61.5-ජ්‍යේෂ්ඨ යෝගාවචර උපදෙස් ආනාපාන සති සමාධිය- ධම්මානු පස්සනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න කුසල් බර නිවන් මගේ ගමන් කරන්නා වූ යෝගාවචර පින්වතුනි දොඩන්ගොඩ නිවන මේ මොහොතේදීම යෝගාශ්‍රමයට ඒක රාශි වෙලා ඊයේ උදෑසන මේ ස්ථානයට පැමිණියා වූ පින්වතුන් අද දෙවන දිනය වශයෙන් දෙවෙනි දිනයේ පළවෙනි අවස්ථාවටයි මූණ දෙන්න සූදානම් වන්නේ අද සම්මත වශයෙන් වර්ෂ දෙදහස් දහසයේ පෙබරවාරි මාසයේ දාහතර වෙනිදා ඉරිදා උදෑසන හයට මේ පින්වතුන් බලාපොරොත්තු වන්නේ දවසේ පලවෙනි අවස්ථාව ලබාගන්න හෙවත් ඒ අනුශාසනාව එහෙම නැත්නම් ජ්‍යේෂ්ඨ යෝගාවචර උපදෙස් සඳහා තව දුරටත් කරුණු ඒකරාශි කරගැනීමටයි.

මේ පින්වතුන් සමග නැවත වරක් ඒ ස්කයිප් තාක්ෂණය හරහා ලෝකයේ විවිධ තැන්වල ඉන්නා වූ පින්වතුන් කීප පොලක් එකතු වෙනවා මම හිතන විදියට ඒ පින්වතුන්ගේ කාලවෙලාවන් ඊට වැඩිය වෙනස් වෙන්න පුළුවන් ඒ පින්වතුනුත් දිගින් දිගටම මේ පැවැත්වෙන්නා වූ වැඩමුළුවලට සහභාගී වෙමින් මේ සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා නිවන මේ මොහොතේදීම අත්විදීමට වෙර දරන්නා වූ පින්වතුන් ඊට අමතරව යූ ටියුබ් තාක්ෂණය හරහා ලෝකය පුරාවට මේ මොහොතේ මේක සජීවී ව විකාශනය වෙනවා. ඒ හරහාත් පින්වතුන්ට මේ මොහොතේත් මේකට සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන් ඊට පසුවත් තමන්ට ඉඩපහසු වෙලා තිබෙන ආකාරයට මේ අනුශාසනාව හෙවත් මේ යෝගාවචර උපදෙස් වලට ඇහුම්කන්දීලා ශ්‍රවණය කරලා මේ ධර්ම මාර්ගය තුළ ගමන් කරන්න හැකියාව ලැබිලා තියෙනවා.

ඒ තමයි ඒ සියළු පින්වතුන්ගේ කුසලය කියලා කියන්නේ මේ පින්වතුනුත් අනන්තවත් සංසාරයක් පුරාවට අනන්තවත් බුදුපියාණන් වහන්සේලා හමුවෙමින් අනන්තවත් බුදුපියාණන් වහන්සේලා මගහැරෙමින් අනන්තවත් මහා රහතුන් වහන්සේලා හමුවෙමින් අනන්තවත් මහා රහතුන් වහන්සේලා මගහැරෙමින් තමන් විසින්ම ඒ ඒකරාශි කරනු ලැබුවා වූ කුසල් අකුසල් වල බලයන්ගේ ඵලයක් විදියටයි හේතු ප්‍රත්‍යය තුළ, හේතු ඵල දහම තුළ මේ මොහොත මේ උදා කරගෙන තියෙන්නේ. ඒ උදාකරගත්තා වූ මේ මොහොතේ පින්වතුන් නිවන අත්වින්දේ නැත්නම් අත්දැක්කේ නැත්නම් මීට පෙර සංසාරේ පුරාවටම තමන්ට නිවන අත්දකින්න බැරි වුනා අත්විදින්න බැරිවුනා කියන එකට තමයි නැවත වරක් යොමු වෙන්න වෙන්නේ කැමති වුනත් අකැමැති වුනත් ඒකයි සත්‍ය පින්වතුනි.

නිවන කියලා තියෙන්නේ මේ මොහොතේ මට යමක් නැතිව ඉන්න පුළුවන් නම් මට අරමුණක් නැතිව ඉන්න පුළුවන් නම් මේ ලෝකෙන් ඉවත් වෙලා ඉන්න පුළුවන් නම් මගේ ආයතන හයෙන් බැහැරව ඉන්න පුළුවන් නම්

ආරම්මණ භයෙන් බැහැරව ඉන්න පුළුවන් නම් ගෝචර විඤ්ඤාණ භයෙන් බැහැරව ඉන්න පුළුවන් නම් සම්ඵස්ස භයෙන් බැහැරව ඉන්න පුළුවන් නම් වේදනා භයෙන් බැහැරව ඉන්න පුළුවන් නම් තණ්හා භයෙන් බැහැරව ඉන්න පුළුවන් නම් ඔන්න ඔය තිස්භයෙන් එකක් හෝ මට ප්‍රකට වෙන්නේ නැත්නම් අන්න එතන (එතන කියන එක ඇත්තටම වචනයක් විධියට පාවිච්චි කරන්න බෑ නමුත් ඇත්තටම සම්මුතිය තුල වෙන ප්‍රකාශ කරන්න ක්‍රමයක් නැති නිසා) ඒකට තමයි පින්වතුනි නිවන කියලා අපේක්ෂා කරන්න වෙන්නේ එතන තමයි නිවන තියෙන්නේ නිවන කියන්නේ සියල්ල නිවුනා වූ තැන විවේක ගත වුනා වූ තැන විශ්‍රාම වූ තැන හුදෙකලා වූ තැන තමන් තමන්වත් බව තමන් තමන් පවතින බව තමන් තැනකට සම්බන්ධ වෙලා නැති බව තමන් වෙලාවකට සම්බන්ධ වෙලා නැති බව අවබෝධ වන්නා වූ, ඒකත් ඒ වෙලාවේ අවබෝධ වුනානම් එතනත් නිවන නෙමෙයි එතනත් අරමුණක්.

