහිටවෙනවා.

ඒක තමයි ආරම්භය වෙන්න ඕනේ. ආරම්භ කියන්නේ පින්වතුනේ සෑම චිත්තක්ෂණයකටම මේක ආරම්භයක් වෙන්න ඕනා. සෑම චිත්තක්ෂණයකටම මේක ආරම්භයක් වනවා කියලා කියන්නේ සෑම

චිත්තක්ෂණයකම බුදුහාමුදුරුවෝ සිහිපත් කරනවා, ධර්මය සිහිපත් කරනවා, සංඝයා සිහිපත් කරනවා කියන එක නෙවෙයි. සෑම චිත්තක්ෂණයකම මොකද වෙන්න ඕනා එහෙමනම්. ඒ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තිබෙන්නාවූ ධර්මයේ, එහෙම නැත්නම් "මේ සංසාරයෙන් එතෙරවීමේ ක්‍රියාවලියේ" පළමු ස්ථානයට මගේ අවධානය යොමුවෙන්න ඕනා.

මොකක්ද පළමු ස්ථානය.
දෙපැත්තකින් ගියෝත් එහෙම, එක පැත්තකින් ගියොත් පළමු ස්ථානය තමයි **"ශීල ශික්ෂාව".** අනිත් පැත්තෙන් ගියොත් පළමු ස්ථානය තමයි **"සම්මා දිට්ඨිය".** ඔය දෙක මේ පෘතග්ජන ලෝකයේ සංසාරයෙන් එතෙරවෙන්න ආර්ය ව්‍යාවහාරයට එහෙම නැත්නම් ආර්ය පර්යේෂණය ආරම්භ නොකරපු කෙනාට මේ දෙක අහසයි පොළවයි වගේ එකිනෙකට වෙනස්වූ 100%ක්ම වෙනස් ආකාරයේ දෙකක් විදියටයි පෙන්නේ.

නමුත් මේ පින්වතුන් ආර්ය මාර්ගයට ඇවිල්ලා ආර්ය පර්යේෂණය තුල මේ කාර්යය සෑහෙන කාලයක් තිස්සේ කරගෙන ඉන්න නිසා මේ පින්වතුන්ට දැන් වනකොට යම්කිසි හෝ අවබෝධ මට්ටමකට ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕනා මේ දෙක එකක් මත එකක් යැපෙනවා. එකක් පසුපස එකක් යැපෙනවා. මේ දෙක සමාන්තරවත් නිතරම යැපෙනවා කියන මට්ටමට. ඇයි එහෙම කියන්නේ?

කිසියම් කෙනෙක් අවබෝධ කරගන්න ඕනා පළමුවෙන්ම මොකක්ද මේ සංසාරය කියන්නේ කියලා. සංසාරය කියලා කියන්නේ පින්වතුනේ මේ ලෝකයේ යමක්, කෙනෙක් නිත්‍ය ලෙස ගත්තා නම්, සැපක් විදියට ගත්තා නම්, ආත්මයක් විදියට ගත්තා නම් ඔන්න ඔතැන තමයි සංසරය ගොනු වෙලා තියෙන්නේ, ඔය වටා තමයි සංසාරය ගොඩ නැගිලා තියෙන්නේ, ඔය වටා තමයි සංසාරයක් විදියට නැවත නැවත ඉපදෙමින් මැරෙමින් ඉපදෙමින් මැරෙමින් මේ යන්නාවූ ක්‍රියාවලිය තියෙන්නේ.

ඉපදෙමින් මැරෙමින් යනවයි කියන ක්‍රියාවලිය තුල පින්වතුනේ අවබෝධ කරගන්න ඕනා මේ ඉපදෙනවා මැරෙනවා කියලා කියන්නේ සත්වයෙක් ඉපදිලා එහෙම නැත්නම් සත්වයෙක් මව්කුසින් හෝ බිත්තරයකින් හෝ ඕපපාතිකව මේ ලෝකයට පහලවෙලා නැවත මේ ලෝකයෙන් තුරන්වෙලා යනවා, චුත වෙලා යනවා කියන එක නොවේ. ඉපදෙනවා මියයනවා ඉපදෙනවා මියයනවා කියලා කියන්නේ, බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුල මොකක්ද ඉපදෙනවා කියල කියන්නේ? මොකක්ද මියයනවා කියලා කියන්නේ? **බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ධර්මය ගොනු කරලා ගත්තොත් පින්වතුනි, එක වචනයකට**

උපදිනවා කියලා කියන්නේ චිත්තක්ෂණය කියන එකයි. මරණය කියලා කියන්නේත් එම චිත්තක්ෂණයමයි. එහෙනම් මේ සංසාරය කියලා කියන්නේ පින්වතුනේ චිත්තක්ෂණයක්.

එහෙනම් මෙතෙක් පුරාවට මේ පින්වතුන් සංසාරයක් කියලා එකතුකරලා තියෙන්නේ මෙන්න මේ චිත්තක්ෂණ. ඒ චිත්තක්ෂණ එකතුකිරීමේ ඵලය තමයි, එකක් මත එකක් එකතුවුනාම, එක එකට එකතුවුනාම 2ක් වෙනවා, එකයි දෙකයි එකතුවුනාම 3ක් වෙනවා. ඒක ඊලග එක එකතුවුනාම 4ක් වෙනවා. ඒක නවත්වන්න, වළක්වන්න මේ ලෝකයේ කිසිකෙනකුට බෑ. එහෙමනම් ඒකෙන් ඉවත්වීමේ එකත් ඔතනමයි තියෙන්නේ. එකෙම අනිත් පැත්ත. එහෙනම් මොකද කරන්න ඕනා. එක එක චිත්තක්ෂණය මෙතෙක් කල් මම කලේ සංසාරය පුරාවට එකතුකරපු එකයි. **මේ මොහොතේ මගේ චේතනාව වෙන්න ඕනා "එක එක චිත්තක්ෂණයක් මම කොහොම හරි ඉවත් කරනවා" කියන එකයි.**

එකතුකරලා කියලා කිව්වේ “අල්ලා ගත්තා” කියන එකයි. ඉවත් කරනවා කියලා කියන්නේ "අත හරිනවා" කියන එකයි. කොහොමද මේක අත හරින්නේ කියන එක තමයි දැන් ගැටළුව. කොහොමද මේ චිත්තක්ෂණය අතහරින්නේ? ඒ සදහා තමයි මේ ධර්මය මේ දිගින් දිගටම, මේ හාමුදුරුවෝ ගොනුගත කරන්න උත්සාහ කරන්නේ.

පින්වතුනේ, ඒක හරිම සරලයි. ගැඹුරින් කල්පනා කරන්න එපා. මේක අමාරුයි කියලා හිතන්න එපා. මේක කරන්න බැරිය කියලා හිතන්න එපා. මේක කරලා නැති එකක් කියලා හිතන්න එපා. මේක අනන්තවත් බුදුවරු ලෝකයට කරලා පෙන්වලා තියෙනවා. අනන්තවත් මහරහතුන් වහන්සේලා මේක කරලා පෙන්වලා තියෙනවා. මේ සංසාරයෙන් එතෙර වෙලා තියෙනවා. අන්න ඒ චේතනාව තමන්ගේ සිතේ පහල වෙනකොට පින්වතුනේ, ඒ පිළිබදව නැවත වරක් අර ආරම්භයේදිම කියවුනා වගේම, තමන්ගේ ශ්‍රද්ධාව පහල වෙනවා. බුදුහාමුදුරුවන් කෙරෙහි, තමන්ගේ ශ්‍රද්ධාව පහල වෙනවා. ධර්ම රත්නය කෙරෙහි තමන්ගේ ශ්‍රද්ධාව පහල වෙනවා. සංඝ රත්නය කෙරෙහි තමන්ගේ ශ්‍රද්ධාව පහල වෙනවා.

බුද්ධ රත්නය, ධර්ම රත්නය, සංඝරත්නය කියලා කියන්නේ පින්වතුනේ මෙතැන කවුද? "මම" කියන එකයි. බුද්ධ රත්නය, ධර්ම රත්නය, සංඝරත්නය කියලා කියන්නේ වෙන කවුරුවත් නෙවෙයි, මෙකේ මේ ආර්ය මාර්ගයේදි පින්වතුනේ, බුදුන්, ධර්ම, සංඝ කියලා කියන්නේ ‘මම’ කියන එකයි. මම කියලා කියන්නේ මොකක්ද ? “මේ චිත්තක්ෂණය” කියන එකයි. මම කියලා කියන්නේ මේ චිත්තක්ෂණය කියන එකයි. එහෙනම් කොහොමද ඔය චිත්තක්ෂණයට මම අනුගත වෙන්නේ කියන එක තමයි පින්වතුනේ අවබෝධ කරගත යුතු එකම කාරණය.