ඔන්න ඔය ගමන් මාර්ගයේ විවිධ ස්ථාන වල ඉන්නා වූ පින්වතුනුයි මේ වන විට මේ අනුශාසනාවට ඇහුම්කන් දෙන්නේ නැත්නම් මේ අනුශාසනාව ශ්‍රවණය කරන්නේ එහෙම නැත්නම් තමන්ගේ ශ්‍රෝත විඤ්ඤාණ වලට ඉඩ දීලා බලාගෙන ඉන්නේ. එහෙම නම් මේක එහෙන් මෙහෙන් ඇවිල්ලා අතරින් පතර අරගෙන කොහෙන් හරි තිබිලා දැකලා තමන්ගේ ශ්‍රෝත විඤ්ඤාණය හරහා හෝ වෙනත් ආකාරයේ මේවා සටහන් බවට එහෙම නැත්නම් පොත්පත් බවට පරිවර්තනය වෙච්ච වෙලාවකදී තමන්ගේ චක්ඛු විඤ්ඤාණ හරහා ඇතුලට යද්දී මේවා ඇත්ත වශයෙන්ම අවබෝධ කරගැනීම එතරම් පහසු වෙන එකක් නෑ මේ තිබෙන්නා වූ ධර්මතාවයන් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා සුදුසු මට්ටමකට පෙල ගැසෙන්නා වූ ආකාරයකුයි මෙතන තියෙන්නේ. ඒ පෙළ ගැසීමේ තවත් එක් ඉදිරි පියවරක් එහෙම නැත්නම් ඒ පෙළ ගැසීමේ තවත් ඉදිරි පියවරකුයි අද දිනයේදී මේ පින්වතුන්ට යොමු ගත වෙන්න සිද්ධ වෙන්නේ ඒක නිසා මීට පෙර ඒ පඩිපෙලේ ගමන් නොකල කෙනෙක් උඩින් ඇවිල්ලා කවුරු හරි උස්සලා තියලා ඒ පඩිපෙලේ තිබ්බ කෙනෙක් කඩා වැටෙන්න පුළුවන් කොහොමද ඊලග පඩි පෙලේ අඩිය තියන්නේ කියලා දැනගන්න බැරි වෙන්න පුළුවන් ඒ නිසා මේවා ශ්‍රවණය කරන පින්වතුන් ප්‍රථමයෙන්ම ඒ පිළිඹදව සිදුවුනා වූ කාල පරිච්ඡේද තුළ නිරෝධ වුනා වූ ඒ ධර්මතාවයන් රාශියක් තියෙනවා මේ වන විට මම හිතන්නේ ඒ ධර්ම දේශනා, ධර්ම අනුශාසනා, සාකච්ඡා එහෙම නැත්නම් මේ උපදෙස් කියන විවිධ ආකාරයෙන් එලියට ගියා වූ දෙසීයක් පමණ සම්බන්ධ වන ධර්ම ස්කන්ධයක් වටා ගොනු වුනා වූ තත්වයකයි අද මේ අලුතෙන් මේ මොහොතේදී හට ගැනීම සිද්ධ වන්නේ පින්වතුනි. හට ගැනීම නෙමෙයි ඇත්ත වශයෙන්ම නිරෝධයයි සිද්ධ වන්නේ. එවන් වූ නිරෝධයකට යන්න නම් මීට පෙර ඒ නිරෝධය ගැන කිසියම් වූ අවබෝධයක් තියෙන්න ඕනි මේ ස්වාමීන් වහන්සේට තිබෙන්නා වූ තොරතුරු වලට අනුව මේ පින්වතුන් සමග නැවත නැවතත් සම්බන්ධ වීම තුලින් ලැබුනා වූ තොරතුරු වලට අනුව මෙතන ඉන්නා වූ දෙතුන් දෙනෙකුට හැර මෑත දී මේකට සම්බන්ධ වුනා වූ පින්වතුන් හැර ඒ පින්වතුනුත් දන්නවා මේ වෙනකොට මොකක්ද කරන්න ඕනි කියන එක පැහැදිලි කරගෙනයි මෙතන වාඩි වෙලා ඉන්නේ අනිත් සියළු දෙනාම දන්නවා මේ ගමන් මාර්ගයේ ඉදලා මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කරලා ශ්‍රවණය කිරීම හරහා තමන්ගේ යෝනිසෝ මනසිකාරය ප්‍රමාණවත් තරම් දාගෙන යෝනිසෝ මනසිකාරය ප්‍රමාණවත්ව දා ගැනීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් තමන් මේවා අත්දැකපු අයයි ඉන්නේ අත්විඳපු අයයි ඉන්නේ ඒ නිසා මෙතන මම හිතන්නේ නිවන අත්දැකපු අත්නොවිඳපු අය ඉන්නවා නම් ඔය දෙතුන් දෙනෙක් තමයි ඉන්න පුළුවන් අනිත් සියළු දෙනා නිවන අත්දැකලා තියෙනවා අත්විඳලා තියෙනවා ඊයේ සාකච්ජාවෙන් වැඩි පිරිසක් තමන් පෞද්ගලිකවම ඒක අත්වින්ද ආකාරය විස්තර කලා මේ ධර්ම අනුශාසනාව කවුරු හරි ශ්‍රවණය කරනවා නම් ඊට

පෙර අවම වශයෙන් ඊයේ රාත්‍රියේ ඊයේ උදේ පැවතුනා වූ සාකච්ඡා දෙකත් ශ්‍රවණය කරලා මේක ශ්‍රවණය කරතොත් යම්කිසි මට්ටමක හෝ අවබෝධයක් ලබාගන්නට පුළුවන් මොකක්ද මම කල යුතු කාර්ය මොකක්ද මම නොකල යුතු කාර්ය කියන එක පිළිබඳ.

ඔන්න ඔය කෙටි මතක් කිරීමත් සමග පින්වතුනි, අපි බලන්න වෙනවා මේ මොහොතේදී මොකක්ද මේ පින්වතුන් වෙනුවෙන් මේ පින්වතුන්ගේ කුසලය තියෙනවා නම් ඒ කුසලය වෙනුවෙන් නිරෝධ විය යුත්තේ කියලා ඒ නිසා මේ ආවා වූ ගමන් මාර්ගයේ ඊයේ උදෑසන වනවිට ඒ නිරෝධයට පත්වුනේ චිත්තානුපස්සනාවේ තුන්වන කොටස. ඊට පෙර එතකොට කායානුපස්සනාව නිරෝධයට පත්වෙලා වේදනානුපස්සනාව නිරෝධයට පත්වෙලා චිත්තානුපස්සනාවේ පලවෙනි දෙවෙනි කොටස් දෙකත් නිරෝධයට පත්වෙලයි තිබුනේ ඒ නිරෝධ වුනා වූ ධර්මතාවයන් තුළ මේ පින්වතුන් ගමන් කලා මේ තිබෙන්නා වූ කාල වේලාව අනුව මම හිතන්නේ නෑ ඒක නැවත වරක් මතක් කර ගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා එතනදී අත්‍යාවශ්‍ය වන්නා වූ පලවෙනි කොටස මම හිතන්නේ මතක් කරගන්න සිද්ධ වෙයි.

මේ ලෝකය බුදු කෙනෙක් පහල වුනා කියලා කියන්නේ මේ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ලෝකයට හඳුන්වා දුන්නා කියන එකයි. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ප්‍රමුඛ සත්තිස් බෝධිපාර්ක්ෂික ධර්ම හඳුන්වා දුන්නා වූ ඒ අමා මෑණි සම්මා සමබුදු පියාණන් වහන්සේ ඊලගට හඳුන්වා දෙනවා මේ සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා තිබෙන්නා වූ ඒකායන මාර්ගය, ඒ අනුව ඒකායන මාර්ගය කියලා සතර සතිපට්ඨානය බුදු පියාණන් වහන්සේ හඳුන්වා දෙනවා. හඳුන්වා දෙනවා සතර සතිපට්ඨානය ආරම්භයේදීම ඒ බුදු පියාණන් වහන්සේගේ බුද්ධ වචනය තමයි බුදු වරයෙක් ලෝකෙට පහල වෙච්ච බව රටට නැත්නම් ලෝකයාට හඬ ගා ප්‍රකාශ කරන්නා වූ වචනය තමයි **මෙය නුවණින් දැකිය යුත්තක් නුවණින් අත්විදිය යුත්තක්** කියන එක. නුවණින් දැකිය යුත්තක් නුවණින් අත්විදිය යුත්තක් කියලා කියන්නේ පින්වතුනි මේක මේ සලායතන හය හරහා අත්විදිය නොහැක්කක් අත්දැකිය නොහැක්කක් කියන එකයි. එහෙනම් සලායතනය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන තාක්කල් සලායතනයට ගෝචර වන්නා වූ ආරම්මණය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන තාක්කල්, ඒ දෙක ස්පර්ශ වීම නිසා හටගන්නා වූ ගෝචර විඤ්ඤාණය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන තාක්කල්, ඒ තුන එකතු වීම නිසා හට ගන්නා වූ සම්ඵස්ස හය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන තාක්කල්, ඒ සම්ඵස්ස හය නිසා හට ගන්නා වූ වේදනා ස්කන්ධ හය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන තාක්කල්, ඒ වේදනා හය හරහා හට ගන්නා වූ තණ්හා හය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන තාක්කල්, මේක අවබෝධ කරගන්න බෑ පින්වතුනි මේක අත්දකින්න බෑ පින්වතුනි මේක අත්විදින්න බෑ පින්වතුනි. එහෙමනම් අන්න ඒවට සමුදෙන්න පුළුවන් වෙච්ච චිත්තක්ෂණය තමයි මේක අත්දකින්න තීන්නෙ. අන්න ඒ චිත්තක්ෂණයට තමයි බුදු හාමුදුරුවෝ කියන්නේ නුවණ කියලා නුවණින් අවබෝධ කර ගතත්තා කියලා. එහෙනම් මේක අවබෝධයක් මිසක් වෙනත් යමක් තමන්ට ලැබීමක් නෙමෙයි තමන්ගේ මතකයට තවත් දෙයක් එකතු වීමක් නෙමෙයි අවබෝධය කියලා කියන්නේ පින්වතුනි මතකය මුළුමනින්ම මකා දැමීමක්. මතකය මකා දමනවා කියලා කියන්නේ ඒ චිත්තක්ෂණය තුල කිසිදු මතකයක් තමන්ට නෑ කියන එකයි මතකය කියලා කිව්වේ අතීතයටයි මතකය නෑ කියලා කිව්වේ අතීතය තමන් ලග නෑ කියන එකයි අතීතය තමන් ලග නෑ කියලා කිව්වේ පැවැත්මක් නෑ කියන එකයි ඔන්න ඔතනයි නිවන ඔතනයි සංසාරයෙන් එතෙර වීම ඒ සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා ඔන්න ඔය ආකාරයට ඔය අවබෝධය ලබා ගැනීම සඳහා යම්කිසි කෙනෙක් තමන්ගේ මේ සියළු දේවල් කැප කරනවා නම් ඒ කැප කිරීමටයි කිව්වේ නුවණ

කියලා. අන්න ඒ නුවණ පාවිච්චි කරපු පින්වතුන් නිසා මේ බණ ඇහෙන්න පුළුවන් මේ බණ ඇතුළට යන්න පුළුවන් ඇතුලට යන බණ ධාරණය වෙන්න පුළුවන් ධාරණය වෙච්ච ඒවා මනසිකාරයට වැටෙන්න පුළුවන් මනසිකාරයට වැටුනට පස්සේ තමන්ගේ අවබෝධය තමන්ටම අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් වේවි. ඔන්න ඔය ඒකායන මාර්ගය හෙවත් සතර සතිපට්ඨානයේ ඊලගට බුදු පියාණන් වහන්සේ නැවත වරක් දේශනා කරන්නා වූ වැදගත් කොටසක් තියෙනවා ඒකත් මතක් කර ගන්න සිද්ධ වෙනවා එතනදී තමයි බුදු පියාණන් වහනසේ නැවත වරක් බුදු ඇස ලෝකෙට පෙන්නුම් කරන්නේ මෙන්න මේකටයි බුදු ඇස කියලා කියන්නේ මේකයි බුද්ධ ප්‍රඥාව කියලා කියන්නේ.

මොකක්ද ඒ කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව සිහියෙන් යුතුව නුවණින් යුතුව මේ දෙය බැලිය යුතුයි. කායානුපස්සනාවේදී බුදු පියාණන් වහන්සේ කියනවා කෙලෙස් තවන වැර ඇතුව සිහියෙන් යුතුව නුවණින් යුතුව ආශ්වාසය දිගට යනවා නම් දිගට යන බව දැනගෙන ආශ්වාස කරන්න. කෙටියට යනවා නම් කෙටියට යන බව දැනගෙන ආශ්වාස කරන්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඕකමයි. ආශ්වාසය මුළුමනින්ම අවබෝධ වෙනවා නම් ඒ බව දැනගෙන අත්විදිමින් ආශ්වාස කරන්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඕකමයි. ආශ්වාසය සන්සිදුනු බව දැනගෙන ආශ්වාස කරන්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඕකමයි. යම්කිසි කෙනෙක් ඒ විදියට ඒ කාර්ය කරනවා නම් බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඒ තැනැත්තා කයෙහි තවත් කයක් පරීක්ෂා කරනවා කියලා. කයෙහි තවත් කයක් අත්විදිනවා කියලා. අන්න ඒ තැනැත්තාට බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඊලගට සහතිකයක් දෙනවා බුදු හාමුදුරුවො විසින් ඒ තැනැත්තාට. මොකක්ද සහතිකය ඒ මොහොතේදී ඒ තැනැත්තා මේ ලෝකය කෙරෙහි කිසිදු සෝමනස්සයක් හෝ දෝමනස්සයක් නැතිව ජීවත් වෙනවා කියල.

ඔන්න සතර සතිපට්ඨානයේ පළවෙනි එක කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වුනා වූ චිත්තක්ෂණය. ලෝකය කෙරෙහි මට සෝමනස්සයක් නැත්නම් දෝමනස්සයක් නැත්නම් ඒ කිව්වේ ලෝකය කෙරෙහි මට රාගයක් නැත්නම් ද්වේශයක් නැත්නම් ඒ චිත්තක්ෂණයේ මගේ කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණයි. ඒ කියන්නේ රූපයෙන් මම නිදහස් වෙලා. එහෙම දේශනා කරන බුදු හාමුදුරුවෝ එනවා ඒකෙ දෙවෙනි එකට ඒ දෙවෙනි එකේ තිබෙන්නේ වේදනානුපස්සනාවයි. ඒ වේදනානුපස්සනාවට යන්න කලින් බුදු හාමුදුරුවෝ නැවතත් කායානුපස්සනාව දේශනා කරලා කායානුපස්සනාවේ පලවෙනි කායානුපස්සනාව විධියට ආනාපානාසති සමාධි සූත්‍රය දේශනා කරනවා. ආනාපානාසති සමාධි සූත්‍රය දේශනා කරන බුදු හාමුදුරුවන්ට අන්න තමන් කලින් ප්‍රකාශ කල දේශනාව වෙනස් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. අන්න ඒකයි අපි කියන්නේ පින්වතුනි බුදු කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ ඒකයි. මොකද යම් කිසි දෙයක් කියලා එක චිත්තක්ෂනයකදී ඊලග චිත්තක්ෂණයේදී ඒක වෙනස් කරලා කලින් එක අමතක කරන්න පුළුවන් නම් අන්න ඒ උත්තමයා තමයි බුදු හාමුදුරුවෝ කියලා කියන්නේ. ඒ මාර්ගයේ ගමන් කරන කෙනා තමයි ආර්ය ශ්‍රාවකයා කියලා කියන්නේ ඒ අවබෝධය ලබාගත්ත උත්තමයා තමයි ඒ මාර්ගය තුළ ගිහිල්ලා ඒ අවබෝධය ලබාගත්ත උත්තමයා තමයි රහතුන් වහන්සේ කියලා කියන්නේ. කොහොමද බුදු හාමුදුරුවෝ මේක වෙනස් කරන්නේ,වෙනස් කරලා කියනවා මහනෙනි මම කලින් කිව්ව එක පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියලා දැන් අහන්න මෙන්න මෙහෙම.

මොකක්ද අහන්න කියලා කියන්නේ මේ කායානුපස්සනාවේත් තියෙනවා වේදනානුපස්සනාවක් අන්න ඒ වේදනානුපස්සනාව දේශනා කරන බුදු හාමුදුරුවෝ නැවත වරක් මතක් කරනවා කලින් දේශනා කලා වූ කොටස් දෙකම. මොකක්ද කෙලෙස් තවන වැර ඇතුව සිහියෙන් යුතුව නුවණින් යුතුව වේදනාවේ වේදනාවක් අත්විදින්න කියලා. වේදනාවේ වේදනාවක් අත්විදින්න කොහොමද වේදනාව අත්විදින්න කියන්නේ ? ප්‍රීතිය දැක ගනිමින් ප්‍රීතිය අත්විදිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඒකමයි. සුඛය අත්විදිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඒකමයි. චිත්ත සංස්කාර අත්විදිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඒකමයි. චිත්ත සංස්කාර සංසිඳුනු බව අත්විදිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඒකමයි.

ඔන්න බුදු හාමුදුරුවෝ එහෙම දේශනා කරපු බුදු හාමුදුරුවෝ ඊලග වාක්‍ය යේ දේශනා කරනවා එහෙමනම් මහනෙනි එහෙම නම් ආනන්දය මම කියනවා මේ චිත්තක්ෂණය තුළ මේ තැනැත්තා මේ ලෝකය කෙරෙහි සෝමනස්සයක් හෝ දෝමනස්සයක් නැතිව ජීවත් වෙනවා කියලා. අන්න කලින් රූපය රූපයක් විධියට බැලුවා නම්, කය කයක් විධියට බැලුවා නම් කය තව කයක කයක් විධියට බැලුවා නම් ඒ තැනැත්තා සෝමනස්සයක් හෝ දෝමනස්සයක් තොරව ජීවත් වෙනවායි කිව්ව දේශනා කරපු බුදු හාමුදුරුවෝ දැන් දේශනා කරනවා තවත් කැල්ලක් දාලා මෙන්න මේ ටික සම්පූර්ණ වුනානම් මෙයා වේදනාවේ වේදනාවක් අත්වින්දා නම් වේදනාවේ වේදනාවක් (SURTAIN FEELING AMOUNG FEELINGS) වේදනාවේ වේදනාවක් අත්වින්දානම් අන්න ඒ තැනැත්තා ලෝකය කෙරෙහි සෝමනස්සයක් හෝ දෝමනස්සයක් නැතිව ජීවත් වෙනවා කියලා. එහෙම දේශනා කරලා බුදු හාමුදුරුවෝ එතනින් නතර වෙන්නේ නෑ ඒකෙත් තවත් එහාට ගිහිල්ලා දකිනවා මේකෙත් තියෙනවා චිත්තානුපස්සනාවක්. මේකෙත් තියෙනවා චිත්තානුපස්සනාවක් අන්න ඒ චිත්තානුපස්සනාව කියන එකේ නැවත වරක් බුදු හාමුදුරුවෝ අර ටිකමයි මතක් කරන්නේ.