කොහොමද ඔය චිත්තක්ෂණයට මම අනුගත වෙන්නේ?

මම කියලා කියන්නේ මොකක්ද? චිත්තක්ෂණය.

චිත්තක්ෂණය කියලා කියන්නේ මොකක්ද? යමක ඇතිවීම. ඇතිවීමත් සමගම නැතිවීම.

යමක් උපදිනවාද උපදින තැනම මියයනවාද අන්න ඒකටයි අපි කිව්වේ චිත්තක්ෂණය කියලා. එහෙනම් මම කියලා කිව්වේ මොහොකටද? ඉපදීලා මැරුණාවූ චිත්තක්ෂණයටයි. ඇතිවෙලා නැතිවුනාවූ චිත්තක්ෂණයටයි මම කියලා කිව්වේ.

එහෙම නම් ඔය කියන චිත්තක්ෂණය කොහොමද මම අත්විඳින්නේ. ඊලග ප්‍රශ්නය එතැනයි.

ඔය කියන චිත්තක්ෂණය, එහෙම නැත්නම් මම කියන කෙනාව මම කොහොමද අත්විඳින්නේ? මම කියන කෙනාව මම අත්විඳින්නේ කොහොමද පින්වතුනේ?

එහෙමනම් මම කියලා කියන්නේ කවුද? හටගෙන නැතිවුනාවූ රූපය.

මම කියන්නේ හටගෙන නැතිවුනාවූ "රූපය". එහෙම නැත්නම් අපිට කියන්න පුළුවන් "ආරම්මණය" කියලා. එහෙම නැත්නම් අපිට කියන්න පුළුවන් "ගෝචර විඤ්ඤාණය" කියලා. මොකක්ද හටගත්තේ? හටගත්තේ, සලායතනයත්, බාහිර ආරම්මණයත් දෙකේ ස්පර්ශවීම නිසා හටගත්තාවූ ගෝචර විඤ්ඤාණයයි.

අපි උදාහරණයක් විදියට කිව්වා නම්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අරගෙන මෙතැනට, අපේ ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් දෙකම, ඒ ප්‍රායෝගික අත්දැකීමේදී 'ආශ්වාසය' කියලා කියන්නේ මොහොකටද අපි ? 'ආශ්වාසය' කියලා කියන්නේ මගේ කයත්, බාහිරයේ තිබෙන්නාවූ හුලං රැල්ලත් එකට ස්පර්ශවීම නිසා හටගන්නාවූ කාය විඤ්ඤාණයයි. මගේ කයත්, හොයන්න යන්න එපා කය කොහෙද කියලා දැන්. හොයන්න ගිහිල්ලා තමයි පටලවාගෙන තියෙන්නේ. මගේ කයත් හුලං රැල්ලත්, එකට ස්පර්ශවීම නිසා හටගත්තාවූ කාය විඤ්ඤාණයටයි 'ආශ්වාසය' කියලා කිව්වේ.

එහෙමනම් ඒ චිත්තක්ෂණයේ ඇතිවුනේ මොකක්ද? නැතිවුනේ මොකක්ද? ආශ්වාසය.

එහෙනම් ඒ චිත්තක්ෂණය මම කියන්නේ කවුද ? ආශ්වාසය.

මෙතෙක් කල් සංසාරය පුරාවට මම කලේ මොකක්ද? චිත්තක්ෂණ එකතු කරපු එකයි. ඒකයි මම කියලා කිව්වේ. ඒකයි සංසාරය කියලා කිව්වේ. මොකද මේ වේලාවේදි හොදට කල්පනා කරන්න. කල්පනා

කරන්න කියන එක වැරදියි. සමාවන්න. මෙනෙහි කරන්න. මේ මොහොතේදි මම කියලා කියන්නේ මේ ශරීරයටද? නෑ. මේ මොහොතේදි මම කියලා කියන්නේ ඇසටද? නෑ. මේ මොහොතේදි මම කියලා කියන්නේ කනටද ? නෑ. මේ මොහොතේදි මම කියලා කියන්නේ නහයටද? නෑ. නහය කියන්නේ මෙතැන සාන විඥ්ඥාණය හටනන්නාවූ නහය කියන එකටයි. මේ මොහොතේදි මම කියලා කියන්නේ දිවටද? නෑ.

මේ මොහොතෙදි මම කියලා කියන්නේ මොකක්ද එහෙනම්. මේ මොහොතේදි මම කියලා කියන්නේ මේ එකක්වත් නැතිව, මේ තියෙන්නාවූ, කලින්ම කිවුවාවූ කයේ පමණක් සහයෝගය අරගෙන මේ බාහිරයේ කොහෝ හෝ තැනක හටගත්තාවූ සිතුවිල්ලකට. බාහිරයේ කොහේ හෝ තැනක හටගත්තාවූ සිතුවිල්ලක්. හැබැයි ඒ සිතුවිල්ලට මම මෙතෙක් කල් නොදැනුවත්ව 'මම' කියාගත්තු නිසා ඔය සිතුවිල්ල දැන් ඇතිවුනා. ඇතිවෙලා තියෙන්නේ කොහෙද? මගේ අභ්‍යන්තරය ඇතුලේ. මොකද? මේ කය මම කියාගත්තු නිසා, කයත් එක්ක ස්පර්ශ වෙච්ච හුලං රැල්ලටත් මම කියා ගත්තා. මමයි හුලං රැල්ලටයි, කයටයි, හුලං රැල්ලටයි දෙකටම මම කියාගත්ත නිසා ආශ්වාසයට මම කියා ගත්තා. ආශ්වාසය මම කියාගත්තු නිසා මම කියන එක්කෙනා 'එකයි' කියලා එකතුකලා.

අන්න, ඊලග වේලාවේදි දැන් මට ශබ්දයක් ඇහුනා. දැන් ශබ්දයක් ඇහුනා කියලා කියන්නේ මොකක්ද? මගේ මේ කනට බාහිරයේ තිබෙන්නාවූ ශබ්දය, තෙරපිම. ශබ්දය කියන්නේ කනේ ඇතිවන්නාවූ තෙරපීම, තදගතිය. අන්න ඒ තදගතියට මම කිව්වා 'ශබ්දය' කියලා. දැන් අන්න දෙවන චිත්තක්ෂණය මම කියා ගත්තා. එතකොට ඔන්න මේ කයට මම මේ කයේ තිබෙන්නාවූ තවත් සලායතනයක්, ආයතනයක් එකතුකර ගත්තා. ඔන්න ඔය විදියට ගදක්, සුවදක් ආපු වේලාවේදි නහයත් ඕකට එකතු කරනවා. රසක් ආපු වේලාවට මේකට නැවතත් එකතු කරනවා.

ආයි රූපයක් දැකපු වේලාවේදි ඒකත් මේකට එකතු කරනවා. අන්න එකතුකරලා කියනවා මම කියන එක්කෙනා ඉන්නවා, දැන් මේ ආයතන 5 එකට එකතු වෙනකොට. දැන් මේ **ආයතන 5 එකට එකතුවෙලා තියෙන්නේ කොහොමද? මේ චිත්තක්ෂණ එකතුකරපු නිසා.** එහෙම නැත්නම් මේ ආයතන එකට එකතුවීමක් වෙනවද? කවදාවත් නෑ. එක ආයතනයක් හටගත්තු වේලාවේදි අනික් ආයතන හටගන්නේ නෑ. අන්න ඒක නිසා මේ පින්වතුන් දැන් තේරුම්ගන්න, ආයතන හැදුවා කියලා කියන්නේ, මේ භවය හැදුවා කියන එකයි. රූප එකතුකරා කියන්නේ මේ භවය හැදුවා කියන එකයි. මේ ඔක්කොම වුනේ මොකක් නිසාද? මේ චිත්තක්ෂණය, චිත්තක්ෂණයක් බව අවබෝධ කරනොගත් නිසයි. **චිත්තක්ෂණය**

කියලා කිවුවේ මොකක්ද? ඇතිවේලා නැතිවුනාවූ එකක්. එහෙනම් 'මම මම' කියාගත්තේ, 'මම මගේ' කියාගත්තේ, 'මම මගේ ආත්මය' කියාගත්තේ මොහොකටද? නැතිවෙච්ච දේකට. නිරෝධවෙච්ච දේකට.