මොනවාද ඒ ටික කෙලෙස් තවන වැර ඇතුව සිහියෙන් යුතුව නුවණින් යුතුව සිතෙහි සිත දකිමින් සිතෙහි සිත අත්විදිමින් ආශ්වාසය දකින්න ආශ්වාසය අත්විදින්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඒකමයි. සිතෙහි ප්‍රමෝදය අත්විදිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඒකමයි. සිතෙහි සමාධිය අත්විදිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඒකමයි. සිතෙහි විමුක්තිය අත්විදිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න ප්‍රශ්වාසය අත්විදින්න ඒකත් ඒ ආකාරයට කොටස් හතරකට දේශනා කරන බුදු හාමුදුරුවෝ එතන නැවත වරක් දේශනා කරන්නේ නෑ අර කලින් දේශනා කරපු දෙක කයෙහි කයක් බලන්න කියපු එකයි වේදනාවේ වේදනාවක් බලන්න කියපු එකයි, බුදුහාමුදුරුවන්ට අමතක වෙනවා. අමතක වෙන බුදු හාමුදුරුවෝ මෙතෙන්දි දේශනා කරනවා ආනන්දය මම මේ ආනාපානාසති සමාධි සූත්‍රය දේශනා කරන්නේ ප්‍රඥාවන්තයින්ට පමණයි කියලා. මේක අඥාන යන්ට නෙමෙයි මේක මෝඩයින්ට නෙමෙයි මේක අනුවණයින්ට නෙමෙයි මේක නුවණැත්තාට පමණයි කියලා අන්න බුදු ඇස නැවත වරක් විවර වෙනවා පින්වතුනි. එතනදී කියන්නේ නෑ සිතෙහි සිතක් බලන්න කියලා කයෙහි කයක් බලන්න කිව්වා වේදනාවේ වේදනාවක් බලන්න කිව්වා සිතෙහි සිතක් බලන්න කිව්වේ නෑ ඒ වෙනුවට බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නේ **මේක ප්‍රඥාවන්තයින්ට පමණයි** අන්න ප්‍රඥාව එතෙන්ට දාලා බලන්න දැන් මොකක්ද වෙන්නේ කියලා. ප්‍රඥාවේ ප්‍රඥාවක් තියෙනවාද කියලා දැන් අවබෝධ කරගන්න වෙලාවයි මේ පින්වතුනි. අන්න එහෙම දේශනා කරපු බුදු හාමුදුරුවෝ නැවත වරක් දේශනා කරනවා අර කැල්ලම මෙන්න මේ විධියට මේ තැනැත්තා ජීවත් වෙනවානම් ඒ චිත්තක්ෂණය තුළ මෙයා මුළු

ලෝකය කෙරෙහි සෝමනස්සයක් හෝ දෝමනස්සයක් නැතුව ජීවත් වෙනවායි කියලා බුද්ධ දේශනාවයි තියෙන්නේ.

ඔන්න ඕක ඉවර කරන බුදු හාමුදුරුවෝ ඊලගට එනවා ඕකෙ හතරවෙනි එක ධම්මානුපස්සනාවට, ඕකෙ කොටස් තුනක් අපි දේශනා කලා සාකච්ඡා කලා පින්වතුනි ඊයේ කෙරුනේ තුන්වෙනි එකයි. අද තියෙන්නේ ඕකෙ හතරවෙනි එකයි නමුත් මේ හාමුදුරුවෝ ඒ ඊයේ අපිට ආවා වූ ඒ නිරෝධයන් හරහා ධර්මතාවයන් හරහා ඒ හතරවෙනි එක දේශනා හා සාකච්ඡා වෙන්නට කලින් මේකෙ ඊලග එකට පනින්නයි මේ හදන්නේ. අපි බලමු ඊලග එකේ මොකක්ද තියෙන්නේ කියලා ඊලග එක තමයි ධම්මානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාවත් බුදු පියාණන් වහන්සේ අර විධියටමයි ආරම්භ කරන්නේ මහණෙනි මේක කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව සිහියෙන් යුතුව නුවණින් යුතුව පලවෙනි එකේදී බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා මේක අනිත්‍ය අත්විඳිමින් ආශ්වාසය අත්විඳින්න කියලා. අනිත්‍ය අත්විඳිමින් ආශ්වාසය අත්විඳින්න ප්‍රශ්වාසයටත් ඒකමයි. අන්න ඒක තමයි අද අලුතින් නිරෝධ වෙන්න තියෙන්නේ පින්වතුනි, අපි අර කැල්ලට පස්සේ යන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. එහෙමනම් අනිත්‍ය අත්විඳිමින් ආශ්වාසය අත්විඳින්න කියන කොට දැන් මේ පින්වතුන් මුලින්ම අවදි කරන්න ඕනි තමන්ගේ ප්‍රඥාවයි.

මෙතෙක් තමන්ට ප්‍රඥාවක් වර්ධනය වෙලා තියෙනවා නම් ආර්ය මාර්ගයේ ගමන් කල බව තමන් දන්නවා නම් ඒ ආර්ය මාර්ගය තුල ගමන් කිරීම නිසා මගේ ප්‍රඥාව වර්ධනය වුනා කියලා දන්නවා නම් ප්‍රඥාව වර්ධනය වුනා කියන්නේ මොනවා ද ? මෙතෙක්කල් මගේ තිබුනා වූ ආශ්‍රවයන්ගෙන් මගෙන් යම් කිසි කොටසක් අත ඇරුන ද අත ඇරුන බව දන්නවා ද ? ඒකයි ප්‍රඥාව වර්ධනය වුනා කියනනේ. ආශ්‍රවයන් අත ඇරුනා කියන්නේ මගේ අවිද්‍යාව අත ඇරුනා එහෙනම් අවිද්‍යාව අත ඇරුන බව මම දන්නවාද ? අවිද්‍යාව අත ඇරුනා කියන්නේ මගේ තණ්හාව අත ඇරුනා තණ්හාව අත ඇරුන බව මම දන්නවා ද ? ඔන්න අවිද්‍යාව අතහැරීම නිසා තණ්හාව අතහැරුනා තණ්හාව අතහරින්න පුළුවන් වුනේ ආශ්‍රවයන් අත හැරිච්ච නිසයි ඒ බව මේ පින්වතුන් දන්නවා නම් ඒකටයි ප්‍රඥාව කියලා කිව්වේ. එහෙමනම් ඒ ප්‍රඥාවෙන් දැන් මේක දිහා බලන්න ඕනි ඒ ප්‍රඥාවෙන් මේක දිහා බලන්න නම් මේ මොහොත වෙනකොට මේ පින්වතුන්ට තියෙන්න ඕනි මොකක් ද ? මේ තණ්හාව අතඇරුනා වූ චිත්තක්ෂණයක් මේ තණ්හාව අතඇරුනා වූ චිත්තක්ෂණයක් නැත්නම් ප්‍රඥාවක් තියෙන්න විධියක් නෑ එතන. එහෙම නම් ඒක තමයි ඊයෙත් නැවත නැවතත් මේ පින්වතුන් සිහිපත් කරගත්තේ දිගින් දිගටම දැන් අපි මේ ජේෂ්ඨ යෝගාවචර උපදෙස් පන්තියේ දී ඉස්සරහින් තියාගෙන තියෙන්නේ. මොකක්ද ඕකට අපි කිව්වේ විදර්ශනා සමාධිය කියලා.

ඔන්න විදර්ශනා සමාධිය කියලා නැවත නැවතත් මතක් කරගන්න දෙයක් නෑ මේ පින්වතුන්ට මම හිතනවා මේ වෙනකොට ඒ පිළිඹඳව පූර්ණ අවබෝධයක් තියෙනවා පුළුල් අවබෝධයක් තියෙනවා. එහෙම නම් විදර්ශනා සමාධිය කියලා කියන්නේ මේ එන්නා වූ එන්නා වූ ප්‍රකට වන්නා වූ ප්‍රකට වන්නා වූ අරමුණ නැවත නැවත මෙනෙහි කරලා නැවත නැවත මෙනෙහි කරලා නැවත නැවත මෙනෙහි කරලා ඒක ආරම්භ කිරීමේ ඉදලා මෙනෙහි කිරීම තුලින්ම මෙනෙහි කිරීම තුලින්ම ඒක අත හැරීම නිසා තමන්ට ඇතිවන්නා වූ කිසියම් අරමුණු දෙකක් අතර හිස් තැනක් තිබෙන්නා වූ කාල පරිච්ජේදය තුලයි මේ කාර්ය කල හැක්කේ කියලා දැන් අවබෝධයකට එන්න ඕනි.

අරමුණක් තියෙන වෙලාවේදී ඒකේ අනිත්‍ය බලන්න ගියානම් මේ පින්වතුන් බලන්නේ මේ ලෝකයේ යමක් හට ගන්නවා හටගන්න දේ පවතිනවා, පවතින දේ නිරෝධ වෙනවා ඒක දිහායි බලන්න උත්සාහ කලේ. ඒකටයි බුදු හාමුදුරුවෝ මුලින් කිව්වේ පවතිනවා ද, නොපවතිනවා ද, හට ගන්නවා ද, නොහට ගන්නවා ද, නිරෝධ වෙනවා ද, නිරෝධ වෙන්නේ නැද්ද කියලා බලන්නයි කායානුපස්සනාව නැත්නම් රූපය අතට දුන්නෙ. ඒ අනුව රූපය කියලා කිව්වේ මේ ආශ්වාසයට ප්‍රශ්වාසයට පමණක් නෙමෙයි රූපය කියලා කිව්වේ එන්නා වූ සියළු අරමුණු වලටයි. ඒක මේ පින්වතුන් මේ වනකොට හොදටම දන්නවා ඒ සඳහා ධර්මය ශ්‍රවනය කරලා තියෙනවා ප්‍රමාණවත් තරම්.

එහෙමනම් එන්නා වූ සෑම අරමුණක්ම දිය වෙන්න ඇරලා දිය වෙන්න ඇරලා දිය වෙන්න ඇරලා නැවත නැවත එනකොට නැවත නැවතත් දියකරලා නැවත නැවතත් දියකරලා මෙන්න මේ පින්වතුන්ට පුළුවන් වෙනවා දැන් තමන්ගේ භාවනාවට වාඩිවෙලා විනාඩි කීපයක් යන කොට සමහර අයට තත්පර ගානකින් වෙන්න පුළුවන්, සමහර අයට සෑහෙන වෙලාවක් ගත වෙන්න පුළුවන්, කොහොම හෝ ඒ අතරමැද මේ පින්වතුන්ට තේරෙනවා අවබෝධ වෙනවා මේ අරමුණක් ඇවිල්ලා ඊලග අරමුණ එන්න අතර තුර විවේක කාලයක් මට තියෙනවා, හිස් තැනක් තියෙනවා, අරමුණු වලින් තොර මම යම් කිසි කාලයක් ඉන්නවා. ඇත්තටම ඒක කාලයකට ගොනු ගත කරන්න බෑ, ඒක තැනකට ගොනු ගත කරන්න බෑ, අන්න ඒ වෙලාව තමයි මේ පින්වතුන් තාම සියළුදෙනා හරියට අවබෝධ කර නොගත්තට ඒ කියන්නේ මම නැති චිත්තක්ෂණය.

මම නොපවතින චිත්තක්ෂණය. මම පවතින චිත්තක්ෂණය තමයි මේ අරමුණක් එක්ක ඉන්නා වූ චිත්තක්ෂණය. මම නොපවතින චිත්තක්ෂණය එහෙම නැත්තම් ඔන්න ඔය ආකාරයට විවේක කාලයක් එනවා නම් ඒ විවේක කාලය නෙමෙයි අපි මෙතෙන්දි වැදගත් ලෙස සලකන්නේ ඒ විවේක කාලය ඇතිවන්නා වූ තැනත් නැතිවන්නා වූ තැනත් ඒ විවේක කාලය ඇති කිරීමත් නැති කිරීමත් මම කරන එකක් නෙමෙයි මේක ඇතිවන දෙයක් බව මේ පින්වතුන්ට අවබෝධ වෙලා තියෙන නිසා මොන අරමුණක් ආවත් මේ පින්වතුන් දැන් වෙනකොට කලබල වෙන්නේ නෑ අඩා හෝ ගාන්නේ නෑ සන්තෝෂ වෙන්නේ නෑ අසන්තෝෂ වෙන්නේත් නෑ ඔන්න ඔය වෙලාවට තමයි අර සෝමනස්සයක්, දෝමනස්සයක් නැති වෙලාව. පටලවා ගන්න එපා දැන් බුදු හාමුදුරුවන්ගේ බුදු බණ ඉතාමත් පැහැදිලියි. සෝමනස්සයක් හෝ දෝමනස්සයක් නැයි කියලා කියන්නේ මේ අරමුණක් මට නෑ යි කියන එක නෙමෙයි. අරමුණු තියෙනවා අරමුණු තියෙන්නේ පරිසරයේ කියලා මම දන්නවා ඒ අරමුණු මට සම්බන්ධ වෙලා නෑ මම ඒ වට අරමුණු කියාගන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ ඒ ශබ්දෙට මම කියන්නේ නෑ, ශබ්දෙ මගේ කියලා කියන්නේ නෑ, ශබ්දෙ ආත්මය කියලා කියා ගන්නේ නෑ, නමුත් ශබ්දෙ තියෙනවා, වේදනාව තියෙනවා, සිතුවිලි තියෙනවා, ආශ්වාසෙත් තියෙන්න පුළුවන් ප්‍රශ්වාසෙත් තියෙන්න පුළුවන් වැඩි පිරිසකට බොහෝ විට ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි සංසිදිලා තියෙන්න පුළුවන් ප්‍රකට වෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රකට වුනත් ගැටළුක් නෑ ප්‍රකට නොවුනත් ගැටළුවක් නෑ ආශ්වාසය තියෙනවයි කියලා ඒ ගැන කල්පනා කරන්න පටන් ගත්තොත් පමණයි ගැටලුව තියෙන්නේ.

එතකොට මේ මට්ටමට එනකොට මේ විදර්ශනා සමාධිය තුළ මට එහෙම එකක් ප්‍රකට වෙන්නේ නෑ. ආශ්වාසය ආවා නම් ආශ්වාසය කියන වචනේ කියවුනා මේ පින්වතුන් දන්නවා එහෙනම් ඒ මෙනෙහි කිරීමත් අනාත්මයෙන් සිද්ධ වුනේ ඒකත් ධර්මතාවයක් මම නෙමේ මෙනෙහි කිරීම කලේ කියලත් මේ පින්වතුන් දන්නවා. ඒකත්

යෝනිසෝ මනසිකාරයේ ඵලයක් විධියට මේ පින්වතුන්ට ප්‍රකට වෙච්ච බව මේ පින්වතුන් අවබෝධ කරගෙනයි තියෙන්නේ.