එහෙනම් ඒක කවදා හෝ මට ඒ ආකාරයෙන්ම, එහෙම නැත්නම් ඇවිල්ලා ගියාවූ දේ මම කැමති වුනත් අකමැති වුනත් නැවත මට ඒ ආකාරයෙන්ම ලැබෙනවාද? ලැබෙන්නෙ නැ. එහෙනම් මට ලැබෙන්නේ මොකක්ද? ඒ වෙනුවට ඊට සාපෙක්ෂ දෙයක් අනාගතයේ. අන්න ඒක තමයි මම මෙතෙක් කල් මේ කලේ. එකට දෙක කිවුව. දෙකයි එකයි එකතු කරලා තුනයි කිවුවා, හතරයි කිවුවා, පහයි කිවුවා, හයයි කිවුවා. දිගින් දිගටම මේකේ එකතුව වැඩිවේවි වැඩිවේවි ගියා.

දැන් මේ මොහොතේදි මේ පින්වතුන්, මෙතැනට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මොකටද? මේ පින්වතුන් මේ මොහොතේදි මේ පින්වතුන් මෙතැනට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මේ බව අවබෝධ කරගන්න. මේ බව අවබෝධ කරගන්න නම් කලයුතු පලවෙනි කාර්යක් තියෙනවා. මෙතෙක් කල් සංසාරය පුරාවට කලදේ මතක් කලේ ඒකට. ඕක කරන්න මෙතන්ට ආවේ නැ කියන එක අවබෝධ කරවන්න මේ ධර්මය දේශනා ගොනුකරවන්නයි මේ ටික මතක් කලේ.

මේක නොවෙයි අපේ දවසේ මාතෘකාව. අපි දැන් එනවා දවසේ මාතෘකාවට. දැන් මේ දවසේ මාතෘකාව මොකක්ද? මේ දවසේ මාතෘකාව තමයි මගේ මේ තිබෙන්නාවූ කාය විවේකය කොහොමද මම අද දවස තුල පාවිච්චි කරන්නේ. කාය විවේකය කියලා කිවුවේ මොකක්ද? මේ ශරීරයට මෙතෙක්කල් සංසාරයක් පුරාවට මම කලේ අන්න අර වැඩේ. මොකක්ද ඒ වැඩේ? මේ ශරීරය විකුණගෙන කාපු එක. මේක උගසට තියපු එකයි, මේක වෙන්දේසියේ දාපු එකයි කලේ. ඇහැ හරහා හෝ කන හරහා හෝ නහය හරහා හෝ කය හරහා හෝ දිව හරහා හෝ මනස හරහා හෝ මේක මාරුවෙන් මාරුවට මම උගස් කර කර කාපු එකයි කලේ. අද මෙතැනට ඇවිල්ලා තියෙන්නේත් ඒ වැඩේ කරන්න.

ඔන්න ඕකට තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වා කෙටියෙන් තණ්හා, මාන දිට්ඨී කියලා. තණ්හා, මාන, දිට්ඨී. ඒ කියන්නේ මගේ කියලා තණ්හාවක් ඇතිවුනා. මම කියන මානයත් තියෙනවා. ආත්මය කියන දිට්ඨිය තියෙනවා. ඔන්න මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියන එක තණ්හා, මාන, දිට්ඨී වලට බෙදෙන ආකාරය. තණ්හාව කියලා කියන්නේ, මගේ කොටසක්, මේ ටික මගේ. මම කියලා කියන්නේ මහත්වය. මම බොහෝම උසස් ඉහලයි. නැත්නම් මම සාමාන්‍ය මට්ටමේ, නැත්නම් අරයයි මමයි සමානයි. එහෙම නැත්නම් මම පහත් අරයට වඩා. එයා දන්නවා මම දන්නේ නැ. එයාට තියෙනවා. මට නැ. එයා සුදුයි. මම

කලුයි. ඔන්න ඔය 3 තමයි මානය කියලා කියන්නේ. ඒ මම කිවුවේ. දිට්ඨිය කියලා කිවුවේ මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා. මෙහෙම පැවැත්මක් තියෙනවා. එහෙනම් ඒක මම ආරක්ෂා කරගෙන ඉදිරියට ගෙනියන්න.

එහෙනම් අද මේ මොහොතේදි මේ පින්වතුන් දැන් තමන්ගේ චේතනා පහලකරගෙන තමන්ගෙන් ඉවර කරන්න ඕනා ඔන්න ඔය තුන. මොකක්ද? තණ්හාවයි, මානයයි. එකපාරටම ඉවර කරන්න බෑ. ඉවර කරන්නයි මේ ගමන යන්නේ. කොහොමද ඉවර වෙන්නේ කියන එක තමයි මේ අපි දැන් දේශනා කරමින් ඉන්නේ. කොහොමද ඉවර කරන්නේ.

එහෙනම් අද දිනයේදිත් මම තවත් මේ ශරීරය විකිනීමක් නෙවෙයි කරන්නේ. මේ ශරීරය උගසට තැබීමක් නෙමෙයි කරන්නේ. මේ ශරීරය වෙන්දේසි දැමිල්ලක් නොවෙයි කරන්නේ. එහෙනම් ඒ වෙනුවට අද මම මොකක්ද කරන්නේ? අද මම මේ ශරීරයට මෛත්‍රි කරන්නයි යන්නේ. හොඳට චේතනාවක් පහල කරගන්න. අද මම උත්සාහ කරන්නේ, මේ මොහොතේ මම උත්සාහ කරන්නේ මේ ශරීරයට මෛත්‍රි කරන්නයි. මෛත්‍රි කරන්න කියන්නේ පටලවා ගන්න එපා. මෙතෙක් අහලා තියෙන මෛත්‍රි භාවනාව ගැන දේශනා කරන්න නෙමෙයි මේ හදන්නේ. දැන් උභතෝකෝටික ප්‍රශ්නයක් මතුවෙලා ඇති මේ හාමුදුරුවෝ මෙතෙක් කල් ආනාපානයක් කිවුවා. අද මෛත්‍රි භාවනාවක් උගන්වනවා කියලා.

මේ මෛත්‍රි භාවනාව උගන්වනවා නෙවෙයි. මේ ශරීරයට මම කොහොමද මෛත්‍රි කරන්නේ කියලායි කියන්නේ. කොහොමද මේ ශරීරයට මම මෛත්‍රි කරන්නේ? මෙතෙක් කල් මේ ශරීරය මම බාහිරයට උගස් කරන්න ගියා. අද මම බාහිරයට උගස් කරන්නේ නෑ. උගස් කරන්නේ නැත්නම් මම ශරීරයට මොකද කරන්නේ. ශරීරය විවේක ගත කරන්න ඕනා. ශරීරය මම එහෙනම් අද පාවිච්චි කරන්නේ, අද මම මොකක්ද කරන්නේ. **මෙතෙක් කල් මම පාවිච්චි කරපු ශරීරය අද මම කරන්නේ "පාවිච්චි වෙන හැටි" බලාගෙන ඉන්න එක විතරයි. ඔන්න ඕකටයි කියන්නේ පින්වතුනේ භාවනාව කියලා.**

ශරීරය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. බලාගෙන ඉන්නවා කියලා කියන්නේ, ඇහෙන් බලාගෙන ඉන්නවා, එහෙම නැත්නම් කනෙන් බලාගෙන ඉන්නවා, එහෙම නැත්නම් වෙන එකකින් බලාගෙන ඉන්නවා නෙවෙයි. කොහෙන්ද බලාගෙන ඉන්නේ. මේ ශරිරයේ කොතැනද ප්‍රකට වෙන්නේ, මේ ශරීරයේ කොතැනද මට මේ චිත්තක්ෂණය තුල ප්‍රකට වෙන්නේ. අන්න ප්‍රකට වන දෙස තමා අවධානයෙන් ඉන්නවා. මම හොයන්න යන්නේ නෑ යමක්.

ප්‍රකට වන දෙස මම අවධානයෙන් ඉන්න කොට මොකක්ද වෙන්නේ. මම නොදැනුවත්ව අර කලින් විස්තර කරන ලද මගේ කිසියම් හෝ ආයතනයක් වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ආයතනය වැඩ කරන බව මම දැනගන්නේ මොකක් හරහාද? ආයතනය හරහා නෙවෙයි මම දැනගන්නේ, මොකක් හරහාද? ආරම්මණය හරහා.

මොකක්ද ආරම්මණය කියලා කිවුවේ. ඒ ආයතනයට ගෝචර බාහිරයේ තිබෙන්නාවූ රූපය. එතකොට දැන් උදාහරණයක් විදියට කිවුවොතින්, මේ පින්වතුන් ඔන්න ඔය චේතනාවෙන් දැන් තමන් වාඩිවෙනවා. චේතනාවෙන් තමන් වාඩිවෙන කොට, තමන්ට ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන් පළවෙනි දේ තමයි මේ. මොකක්ද ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්? වාඩිවෙන කොට මගේ ශරීරය මේ මම වාඩිවෙලා ඉන්නාවූ බාහිරයේ තිබෙන්නාවූ අනිකුත් රූපයත් එක්ක එකට ස්පර්ශ වෙනවා. ශරීරයයි බාහිර රූපයයි දෙක එකට ස්පර්ශ වෙනවා. අපි දැන් නම කිව්වා නම් පොළව කියලා. එහෙම නැත්නම් පුටුවක් කියලා. එහෙම නැත්නම් මෙට්ටයක් කියලා.

එතකොට තමන් අර දිහා බලන්න යන්න අවශ්‍යතාවයක් නෑ. තමන්ට තේරේනවා මොකක්ද? මේ ශරීරයට මොකක්ද දැන් දැනෙන්නේ. මේ ශරීරයට මොකක්ද දැනෙන්නේ, දැන් මම කරන්න ගියා වැඩක් නෙවේ මේක එතකොට. වෙච්ච දේ දිහා මම බලනවා. ඒකයි විවේකය කියලා කිවුවේ. අන්න එතකොට මට තේරේනවා මගේ ශරීරය මම ඉන්නාවූ තැනට සාපෙක්ෂව තද ගතියක්ද තියෙන්නේ. මෘදු ගතියක්ද තියෙන්නේ. අන්න ඒ සාපෙක්ෂතාවය මම දැනගන්නවා කියන්නේ, අන්න එහෙනම් ඒ චිත්තක්ෂණය කියලා කියන්නේ මොකක්ද? "මම වාඩිවෙලා ඉන්න බව" ප්‍රකට වුනාවූ චිත්තක්ෂණය.

වාඩිවෙලා ඉන්න බව ප්‍රකටවුනු චිත්තක්ෂණය නම් එහෙනම් මගේ කය විවේක වෙන්න නම් මම මොකද කරන්න ඕනා. මේ වාඩිවෙලා ඉදීම නිසා දැන් මට තිබෙන්නාවූ මේ තද ගතිය හෝ මෘදුගතිය මගේ මේ ප්‍රකට වෙච්ච තැනින් අයින් කරන්න ඕනා. මොකද ඒකට අපි කිවුවේ චිත්තක්ෂණය කියලා. **දැන් මේ අතීතයේදි මොකද කලේ මේ චිත්තක්ෂණ එකතු කලා. වාඩිවෙලා ඉන්න එක එකතු කලා. එකතු කරලා ඊලග එකට ගියා. එතකොට මොකද වුනේ? මම කියලා එක්කෙනෙක් හැදෙන්න පටන් ගත්තා.** දැන් මෙතැන හැදෙන එක්කෙනෙක් නෑ. දැන් මේ රූපයක් තියෙනවා.

මේ රූපය දැන් විවේකය හොයාගෙන ඉන්නවා. රූපය විවේකය හොයාගෙන යනකොට, රූපයේ එක ආයතනයක් හරහා රූපයට යම්කිසි දැනීමක් තියෙනවා. රූපයකට යම්කිසි දැනීමක් තියෙන නිසා මේකට මම කියා ගන්නවා වෙනුවට දැන් මම මේකට කියාගන්නේ මොකක්ද? මේක මම නෙවෙයි. මගේ

නෙවෙයි. මගේ ආත්මය නෙවෙයි. ඒ කියන්නේ මේක මම තණ්හාවෙන් අල්ලා ගත්තු එකක් නෙවෙයි. ඒක මානයෙන් ගත්තු එකක් නෙවෙයි. මේක දිට්ඨියෙන් ගත්තු එකක් නොවෙයි.

එහෙම නම් මම ඒක නිසා මේක දැන් මගෙන් අයින් කරන්න ඕනා. මෙතෙක් කල් මොකද කලේ. මම වාඩිවෙලා ඉන්න පොළවට මම කිවුවා "මගේ පොළව" කියලා. මෙතැනට ආවාහමත් ඒ වැඩේ කරයි. මම ඊයේ වාඩිවුන තැන අදත් වාඩිවෙන්න ඕනා. ඊයේ වාඩිවෙච්ච පැදුර මට අදත් ඕනා. මට ඉස්සරහ ඉන්න බෑ කවුරුවත්. මට පස්සේ හිටපු අය තමයි පස්සේ ඉන්න ඕනා අදත්. ඒ මනස තමයි මේ සියල්ල හැදිලා තියෙන්නේ. අන්න ඒකට මම මගේ කියා ගත්තේ. වාඩිවෙච්ච පොළව ඒ වේලාවේ මගේ කියලා ගත්තා. ඒකට මම කියලා කිව්වා. එහෙනම් එතැන ආත්මය දැන් පවතිනවා.

දැන් මෙතැන ඉඳලා මම පැයක් භාවනා කරන්නයි මේ ආවේ කියලා තමයි මේ හිතාගෙන ඉන්නේ. මේ හාමුදුරුවෝ කිවුවේ නෑ එහෙම සැලසුම් හදන්න කියලා. මේ හාමුදුරුවෝ කිවුවේ කොයි වේලාවේද ඕක සිද්ධවුනේ, දවසේ කොයි වේලාවක හෝ එහෙම එකක් සිද්ධ වුනා නම්, ඒ කියන්නේ, මම වාඩිවුනා නම් යම්කිසි තැනක, ඒක මේ පොළව වෙන්න පුළුවන්. වෙන තැනක වෙන්න පුළුවන්. පුටුවක් උඩ වෙන්න පුළුවන්. එළියේ ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා වැලි පොළවේ වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් වැසිකිලියේ වෙන්න පුළුවන්. කොහේ හෝ තැනක වාඩිවුනා නම් වාඩිවෙච්ච බව මට දැනෙන්නේ මොකක් නිසාද? මගේ ශරීරයත්, වාඩිවෙච්ච එකේ තීබෙන්නාවූ සාපේක්ෂතාවයක් තුල. එක්කෝ තදගතියක්. එක්කෝ මෘදුගතියක්.

අන්න එහෙනම් ඒක දැනගත්තාම, එතැනට ඒ දැනගත්තාවූ බව මෙනෙහි කරන්න තමන්ට ගැටළුවක් තියෙනවාද? භාවනාවේදීම ඕක වෙන්න ඕනාද? වැසිකිලියේදි ඕක කරන්න බැරිද? කොමඩ් එක උඩ වාඩිවුනාම ඔය වැඩේ කරන්න බැරිද? එහෙම නැත්නම් ස්කොටින් පෑන් එක උඩ වාඩිවුනාම ඔය වැඩේ කෙරෙන්නේ නැද්ද? කරන්න බැරිද? තමන්ට තේරේන්නේ නැද්ද එතැන තදගතියක් දැනෙනවා කකුලට කියලා වාඩිවෙලා ඉන්න කොට.

අන්න ඕකට තමයි පින්වතුනේ කියන්නේ චිත්තක්ෂණය අවබෝධ කරගැනීම. ඒ චිත්තක්ෂණය අවබෝධ කරගැනීම හරහා මගේ මේ කාය විවේකය මම ලබාගන්න එතැනට අවදිවෙන එක. කාය විවේකය ලබාගන්න එතැනට අවදිවෙනවා නම් කොහොමද අවදිවෙන්නේ. දැන් මගේ කාය විවේකයට මොකද වුනේ? මේක දැනගත්ත නිසා කාය විවේකයට මොකද වුනේ? කාය විවේකය නැතිවුනා. මොකද දැන් කයට තිබුනාවූ විවේකය මම වාඩිවෙලා ඉන්න චිත්තක්ෂණය මේ, තදගතිය දැනිච්ච නිසා මෘදුගතිය

දැනිච්ච නිසා මට ඒක නැතිවුනා. නැතිවෙච්ච එක එහෙනම් මම කාය විවේකය ගන්න ආයි මොකද කරන්න ඕනා. ඒ දැනුන දේ අයින් කරන්න ඕනා. දැනීම අයින් කරන්න එහෙම නැත්නම් ඒ විදීම අයින් කරන්න මම මොකද කරන්නේ. ඒ වෙනුවට ආයාසයෙන් මම දානවා එතෙනට ඒ බව මෙනෙහි කිරිම. එහෙනම් "මම දැන් වාඩිවෙලා ඉන්නේ" කියන එක මෙනෙහි කරනවා.