ඒ අවබෝධය තුළ තමන් දන්නවා දැන් මේ ඉන්න එක්කෙනා එනවා යනවා එනවා යනවා ඔන්න ඔය එන යන වෙලාව තුළ මගේ හිස් තැන තියෙනවා. මේ හිස්තැනෙත් මේ පින්වතුන්ට මේ වෙනකොට අපිට දැනට තිබෙන්නා වූ තොරතුරු අනුව මේ පින්වතුන්ගේම කට උත්තර වලට අනුව සමහර විට ඒ හිස්තැනේ වෙනස් වීම එහෙම නැත්නම් මෙතන තියෙන්නේ මේ අප්‍රකට තත්වයක් අරමුණ කියන්නේ ප්‍රකට තත්වය අප්‍රකට තත්වය තුල තිබෙනවා වෙනස් වීමක් එතන තියෙනවා මේකෙ නිරෝධය නැවත නැවත ඇතිවෙනවා තමන්ට ප්‍රකට වෙන්නේ නැතිව අන්න ඒක තවම මේ පින්වතුන්ට බොහෝ විට අත්දැකලා නෑ නිවන , ඔන්න ඕක අත්දකින්නයි බුදු හාමුදුරුවෝ මේ ධම්මානුපස්සනාව ගෙනැල්ලා දාන්නේ පින්වතුනි. අන්න බුදු කෙනෙක් අවශ්‍ය වන වෙලාව බුදුකෙනෙක් නැත්නම් මේක කොහොමද කරන්නේ කියලා දැන් මට තේරෙන්න ඕනි. බුදුකෙනෙක් නැත්නම් කවුද මේක මට කියලා දෙන්නේ එහෙනම් මේ ලෝකයට බුදුවරයෙක් පහල වෙනවා කියලා කියන්නේ ඔන්න ඕක තමන් විසින්ම අවබෝධ කරගත්තා කියන එකයි. මොකද මේ ලෝකයේ වර්ණ රූපයක් බලාගෙන හොඳ සද්දයක් බලාගෙන ගඳ සුවඳ බලාගෙන රස දැනගෙන පොට්ඨබ්බය නැත්නම් පහස දැක දැක හිටපු කෙනාට ඊට වඩා යමක් ලෝකය තුළ තියෙනවාද කියලා දකින්න තරම් තමන්ගේ අභ්‍යන්තරය තුල කිසිදු තොරතුරක් නෑ. අභ්‍යන්තරය තුල කිසිදු තොරතුරක් නැත්නම් තමන් මේ දකිනවායි එහෙම නැත්නම් යමක් අහනවායි විඳිනවායි කියලා කියන්නේ මොකක්ද ? මේ ඇතුලත තියෙන්නා වූ ඔය තොරතුරු ටිකයි. ඕකටයි මතකය කියලා කිව්වේ. ඕකටයි ආශ්‍රවයන් කියලා කිව්වේ. ඕකටයි අවිද්‍යාව කියලා කිව්වේ. ඕකටයි තණ්හාව කියලා කිව්වේ. එහෙනම් තණ්හාව තියෙන තාක්කල් ඒ තණ්හාවට අදාල දේ තමයි තමන්ට පේන්නේ. තණ්හාවට අදාල දේ තමයි තමන්ට ඇහෙන්නේ තණ්හාවට අදාල දේ තමයි තමන්ට දැනෙන්නේ. එහෙනම් මේ වෙලාවේදී තණ්හාව නෑ තණ්හාව ක්ෂය වෙලා, තණ්හාව නැති වෙලාවේදී එහෙනම් ඒ විදියට උලුප්පලා පෙන්නන්න එකක් මෙතන නෑ. උලුප්පලා පෙන්නන්න එකක් නැති වුනාට මෙතන යමක් තියෙනවා. යමක් තියෙනවා කියලා කියන්නේ පවතිනවා කියන එක නෙමෙයි පටලවා ගන්නෙ එහෙම නෑ. යමක් තියෙනවා කියලා කියන්නේ මේ වෙලාවේදීත් මේ ලෝකේ වෙනස් වීම දැන ගන්න පුළුවන්. මෙතෙක් කල් මේ ලෝකය වෙනස් වෙනවා කියලා මට තේරුනේ අරමුණකින් තවත් අරමුණකට මාරු වෙන කොට. මෙතන අරමුණකින් තවත් අරමුණකට මාරු වෙන්නේත නෑ අරමුණක් මට ප්‍රකට වෙන්නේ නෑ අරමුණක් ප්‍රකට නොවුනට මේකෙ අභ්‍යන්තරයේ වැඩ කටයුත්තක් සිද්ධ වන බවයි මට ප්‍රකට වෙන්නේ. ඒකටයි කියන්නේ අප්‍රකට ප්‍රකට වීම එහෙම නැත්නම් ඕකට කියන්නා වූ වචනය තමයි අපි ධාතු මනසිකාරය. ඔන්න ඔය ධාතු මනසිකාරය මේ පින්වතුන්ට ප්‍රකට වෙලා තියෙනවා නමුත් තාම හරියට ඒක අවබෝධ කරගෙන නෑ. අන්න එතන්ට හොඳටම සාදර වෙන්න ඕන කියන එක තමයි මේ ධම්මානුපස්සනාවෙන් බුදු හාමුදුරුවෝ අපිට උගන්නන්නෙ. එතන්ට හොඳටම සාදර වෙන්නේ කොහොමද එහෙනම් ඒකෙ දකින්න ඕනා අනිත්‍ය. ඕකට කියන්නේ අනිත්‍යානුපස්සනාව කියලා.

ඒකෙ අනිත්‍ය දකිනවා කියලා කියන්නේ මේ රූපයේ අනිත්‍ය දකිනවට වඩා ඉතා ගැඹුරු එකක් පින්වතුනි. ඉතා ගැඹුරු එකක් මොකද රූපයේ අනිත්‍ය නම් දකින්න පුළුවන් මොකද මේ පින්වතුන් දැනට පුරුදු වෙලා තියෙන ආකාරයට මේ පෘථක්ජනයා කියන ආකාරයට රූපය කියලා කියන්නේ ඇතිවෙලා පැවතිලා නවතින එකක් කියන

මට්ටමේ ඉන්නෙ. එහෙමනම් ඒක ඇති වෙච්ච බව තියෙනවා ඒක පරිනාමයට පත්වුනා එහෙම නැත්තම් විපරිනාමයට පත් වුනා එහෙම නම් ඒක නැති වුනා එහෙම නම් ඒ අතරතුර මේක අනිත්‍යයි මේක වෙනස් වුනා කියන වචනය තුලයි මේ පින්වතුන් ඉන්නේ. නමුත් ඊට වඩා ගැඹුරු අනිත්‍යයකුයි මේ ලෝකේ තිබෙන ධර්මතාවය කියලා කියන්නේ. ඒ අනිත්‍ය ධර්මතාවය දකින්න නම් අන්න අර ධාතු මනසිකාරයට අවධි වන්න ඕනි. තවත් තමන්ගේ සතිය තීර්ව වෙන්න ඕනි අරමුණු වලින් තොරව කාලය ගත කරන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනි. අරමුණු වලින් තොරව කියන්නේ අරමුණු ආවට ඒවා ගැටලුවක් කර නොගෙන කාලය ගත කරන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනි. ඒවා ගැටලුවක් කරගත්තේ නැත්නම් අරමුණ ඇවිල්ලා යාවි එයා දැන් මගේ ගේ ඇතුලට එන්නෙ නෑ ගෙයි දොර වහලා තියන්නෙ දැන්. එයා වටේ කැරකෙනවා මට ජනේලෙන් සමහර වෙලාවට එයාව පේනවා. එයාගේ ජායාව පේනවා ඒවුනාට මට ගැටලුවක් නෑ දැන්. එයා ඉන්න බව දන්නවා හිටියට මම එයත් එක්ක සම්බන්ධතාවයක් නැති බව දන්නවා මොකද එයා සම්බන්ධයෙන් මගේ තිබුනා වු තණ්හාව දැන් ප්‍රහාණය වෙලයි තියෙන්නේ ඒ තණ්හාව ක්ෂය වෙලයි තියෙන්නේ ඒ නිසා මට ගැටලුවක් නැති නිසා අන්න ඊට වඩා නොවැදගත් කෙනෙක් වුනත් මට දැන් අත්දකින්න පුළුවන්. ඊට වඩා නොවැදගත් කියලා බුදු හාමුදුරුවො දෙන්නා වු වචනය තමයි මොකක්ද ආශ්වාසය, ආශ්වාදය, අත්දකින්න අනිත්‍ය අත්දකිමින් ආශ්වාදය අත්දකින්න.