ඕකට මේ හාමුදුරුවෝ වාඩිවෙලා ඉන්නවා කියන එක එච්චර දුරදිග යන්න ඕනේ නෑ. “මම දැන් මෙතැන”. වැසිකිලියේ නම් මම දැන් මෙතැන. භාවනා ශාලාවේ නම් මම දැන් මෙතැන. කෑම කන තැන නම් මම දැන් මෙතැන. කොතැන වාඩිවුනත් මම දැන් මෙතැන කියන එක වෙනස් වෙනවාද එතකොට? එහෙනම් එකේ විශේෂයක් තියෙනවාද? අල්ලා ගන්න දෙයක් තියෙනවාද? කොතැන වාඩිවුනත් එහෙනම් මට තෙරෙන්නේ එකදේ. ඇදේ වාඩිවුනත් එකයි. මෙට්ටේ වාඩිවුනත් එකයි. පොළවේ වාඩිවුනත් එකයි. පෙට්ටියක් උඩ වාඩිවුනත් එකයි. කෙනෙක්ගේ ඇග උඩ වාඩිවුනත් එකයි.

කොහේ වාඩිවුනත්, වාඩිවෙලා ඉන්නේ, කකුල් දෙකෙන්, වැසිකිලියේ වාඩිවෙලා ඉන්න ආකාරයට නම්, එහෙම නැත්නම් වාඩිවෙලා ඉන්නේ මේ වගේ භාවනා කරන ඉරියව්වෙන් නම්, නැත්නම් වාඩිවෙලා ඉන්නේ තමන් රැස්වීමක, එහෙම නැත්නම් දේශනා ශාලාවක පුටුවක් උඩනම්, ඒ කොයි විදියට වාඩිවුනත් වාඩිවීම වාඩිවීමමයි. තමන්ට දැනෙන්නේ එකම දෙයයි නේ. තදවීමක් මෘදුගතියක් හැර වෙන මුකුත් දැනෙනවාද ඔතැන? නෑ. එහෙනම් කොතැන හිටියත් ඕක තමන්ට මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්ද? බැරිද? එහෙනම් ඒ කියන්නේ, ඕක මම දන්නවා නම් ඒ දන්නාවූ චිත්තක්ෂණය මගේ භාවනාව නෙමෙයි කියලා දැන් කියන්න පුළුවන්ද?

ඔයිට වඩා භාවනාවක් තියෙන්න පුළුවන්ද? අන්න භාවනාව 100%ක් සාර්ථකයි. ධර්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව 100%ක් සාර්ථකයි. සාර්ථක වුනේ මොකක්ද? මම අද ආවේ කාය විවේකය හොයාගෙන. දැන් මගේ කාය විවේකය ගත්තා. ඒ කියන්නේ මම කියාගත්තු එක, මගේ කියාගත්තු එක, මේක මගේ ආත්මය කියා ගත්තු එක අයින් කලා. ඔය ඔක්කොම කියනවා වෙනුවට තමයි මේ තනි වචනයක් පාවිච්චි කලේ. දැන් මෙතැන නම් තනි වචනයක් නොවෙයි. වචන 3ක් තියෙනවා. "මම දැන් මෙතැන".

ඊලගට ඔය වේලාවේදි දැන් ඔන්න මට තව එකක් හැදෙනවා. හැබැයි මේ කාය විවේකය මම ඉල්ලුවට ඒගොල්ලෝ ඉන්නේ නෑ මෙතැන. තව මම කියමු මට දැන් ශබ්දයක් ඇහෙනවා. ශබ්දයක් ඇහෙන කොට දැන් මොකද වුනේ මගේ කාය විවේකයට. අර වගේම බාධාවක් වුනා. මගේ කනේ තදවීමක් මේ. කනට තදගතියක් ආපු එක තමයි ශබ්දය කියලා කියන්නේ. කන කියන්නේ නිශ්ශබ්දතාවය. නිශ්ශබ්දතාවය නිසා

බාහිරයේ, තදවීමක් වුන එක. අන්න ඒක ශබ්දය. එහෙනම් දැන් මට මොකද වුනේ. අර මම දැන් මෙතැන චිත්තක්ෂණයෙන් මම නැතිවුනා. නැතිවෙච්ච හැටියෙම මම ගියා තව එකකට. දැන් එහෙනම් ඒක මොකද කරන්න ඕනා. ඒක අල්ලා ගත්තොතින් සංසාරයට නැවත වරක් යනබව දැනගන්න ඕනේ. එහෙනම් සංසාරයෙන් එතෙර වෙන්න මොකද වෙන්න ඕනා. ඒක අයින් කරන්න ඕනා.

කොහොමද අයින් කරන්නේ? මට දැනුනා මේක ‘ශබ්දයක්’ විදියට. මම 'ශබ්දයක්' කියලා මෙනෙහි කලා. අන්න එහෙනම් කයෙනුත් මම නැවත වරක් ඒ කියන්නේ දැන් මෙතැනදි කයට ආවේ කනයි. කනෙනුත් එහෙම නැත්නම් මේ ආයතනයෙනුත් මම නිදහස් වුනාද? එහෙනම් අන්න මගේ කාය විවේකය මට ලැබුනා. ඔන්න, ඔය විදියට චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණය යනකොට, මොකද වෙන්නේ? සෑම සිදුවීමක් හරහාම, එහෙම නැත්නම් සෑම රූපයක හටගැනීමක් හරහාම, ඒ හටගත්තාවූ රූපය තමන් ක්‍රමානුකූලව ඉවත් කිරීම තුලින්, අතහැරීම තුලින් තමන්ගේ ලග තියෙනවා රූපයක් හට නොගත්ත වේලාවක්.

තමන්ගේ ලග තියෙනවා රූපයක් හටනොගත්ත වේලාවක්. අන්න ඒ වේලාවට කියනවා "දැන් මගේ කාය විවේකය" මට දැනෙනවා කියලා. අන්න ඒ දැනීමට තමයි කියන්නේ, "චිත්ත විවේකය" කියලා. ඒ දැනගන්නාවූ තැනට තමයි කියන්නේ චිත්ත විවේකය කියලා. එහෙනම් මේ කය විවේකව ඉන්නේ මොකක් හරහාද ? කාය විවේකය නැතිකරගන්නේ මොකක් හරහාද කියන එක දැන් ඔන්න අවබෝධ කරගන්න ඕනා. ඒකටයි භාවනා කරන්නේ. හැමෝම මේ පින්වතුන් භාවනා කරලා භාවනා කරලා මම ඇවිදින කොට අරකත් දන්නවා, මේකත් දන්නවා, මෙහෙමත් වෙනවා, අරමත් වෙනවා, කියලා කිවුවට ඕකේ අභ්‍යන්තරයේ මොකක්ද බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නාවූ පණිවුඩයට යන්නේ නෑ. ඔන්න ඔතැනයි ඔය පණිවුඩය කියන්නේ. මේ කෙටි අනුශාසනාව ගොඩනැගුනේ ඔන්න ඔය ආකාරයටයි.

කාය විවේකය හොයාගෙනයි මේ පින්වතුන් ආවේ. මෙතැන ඇවිල්ලාත් මේ සංසාරය පුරාවට, මෙතෙක් කල් අවුරුදු 10ක් 15ක් භාවනා කලත්, ඒ භාවනා කරන හැම වේලාවේම භාවනා කරලා තියෙන්නේ, තණ්හා, මාන, දිට්ඨි තුන ඇතුව. ඒකනිසා භාවනාව නෙමෙයි වේලා තියෙන්නේ. සංසාරය වැඩෙන එකයි වෙලා තියෙන්නේ. තණ්හා, මාන දිට්ඨි තුන අයින් කරන්නේ කොහොමද කියන එක මම දන්නේ නෑ, මීට පෙර ඇහිලා තිබුනද කියලා මෙන්න මේ ආකාරයට. ඔන්න ඔය ආකාරයට තණ්හා, මාන, දිට්ඨි තුන තමන් නිර්වචනය කරගෙන ඕක අයින් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය තමයි මෙතැනින් කරන්නේ. ඒ අයින් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය කරන කොට තමන්ට එකෙන් ලැබෙන්නාවූ ඵලය තමයි, චිත්ත විවේකය.

අන්න ඔය චිත්ත විවේකයට තමයි මේ පින්වතුන් පාවිච්චි කරන්නාවූ වචනය මේ ‘සමාධිය’ කියලා කියන්නේ. හැබැයි ඔය සමාධිය මේ කියන විදියට අයින් කරගෙන නැතුව ගියානම්, ඒ සමාධිය කියලා කිවුවේ මොකක්ද? අල්ලා ගත්තාවූ සමාධිය. එකතු කරාවූ සමාධිය. චිත්තක්ෂණ ගොඩනැගුවාවූ සමාධිය. එහෙනම් එතැන හැදිලා තියෙන්නේ භවය. එතැන හැදිලා තියෙන්නේ සංසාරය. එතැන හැදිලා නෑ නිවනක්. එතැන වෙලා නෑ අතහැරීමක්. අතහරින්න නම් පුළුවන් වන්නේ එන එන චිත්තක්ෂණයට අවදිවෙන කෙනාට පමනයි. එන එන චිත්තක්ෂණයට අවදිවන කෙනා කියන්නේ, කවුද? මේ පිලිබඳව අවබෝධයෙන් යුතුව මේ වැඩේ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු ආකාරයට කරන කෙනා පමණයි. අවබෝධය ගන්නේ කාගෙන්ද එහෙනම්, බුදුහාමුදුරුවන්ගෙන්. එහෙනම් අවබෝධය ගන්නේ මොකක් හරහාද? බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ධර්මය හරහා. එහෙනම් ඒ අවබෝධය මට එන්න කලින් මට ලැබුනේ කවුරු හරහාද ? සංඝයා හරහා.