ඔන්න බුදු බණ දැන් මෙතෙක් කල් මේ පින්වතුන් හිතන් ඉන්නවා මේ ලෝකයේ පෘථක්ජනයා සම්පූර්ණයෙන්ම කියන්නේ මේ ආශ්වාසය තියෙන වෙලාවෙදි තව දෙයක් තියෙන්න බෑ කියලා දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා මේ ආශ්වාසය තියෙන වෙලාවෙදි තව දෙයක් තියෙන්න පුළුවන්. ආයතන හයම හටගන්න පුළුවන් ආයතන හය හරහා ආරම්මණ හයක් තියෙන්න පුළුවන්. ආරම්මණ හයක් නෙමෙයි ආරම්මණ ලක්ෂ ගාණක් තියෙන්න පුළුවන් කියලා මේ පින්වතුන් දැන් වෙනකොට අවබෝධ කරගෙන තියෙනවා. එහෙම නම් මේ ආශ්වාසය කියලා මම ආශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරන වෙලාවෙදි ආශ්වාසයට අමතරව තව ලක්ෂ ගාණක් මගෙත් එක්ක අරමුණු තිබ්බා ඒ සියළු අරමුණු වලින් නිදහස් වෙලා එකක් අල්ල ගත්ත නිසයි මම ආශ්වාසය කියලා කිව්වේ කියලා මේ පින්වතුන් දැන් දන්නවා. මේ මොහොතේ දී ආශ්වාසය කියලා කියන්නේ නෑ ආශ්වාසය නොකියවෙන නිසා දැන් මම නිදහස් වෙලා කියන එකත් දන්නවා දැන් මම විවේක ගත වෙලා කියලාත් දන්නවා. විවේක ගත වෙලා තීනවා හැබැයි මේ ආශ්වාසය සිද්ධ නොවීම හරහා ද විවේක ගත වෙලා තීන්නෙ නෑ ආශ්වාසය සිද්ධ වෙනවා හැබැයි සිද්ධ වෙනවා වුනාට මම දන්නේ නෑ. දන්නෙ නැත්තෙ මොකද ඒකට මගේ තණ්හාව නැති නිසා. එහෙනම් මේ අභ්‍යන්තරයේ කිසියම් වු වෙනස් වීමක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවාද මම මේ භාවනා කරපු නිසා නෑ ක්‍රියාකාරීත්වයේ (අභ්‍යන්තරය කිව්වේ මෙතන ක්‍රියාකාරීත්වයටයි) භෞතික ක්‍රියාකාරීත්වයේ කිසිදු වෙනස් වීමක් සිද්ධ වෙලා නෑ මගේ මේ නහයයි හුලං රැල්ලයි දෙක ස්පර්ශ වෙනවා. මම භාවනාව පටන් ගන්න කලිනුත් ඕක ස්පර්ශ වෙනවා භාවනාව පටන් ගත්ත වෙලාවෙත් ඕක ස්පර්ශ වෙනවා භාවනාව වැඩි දියුණු වෙලා දැන් මම විවේක වෙලා ඉන්නවා කියන වෙලාවෙත් ඕක ස්පර්ශ වුනා. කලින් ස්පර්ශ වෙන එක දැක්කේ නෑ දැනගෙන හිටියේ නෑ ඒකට ආශ්වාසය කිව්වේ නෑ භාවනාවට ආව නිසා බුදු බණ ඇහිච්ච නිසා ආර්ය මාර්ගයට ආපු නිසා වාඩි වෙච්ච නිසා මේක අවබෝධ වුනා දැන ගත්තා මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ කියලා ඒ අවබෝධය තුළ දැන් දැනගෙන ඇවිල්ලා දැන් වෙනකොට සිද්දනවා මෙහෙම එකක් මම දන්නේ නැති වුනාට මෙහෙම එකක් සිද්ධ වෙනවා. එකම දේ දැන් මොකක්ද වෙලා තියෙන්නේ මේ චිත්තක්ෂණයේදී මේකට මම කිව්වේ නෑ මේක මගේ කිව්වේ නෑ මේක මගේ ආත්මය කලේ නෑ ඒ නිසයි නම කියවුනේ නැත්තේ.

අන්න එහෙමනම් අභ්‍යාන්තරයේ මේක සිද්ධ වෙනවා නම් කාර්යයේ භෞතික කාර්යයේ වෙනසක් වෙලා නැත්නම් දැන් ඒක අත්විදින්න පුළුවන් වන්නේ මොහොකින්ද , මෙතෙක් කල් මේක අත්විදින්න ගියා භෞතිකව බැලුවා සිසිලසක් තියෙනවා ද? කියලා බැලුවා නහය ලග තද වෙනවා ද ? එක එක විධියට බැලුවා දැන් මේක එහෙම දැනෙන්නේ නැත්නම් සිසිලසක් දැනෙන්නෙත් නැත්නම් නහය ලග තද වෙන ආකාරයක් දැනෙන්නේත් නැත්නම් වෙන ආකාරයක් දැනෙන්නේත් නැත්නම් බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා නම් ආශ්වාසය අත්විදින්න කියලා දැන් කොහෙන්ද අත්විදින්නේ ? දැන් අත්විදින්නේ මොහොකින් ද එහෙනම්? දැන් අත්විදින්න වෙන්නේ මේ දක්වා මේ ආපු ගමන් මාර්ගයේ තමන්ට ලැබුනා වූ අවබෝධය තුලයි. අවබෝධය තුලයි කියලා කියන්නේ මේ දක්වා මගෙන් අතඇරුන දේවල් තුලයි. අත ඇරුන දේවල් නිසා මේ වෙලාවේදී මගේ තිබෙන්නේ මොකක්ද මේ කිසිවක් නොමැති කිසිදු අරමුණක් හටනොගන්නා වූ විවේක ගත වුනා වූ මේ චිත්තක්ෂණයයි. එකටයි අවබෝධය කියලා කිව්වේ අන්න ඒ අවබෝධය තුල ඉන්න එක්කෙනාට දැන් එතකොට ප්‍රකට වෙන්නේ මොකක්ද ධාතු මනසිකාරය.

එතකොට ධාතු මනසිකාරය ප්‍රකට වෙනවායි කියලා කියන්නේ තමන්ට යමක් ප්‍රකාශ කරගන්න බැරි මට්ටමට මේ අභ්‍යාන්තරයේ සිදුවීමක් තියෙනවායි කියන එක පිලිබඳ ඇතිවන්නා වූ දැනීම. ඒක දැනීමක් ඒක විදීමක් පමණයි විදීමක් කිව්වට අර කලින් කිව්වා වගේ වේදනා ස්කන්ධය හරහා ඇති කරන විදීමක් නෙමෙයි වේදනාවේ හටගැනීමක් නෑ රූපයේ ක්‍රියාකාරීත්වය විතරයි තියෙන්නේ. රූපයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නම් මේ වෙනකොට මේ පින්වතුන්ගේ අවබෝධය තුල දැන් මේ පින්වතුන් දන්න ඕනා මේ වෙන කොට දැන ගෙන තියෙන්න ඕනා අභ්‍යාන්තරයේ තමන්ට වචන කියා ගන්න බැරි වුනාට මේ රූපය රූප කලාප දක්වා කුඩා වෙන එක මේ පින්වතුන් අත්විදලා තියෙන්න ඕන. එහෙනම් රූප කලාප දක්වා මේක අත්වින්දා නම් ඒ රූප කලාපවල හැසිරීමේ ක්‍රියාවලිය රූප කලාප කියන්නේ වේගයක් කියන එක මේ පින්වතුන් දැන් අත්විදලා තියෙන්න ඕනා. මේවත් නුවණින් තමයි හැබැයි. එහෙනම් මේ රූප කලාප කියන්නේ වේගයක් නම් ඒ වේගයෙන් මේගොල්ලො එහෙට මෙහෙට යන කොට මේගොල්ලො එකිනෙකට හැප්පෙන එක නවත්වන්න පුළුවන්ද බෑ. මේගොල්ලො අනිත් අය වගේ ඇස් දාගෙන එහෙම නැත්නම් ලයිට් දාගෙන යනවා නෙමෙයි මේක වේගයෙන් ගමන් කිරීමක් පමණයි. මේක වේගයක් නම් වේගය හරහා ඉස්සරහට එන අයත් හැප්පෙනවා වේගයෙන් අනිත් පැති වලින් එන අයත් එකිනෙකට එකිනෙකට හැප්පෙනවා හැප්පුනාට මේකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙච්ච වෙන කෙනෙක් නෑ මේවායේ තොරතුරු හොයන්න පරණ අතීතය මතකය දැන් අයින් කරලා තියෙන්නේ දැන් ඒක නිසා මේකට නමක් ගමක් දී ගන්න කෙනෙක් නෑ සඤ්ඤාවක් පහල වෙන්නේ නෑ. අන්න පහල වෙන්නේ නැති කොට දැනෙන්නා වූ ස්වභාවයට තමයි මේ අනිත්‍ය දකින්නයි කියලා කිව්වේ. මම දන්නේ නෑ තේරෙනවාද කියලා කරන්න ඕන වැඩේ. අන්න ඉතාමත් සියුම්ව සිදුවන්නා වූ දෙයක් අත්විදින්න කියලයි බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ.