එහෙනම් මේ අවබෝධයට යන්න මේ ගමන් මාර්ගය මේ පින්වතුන් ආරම්භ කලානම් කිසියම් චිත්තක්ෂණයක ඒ ආරම්භ කලාවූ චිත්තක්ෂණය කියලා කියන්නේ, මේ පින්වතුන්ගේ මොකක්ද වර්ධනය වෙලා තියෙන්නේ? ශ්‍රද්ධාවයි වර්ධනය වෙලා තියෙන්නේ. අන්න ඒ ශ්‍රද්ධාව වර්ධනය කිරීමේ හේතුව නිසාම, මේ පින්වතුන්ට පුළුවන් වුනා මේ චිත්තක්ෂණය තුල මගේ රාග, ද්වේෂ, මෝහ ඇති නොකරගෙන ඉන්න. ඇයි මම දැන් අරමුණු කලා තණ්හා, මාන, දිට්ඨි ඇති නොකරගන්න. තණ්හා, මාන, දිට්ඨි ඇතිවෙන්නේ රාග, ද්වේෂ , මෝහ තුන හරහා. අන්න රාග, ද්වේෂ, මෝහ තුන නැතිකර ගැනීමේ අරමුණකට මම ආවා. මොකක් නිසාද? ශ්‍රද්ධාව නිසා.

එහෙනම් එතැනදි මම අනුගත වුනේ මොහොකටද? බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු ශීල ශික්ෂාවටයි. අන්න තමන්ගේ ශීලය තමන් පිහිටවපු එක. සිල් සමාදන්වුනාට ශීලයේ පිහිටුවන්නේ නෑ. ශීලයේ පිහිටවූ බව තමන් දැනගන්න ඕනා. දැනගත්තේ කොහොමද? ආවාවූ රූපය මම අල්ලා ගත්තාද කැමැත්තෙන් එහෙම නැත්නම් අකමැත්තෙන් ඒකත් එක්ක වෛර කලාද කියලා ඒ චිත්තක්ෂණය තුල මම දැනගන්න ඕනා. දැනගත්තේ මොකක් නිසාද? ආපු එක අයින් කලානම් මම අල්ලා ගත්තෙත් නෑ. ඒකත් එක්ක රන්ඩු කලෙත් නෑ. අයින් නොකලා නම් මොකද කරලා තියෙන්නේ. මම නොදැනුවත්ව මේකට එක්කෝ මම ආසා කරලා. එක්කෝ මේකත් එක්ක වෛර කරලා. ඒ කියන්නේ මේක රූපයක් විදියට අල්ලා ගත්තා.

රූපයක් විදියට අල්ලා ගත්තා කියන්නේ, බුදුහාමුදුරුවන්ගේ බණ මම විශ්වාස කලේ නෑ. බුදුහාමුදුරුවෝ කිවුවා උඹ දකින්නේ, නිරෝධවෙච්ච එකක්. මම හැබැයි ඒක විශ්වාස කලේ නෑ. මම දැක්කේ නෑ නිරෝධ

වෙච්ච එකක්. මම දැක්කේ තියෙන එකක්. මම කිවුවා මේ "ආශ්වාසය" තියෙනවා, ඇයි නැහැයි කියලා කියන්නේ, මට ආයිත් ජේනවා ඇයි නැ කියලා කියන්නේ, මට ආයිත් ජේනවා ඇයි නැහැයි කියලා කියන්නේ. මට විනාඩියක් ජේනවා එක දිගට මේක. කොහොමද බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ මේක මේ චිත්තක්ෂණයයි කියලා. බුදුහාමුදුරුවන්ට එහෙනම් මම වචනේ පාවිච්චි කරන්නේ නැ මෙතැන සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ මොකක් කියලාද අපි? අන්න ඒ විදියට තමයි කතා කරන්නේ. කවුද මේ අභ්‍යන්තරය. එයාට තමයි අවිද්‍යාව කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ. මේ අවිද්‍යාවයි බුදුහාමුදුරුවොයි දෙන්නා එකට හැප්පෙන්නේ. වෙන කවුරුවත් නෙවෙයි. මේක පින්වතුන්ගේ වරදක් නොවෙයි. සංසාරයේ වරදක් නෙවෙයි. අවිද්‍යාවේ වරදකුත් නොවෙයි. මේක සිදුවුනාවූ ක්‍රියාවලියක ඵලයක් එන්නේ. ඒකටයි හේතුඵල දහම කියලා කිවුවේ. එහෙනම් හේතුඵල දහම, හේතුඵල දහම බව දැනගෙන මේ සංසාරයෙන් එතෙර වෙන්නයි මේ කෙටි අනුශාසනාව කලේ.

අන්න ඕක තමයි මේ පින්වතුන් තේරුම් ගන්න ඕනා. අවබෝධ කරගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනා. අවබෝධ වෙන්නේ හැබැයි භාවනාවේදි. භාවනාව කියලා කියන්නේ, පටලවා ගන්න එපා භාවනාව කියලා කියන්නේ, පර්යන්කයට නොවෙයි. මම දැන් භාවනාව සමාන කලා කොතැන වාඩිවුනත් භාවනාව. එහෙනම් ඒ වාඩිවෙලා කරන්නාවූ ඊලග දේත් භාවනාව. කැම කන්න වාඩිවුනා නම් වාඩිවෙච්ච එක භාවනාව නම් එතකොට කැම කන එකත්, කැම අනන එකත්, කටට දාන එකත්, කැම ගිලින එකත් සියල්ල භාවනාව. කැම කන්න එතැනට ගියා නම්, කකුල් දෙකෙන් තමන් හිටගෙන ඉන්න බව දැනගත්තා නම්, අන්න භාවනාව. එහෙනම් එතැන පිගාන අල්ලනකොටත් භාවනාව. පිගාන අරගෙන හෝදන්න යන කොටත් භාවනාව. පිගාන හෝදන කොටත් භාවනාව. හෝදාගෙන ආපහු එනකොටත් භාවනාව. කැම එකට හැන්ද අල්ලනකොටත් භාවනාව. කැම බේදාගන්න කොටත් භාවනාව. ඒක අරගෙන ආයි වාඩිවෙන්න යනකොටත් භාවනාව. අන්න අවසානය දක්වා සියල්ල භාවනාව. මුළු දවසම භාවනාව. අවදියෙන් ඉන්නාවූ සියලු වේලාවක්ම භාවනාවයි පින්වතුනි.

එහෙම නැතුව සංසාරයෙන් එතෙරවෙන්න බැ. සංසාරයෙන් එතෙරවෙන්නෙ එහෙම කරන්න ඕනා. හැබැයි ඒ වැඩේ කරන්න මුලික අඩිතාලම එතැනින් දාන්නත් බැ. මුලික අඩිතාලම දාන්න තමයි මේ වගේ තැනකට ඇවිල්ලා ශුන්‍යාගාරයක් හොයාගෙන ශබ්ද බද්ද අඩු, කවුරුහරි තම්බලා දෙන බතක් කාලා, තමන්ගේ ඕනා දේවල් හොයන්නේ නැතුව, ඇදුම් පැලදුම් නැතුව, මේ සුදු ඇදුමක් ඇදගෙන බාපනයකුත් දාගෙන, එක හා සමාන කණ්ඩායමයක් එකතුවෙලා **මොනම හේතුවක් නිසාවත්, නයෙක් ගැහුවත් කට අරින්නේ නැ කියන පදනමෙන් මේ දෙන්නෙක් එකතුවෙලා වචනයක් කතා කරන්නේ නැති ආකාරයට අපි මේ හික්මීමකට යන්නේ.** ඒ හික්මීමට තමයි ශීලය කියලා කියන්නේ. එහෙමනම් හැමතැනම ඒ

හික්මීම තියෙන්නෙ ඕනා කියලා, දැන් බලාගන්න වචනයක් කතා කරන්න චේතනාවක් පහලවෙනකොට බලන්න මේ මම කරන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ කියපු වැඩේද? බුදුහාමුදුරුවෝ එපා කියපු වැඩේද? වචනයක් කතා කරනවා කියලා කියන්නේ, මම විප්‍රීක්‍රමනය කරනවා. මොකක්ද විප්‍රීක්‍රමනය කරන්නේ, පරිවුට්ඨාන මට්ටමට පත්වුනාවූ අනුශය කෙලේසයක්. අනුශය කෙලේසය කිවුවේ හිතේ පහලවුනාවූ චේතනාව. චේතනාවක් පහලවුනා නම් ඒක අනුශය කෙලේසයක්. ඒ චේතනාව මම නැවත නැවත පරිවුට්ඨාන මට්ටමට නැවත නැවත චේතනා කරලා ඒ කියන්නේ, තව තව කෙලෙස් දහස් ගණනක් හැදුනම පරිවුට්ඨාන වෙනවා. ඒකට තව කෙලෙස් දහස් ගණනක් එකතුවුනාම විතික්‍රමන වෙනවා. අන්න කට ඇරියා නම් කවුරුහරි මේ තැන්වල ඇවිල්ලා "ගුඩ් මොර්නින්" කියන්නේ නෑ සාමාන්‍යයෙන්. කියනවා "තෙරුවන් සරණයි" කියලා. හැබැයි තෙරුවන් සරණයි කියන්න කවුරුහරි කට ඇරියා නම්, මොකක්ද මේ කරලා තියෙන්නේ, බුදුහාමුදුරුවන්ට කෙල ගහපු එක. බුදුහාමුදුරුවන්ට පයින් ගහපු එකයි.

මෙතැන ආවේ කාය විවේකයටයි. ඒ කාය විවේකය හරහා චිත්ත විවේකය හොයාගන්නයි ආවේ. අර කට ඇරියා නම් අර වැඩේට මොකද කරලා තියෙන්නේ, කාය විවේකය පාවා දුන්නා. කාය විවේකය පාවා දුන්නා නම් එයාට හම්බ වෙනවද චිත්ත වීවේකයක්. ගහ මුලින්ම කපලා දැම්මා නම් ගහෙන් ගෙඩි ගන්න පුළුවන්ද ආයි. අන්න හොදට තීරණය කරන්න. හොදට තේරුම් ගන්න. කාය විවේකය ආරක්ෂා කරගත්තොත් පමනයි, චිත්ත විවේකයට යන්න පුළුවන්. කාය විවේකය කියලා කියන්නේ, රැකියාවෙන් නිවාඩු දාලා මේ ඇවිල්ලා ඉන්න එක නොවෙයි. කාය විවේකය කියලා කියන්නේ, නැවත වරක් කියනවා මොකද වේලාව අවසන් වෙමින් යන නිසා නැවත වරක් කියනවා, කාය විවේකය කියලා කියන්නේ, හැබැයි නිර්වචනයක් විදියට පටලවා ගන්න එපා, **කාය විවේකය කියලා කියන්නේ "මම දැන් මෙතැන" කියන චිත්තක්ෂනයට අවදිවෙන එකයි.**

හැබැයි එතැනින් එහාට ගියාම **ඒ චිත්තක්ෂණයට අවදිවුන කෙනාට චිත්ත විවේකය එතැනම තියෙනවා. චිත්ත විවේකය ලැබුන කෙනාට එතැනම තියෙනවා උපධි විවේකය. උපධි විවේකය කිවුවේ නිවනටයි.** උපධි විවේකය කිවුවේ නිවනටයි. නිවන කියලා කිවුවේ, මගේ මේ එකතුකර ගත්තාවූ රූපිඅරූපිකම් නැතිකමටයි. රූපයක් නැතිකමටයි. ඒකයි උපධි විවේකය කියලා කිවුවේ.

අන්න උපධි විවේකය ගන්න නම් චිත්ත විවේකය අත්‍යාවශ්‍යයි. චිත්ත විවේකය ගන්න නම් කාය විවේකය අත්‍යාවශ්‍යයි. කාය විවේකය කියන්නේ රැකියාවෙන් නිවාඩු දාලා ගෙදරින් පැනලා ආවයි කියන එක නොවෙයි. කාය විවේකය කියලා කියන්නේ නැවත වරක් ධාරනය කරගන්න හොදට, කාය විවේකය කියලා කියන්නේ "මම දැන් මෙතැන" කියන චිත්තක්ෂණයටයි. ඒකට පර්යන්කයද, සක්මනද, වෙන

වැඩක්ද කියලා වෙනසක් නෑ. කොයි චිත්තක්ෂණයත් මම දැන් මෙතැනයි ඉන්නේ. කොයි චිත්තක්ෂණයත් මම දැන් මෙතැන නම් නැවත වරක් පටලවා ගන්න එපා ඒ චිත්තක්ෂණය කියලා කියන්නේ, මගේ කකුල් දෙක නෙවෙයි. එහෙම නැත්නම් මම වාඩිවෙලා ඉන්නාවූ කකුල් දෙකේ ඇගේ පිටිපස්ස නෙවෙයි.

ඒ චිත්තක්ෂණය කියලා කියන්නේ, මොන ආයතනයද මට ප්‍රකට වුනේ කියන එකයි. මොන ආයතනයද ප්‍රකට වුනේ කියන එක දැනගන්නේ මොකක් හරහාද? ආවාවූ ආරම්මණය හරහා. එතකොට අපි දැන් උදාහරණයකට ගත්තා වාඩිවෙලා ඉන්නකොට ප්‍රකට වෙලා තියෙන්නේ මොකක්ද? ආරම්මණය පොළව හරහා මට දැනුන තද ගතිය. කන ප්‍රකට වෙනකොට මට දැනුනා කනේ තද ගතිය. ඇහැ ඇරිලා ඉන්නවා නම් ඇස් දෙක ඇරිලා තියෙනවා නම් රූපයක් කියලා කියන්නේ පින්වතුනේ මේ ඇහැට දැනෙන්නාවූ තදගතිය.

ඇහැට දැනෙන්නාවූ තදගතියට අපි කියන්නේ අන්ධකාරය කියලා. ඒකට කියන්නේ අන්ධකාරය. ඇහැ කියන්නේ ආලෝකය. එතකොට ඇහැ කියන එක ඇසි පිල්ලම වැහුවට පස්සේ අපිට මුකුත් පෙන්නේ නෑ කියලා කියන්නේ මොකක්ද? ඇහැ සම්පූර්ණයෙන්ම් ආලෝකයෙන් බැහැර කරලා, ඇහේ ආලෝකය සම්පූර්ණයෙන්ම බිත්තියක් දාලා වහලා දැම්මා. එතකොට අපිට එහා පැත්ත පෙන්නේ නෑ. අන්න ඇහැ වහපු වෙලාවට මුකුත් පෙන්නේ නෑ. ඇහැ ඇරපු වෙලාවට පෙන්නේ මොකක්ද අපිට. ඉස්සරහම තියෙන දේ. ඇසට මුලින්ම හම්බවන දේ තමයි පෙන්නේ. එතකොට දැන් අපි උදාහරණයක් විදියට කිවුවොතින් එහෙම මුහුදු වැල්ලට ගිහිල්ලා කවුරුහරි බලාගෙන හිටියොත් එහෙම අහස දිහා මොකක්ද පෙන්නේ අපිට. කිසිදෙයක් පෙන්නේ නෑ. අනන්තයක් දුරට පේනවා. හැබැයි ඒ අතරතුර කාක්කෙක් ගියොත් එහෙම, නැත්නම් කුරුල්ලෙක් ගියොත් එහෙම මොකද වෙන්නේ? අන්න ඇහැ අරකට අල්ලාගන්නවා. ඒ කියන්නේ අන්ධකාරයක් එතැනට. ඒ කියන්නේ ඇහැට ඇතිවන්නාවූ තදගතිය. ඕක අන්ධකාරය. නහයටත් ඒ වාගේ ගඳ සුවඳ කියන්නේ. දිවටත් ඒ වාගේ රස කියන්නේ. කයටත් ඒ වාගේ.

ඔන්න ඔය ටික තමන් තේරුම් ගන්න ඕනා. මොකක්ද මේ කාය විවේකය කියන්නේ කියලා. කාය විවේකය එහෙම නැත්නම් මම දැන් මෙතැන කියලා කියන්නේ, වාඩිවෙලා ඉන්න ඉරියව්ව නෙවෙයි භාවනාවේදි හොඳට මතක තියාගන්න මේ හැම කෙනෙක්ම පටලවා ගෙන තියෙනවා ඒකයි නිත්‍ය සංඥාවට යන්නේ. මේ නිත්‍ය සංඥාව කඩන්නයි මේ කියන්නේ. ඒකයි සම්මා දිට්ඨියක් එළියට ගත්තේ. මේ කාය විවේකය ගන්න නම් සීලය එළියට ගන්න ඕනා එක පැත්තකින්, සම්මා දිට්ඨිය එළියට ගන්න

ඕනා අනිත් පැත්තෙන්. දෙක එළියට ගත්තට පස්සේ නිත්‍ය සංඥාව කැඩෙනවා. නිත්‍ය සංඥාව කැඩෙන කොට මම සීලගත වෙනවා. සීලගත වෙනවා. සීලගත වෙනකොට නිත්‍ය සංඥාව කැඩෙනවා.

ඔන්න ඔය දෙක අතර හුවමාරුවක් තමයි මේ තියෙන්නේ. ඔය දෙක අතර හුවමාරුව ගිහිල්ලා කොයි වෙලාවේද ඔය හුවමාරුව නතරවෙන්නේ, අන්න ඒ නතර වෙච්ච චිත්තක්ෂණය තමයි පින්වතුනි උපධි විවේකය කියලා කිවුවේ. ඒක එතකොට තමන් උපයාගන්න ඕනා, උපයා ගැනීම සඳහා, නොදැනුවත්ව උපයන දේ තමන් බැහැර කරකර යන්න ඕනා. ඒකටයි අතහරිනවා කියලා කිවුවේ. අතහරිනවා කියන එක තමයි තනිවචනයෙන් මේ හාමුදුරුවෝ කියන්නේ, “මෙනෙහි කරනවා” කියන එක.

“මෙනෙහි කරනවා” කියලා කියන්නේ මේ ආපු එකක්, මම ගෙනාපු එකක් නොවේ. ආපු එකක්, ආපු එක්කෙනාව අයින් කරනවා. අයින් කරන කොට මට උත්පාදනය වෙනවා නොදැනුවත්වම එතැන තියෙන දේ. ඒ තියෙන දේ තමයි මේ විවේකය. ඒ විවේකයයි මේ හොයාගෙන යන්නේ. ඒ නිසා දැන් අපි ගිවිසගත්තාවූ කාලයට වඩා විනාඩි 5ක් 10ක් විතර වැඩිපුර ගිහිල්ලා තෙරෙන විදියට.

කෙසේ නමුත් අද දවසට පමනක් නොවෙයි මේක තමන්ගේ සංසාරයෙන් එතෙරවෙලා ඉවරත් නොවෙයි, ඒ කියන්නේ රහත්වුවත් අවසාන වශයෙන් පරිනිර්වාණයට පත්වෙනකම් මේ ටික තමන් ලග තියෙනවා. රහතුන් වහන්සේ කියන්නේත් ඔන්න ඔය වැඩේ කරන කෙනා. හැබැයි රහතුන්වහන්සේ මේ වැඩේ කරන්නේ නෑ, ඒ විදියට දැන දැන ඒ වේලාවේ කල්පනා කරකර. ඒ සඳහා අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය ටික ඇතුලට දාලා, රහත්වෙනවා කියලා කියන්නේ, මේ වැඩේ කෙරෙන එකයි. රහත්වුනා කියලා කියන්නේ, මේ වැඩේ කරන්න ‘ඔටෝ මැෂින්’ එකට කාර්යය බාරදුන්නා කියන එක. අන්න මැෂින් එක ඔටෝ වෙනකම් මැනුවල් මේ වැඩේ කරන්න.

මැනුවලි මේ වැඩේ කරන්න නම් මොකද කරන්න ඕනා. ඔය කිවුවාවූ ධර්මය ටික මේ අවස්ථාවේදි ගොනුවුනාවූ මේ කෙටි ධර්ම අනුශාසනාව මේ පින්වතුන් දැන් මෙකෙන් පස්සේ මේ දිගින් දිගටම තමන්ට මෙනෙහි කරන්න ඕනා. ඔකටයි කිව්වේ යෝනිසෝමනසිකාරය කියලා. මේ ධර්මය බුදුහාමුදුරුවෝ මොකක්ද දේශනා කරලා තියෙන්නේ. මොකක්ද චිත්තක්ෂණය කියන්නේ. මොකක්ද මම කියන්නේ. ඔන්න ඔය ටික ක්‍රමානුකූලව, ක්‍රමානුකූලව බුදුහාමුදුරුවෝ කෙරෙහි ධර්මය කෙරෙහි සංඝයා කෙරෙහි මෙනෙහි කරමින් මේ ටික තමන් මෙනෙහි කරන්න. ඒ මෙනෙහිවන අතරතුර තමන්ට මෙනෙහි වෙනවා දැන් මේ කාය විවේකය කියලා කියන්නේ මොකක්ද? මේක මට මීටපස්සේ හම්බවුනාද? මම මේක හෙව්වද? මම මෙහෙට ඇවිල්ලත් මොකක්ද හෙව්වේ?

අන්න එතකොට ක්‍රමානුකූලව තමන්ගේ අර කාය විවේකය කියන එක ඉස්මතුවෙන්න පටන් ගන්නවා. කාය විවේකය ඉස්මතු වෙන්න පටන් ගත්තට පස්සේ තමන්ට දැන් ඔන්න කියනවා, දැන් එහෙනම් අපි භාවනාවට යන්න සූදානම් කියලා, මට එන්නාවූ අනාත්ම සිතුවිල්ලක්. අන්න භාවනාවට වාඩිවුනාට පස්සේ අර මෙනෙහි කරපු ටික වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒකේ ප්‍රතිඵලය තමයි රහතුන්වහන්සේ කියලා, ඒ චිත්තක්ෂණය රහත්වූ චිත්තක්ෂණය.

රහතුන් වහන්සේ කියලා කියන්නේ, චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණය ගොඩනැගෙන්න ඕනා එකක්. එහෙම නැතුව මේක එකතුකරලා රහත්වෙන්න පුළුවන් කමක් නෑ. සෝවාන් වෙනවා කියලා කියන්නේ, මේ වගේ චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණය ගොඩනැගී ගොඩනැගී යන්න ඕනා. මගේ ලග නෑ මම අත්හරිනවා හැම චිත්තක්ෂණයම අතහරිනවා. ඒවා තියෙන්නේ විශ්වය තුලයි. මට අවශ්‍ය වේලාවට පාවිච්චි කරන්න විතරයි තියෙන්නේ.

මගේ එකක් නෙවෙයි මේක. මම නෙවෙයි. මගේ නෙවෙයි. මගේ ආත්මය නෙවෙයි. ඒකයි අවබෝධය කියලා කියන්නේ. අවබෝධය විශ්වයටයි අයිති. මට අයිති නෑ. ඔන්න ඕක අවබෝධ කරගැනීම සඳහා තමයි ඒ කියන්නේ තේරුම්ගැනීම සඳහා තමයි මේ කෙටි අනුශාසනාව. මට හිතෙනවා මේ ටික තේරෙන්න ඇති කියලා. තේරුනාද නැද්ද කියලා අපිට කමටහන් දේශනාවේදි, කමටහන් සාකච්ඡාවේදි දැනගන්න පුළුවන්, කොහොමද කමටහන් මතුවන්නේ කියලා. අලුතින් දෙයක් කියවුනේ නෑ මට හිතෙන්නේ. නමුත් වචන වල වෙනස්වීමක් තියෙන්නෙ ඇති.

කෙසේ හෝ නමුත් මේ ධර්ම කෙටි අනුශාසනාව හරහාත් මෙ පින්වතුන්ට අපි කලින් මතක් කරන්නාවූ S4 කියන එක මතක තියාගන්න. මේ හරහා මේ කියන්නේ එකම දේ ශ්‍රද්ධාව වර්ධනය වෙන්න ඕනා. සීලය වර්ධනය වෙන්න ඕනා. සතිය වර්ධනය වෙන්න ඕනා. සම්පජන්‍යය වර්ධනය වෙන්න ඕනා. වෙනත් ආකාරයකින් S4 තමයි මේ මතුකරගත්තේ. ඒ S4 මතුකරගත්තේ කාය විවේකය හරහා කියන එකයි. කාය විවේකය හරහා තමන්ගේ චිත්ත විවේකය තුලින්, චිත්ත විවේකය තුලින් තමන්ගේ අවසාන අරමුණ හෙවත් නිවන එහෙම නැත්නම් උපධි විවේකය සඳහා යාමට මේ සියළු පින්වතුන්ට මේ කරන්නාවූ ධර්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවත් හේතුවේවා ඒ තුලින් මේ පින්වතුන්ගේ ප්‍රඥාව වර්ධනයවීම හරහා මේ පින්වතුන්ට මේ භවයේදීම නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමට හැකිවේවා වාසනාවේවා කියලා අපි සාධු කාරයක් පවත්වමු.

සියළුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.