මොකක්ද ඉතාමත් සියුම්ව සිද්ධ වන්නේ මේ ආශ්වාසය කියලා කිව්වේ මොකක්ද චිත්තක්ෂණයක් තුල මේ ඇතිවුනා වූ ස්පර්ශය. එහෙනම් ඒක චිත්තක්ෂණයකට වඩා පවතින්න පුළුවන් කමක් නෑ. ඒ වෙලාවේදීම සද්දෙ කියලා කිව්වේ මොකක්ද අරක ඇති වුනේ නහය ලගයි සද්දෙ කියලා කිව්වේ කන ලග ඇති වුනා වූ ස්පර්ශය. එහෙනම් එකම වෙලාවේදී මේ ස්පර්ශ දෙකම වෙලා තියෙනවා එහෙනම් එකම වෙලාවේ මේ කයේ උඩ ඉදලා පහලට ස්පර්ශ කොච්චරක් වෙලා ඇතිද? කකුලේ ස්පර්ශය වෙන කොට ඔළුව දැන ගෙන හිටියද ඔළුවේ ස්පර්ශය

වෙන කොට බඩ දැනගෙන හිටියද බඩේ වෙනකොට පපුව දැනගෙන හිටියද නෑ. හැමතැනම ස්පර්ශ වුනා එහෙනම් ස්පර්ශ ලක්ෂ ගාණක් මේ වෙනකොට මේකෙ හට ගෙන තියෙනවා. ඒ වගේම මේ සිත හරහා පරණ මතකයන් කොච්චර මම අයින් කරලා දැම්මත් තවත් මෙයා අභ්‍යන්තරයේ ඒ වැඩ කිරීමත් තියෙනවා. ඔය පහ තමයි මේ පර්යංකයේදී අපි ඉදිරියට ගත්තේ, ආශ්වාසය වෙනවා ප්‍රශ්වාසය වෙනවා සිතුවිලි තියෙනවා ශබ්ද තියෙනවා වේදනා තියෙනවා. ඔන්න ඔය ටික දැන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා ක්‍රියාත්මන වුනාට මේ එක්කෙනෙකුටවත් නමක් ගමක් දී ගන්න බැරි නිසා එක්කෙනෙක්වත් ඉස්සරහට එන්නේ නෑ. එහෙනම් මේ සමස්ථ ක්‍රියාවලියම එක චිත්තක්ෂණයක් තුල වෙනවා ද නැද්ද වෙනවා, එහෙනම් ඕක අත්විදින්න ඕනා අන්න ඒකටයි අනිත්‍ය කියලා කිව්වේ. මේ ඇතිවෙලා නැතිවෙලා ගිය එක. එහෙම නම් බලන්න කොච්චර ඉවසන්න වෙයිද කොච්චර මේකට සාදර වෙන්න වෙයිද කොපමණ මට්ටමකට තමන්ගේ සතිය දියුණු වෙයිද කියලා. බලන්න තියෙන්නේ ප්‍රඥාවෙන් විතරයි ප්‍රඥාවෙන් බලනවා කිව්වේ මොකක්ද ? මෙතෙක් කල් ප්‍රඥාවෙන් බැලුවේ කොහොමද මෙනෙහි කරලා. මෙනෙහි කලේ මේක ප්‍රකට වෙච්ච නිසා මොකද එතනදී ප්‍රඥාව පාවිච්චි කරා මේක ඉවත් කරන්න. දැන් ප්‍රඥාව පාවිච්චි කරන්නේ මොකකටද ඉවත් කරපු බව අවබෝධ කරගන්න. ඔන්න අනිත්‍ය දකිනවා කියන්නේ ඔතන. ඔන්න අනිත්‍ය දකිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න. ඊලගට බුදුහාමුදුරුවෝ ඔතනින් එහාට යනවා ඔතනින් එහාට ගිහිල්ලා ඕකට තවත් කොටසක් එකතු කරනවා. ඒ කොටස තමයි විරාගය අත්විදිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න විරාගය අත්විදිමින් ප්‍රශ්වාසය අත්විදින්න. හැබැයි බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නේ ඒ දෙකට විතරයි, අමතක කරන්න එපා සියළු රූප වලටයි මේක දේශනා වෙන්නේ. කායානුපස්සනාව කියන්නේ සියළු රූප කියලා අපි දන්නවා කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වෙන්න එහෙනම් මුලින්ම මේකෙ අනිත්‍ය දකින්න ඕනා. අනිත්‍ය දැක්කම මේ ලෝකේ තිබෙන්නා වූ ස්වභාවය පිළිඹද යථාභූත ඥාන දර්ශනය තමන්ට පහල වෙනවා. යථා වශයෙන් මෙතන මොකක්ද තියෙන්නේ ඔය චිත්තක්ෂණය තුල පින්වතුනි දැන් බලන්න නුවණින් කල්පනා කර නුවණින් පරීක්ෂා කරපු කෙනා (කල්පනා කරන්න කියන වචනේ වැරදි මෙතන) නුවණින් පරීක්ෂා කරපු එක්කෙනාට මොකක්ද එන්නා වූ අවබෝධය ? අනන්ත සංඛ්‍යාවක් මේකෙ ස්පර්ශයන් තියෙනවා නම් මේ අනන්ත සංඛ්‍යාවන් ස්පර්ශයෙන් එකකට විතරක් මම කිව්වොතින් එක ස්පර්ශයක් පවතින වෙලාවෙදී අනිත් සියළු ස්පර්ශ වලට මම කිව්වේ නැත්නම් කොතනද පැවැත්මක් තියෙන්නේ ? මොකක්ද පවතින්නේ ? මොකක්ද පැවතිය හැක්කේ ? ඔන්න නුවණින් පරීක්ෂා වෙනවා ඇතුලත මේක මේ උඩින් කරන එකක් නෙමෙයි අභ්‍යන්තරයේ දැන් මෙයා මෙන්න තර්ක කරනවා මොකද හේතුව ? මෙයාට දැන් නිදහසක් දීලා අපි තුලම අපි. මෙතෙක් කල් මෙයා හොයාගෙන ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා එන එන එක්කෙනාට නම් ගම් දීලා දැන් මෙයාගේ වැඩ කොටසක් තිබ්බා. මේ වෙලාව වෙන කොට ඒ වැඩ කොටසෙන් මෙයා නිදහස් වෙලා දැන් මෙයාට තියෙන්නේ මොකක්ද මේ වෙන්නා වූ ක්‍රියාවලිය පරීක්ෂා කරන්න. අන්න ඒකටයි මේ බුදු බණ ඇතුලට දාන්නේ ඒකටයි මේ බුදු බණ ධාරණය වෙන්න ඕනයි කියලා කියන්නේ. ඒකටයි මේ බුදු බණ මනසිකාරයට දාන්න ඕනයි කියන්නේ. ඔන්න ඔය ටික මනසිකාරය ඇතුලේ තිබ්බා නම් දැන් ඇතුලේ වැඩ කරන්නේ මොකක්ද මෙන්න මේ බණ ටිකයි මොනවාද ? මේකෙ අනිත්‍ය දකින්න ඕනා බුදු හාමුදුරුවෝ එහෙම දේශනා කරනවා කෙහොමද මේක මම දකින්නේ මෙතෙක් කල් රූපය දැකපු එක්කෙනා දැන් දකින්න යනවා රූපයක් නැතිව රූපයේ අනිත්‍ය. මෙතෙක් කල් ඇහැ අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි කියපු එක්කෙනා දැන් ඇහැක් නැතිව ඇහේ අනිත්‍ය දකින්න යනවා. කන අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි කියපු එක්කෙනා දැන් කනක් නැතිව කනේ අනිත්‍ය දකින්න යනවා. ඔන්න ඔය අවබෝධ මට්ටමට යන්න මේ ධර්මය කොපමණ වාර

ගණනක් මෙනෙහි කරන්න වෙයිද මනසිකාරයට දාන්න වෙයිද කියලා දැන් බලන්න තමන්ම තමන්ගේ අභ්‍යාන්තරයට කතා කරලා. ඔන්න ඊලගට එහෙම කරන බුදු පියාණන් වහන්සේ එහෙම දේශනා කරපු බුදු පියාණන් වහන්සේ දැන් දේශනා කරනවා තවත් එකක් මේකෙ **විරාගය දකින්න** විරාගය දකිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න විරාගය දකිමින් ප්‍රාශ්වාසය අත්විදින්න විරාගය දකිමින් ශබ්දය අත්විදින්න ඒක සූත්‍ර යේ නෑ මේ හාමුදුරුවොයි දේශනා වෙන්නේ මේ අනාත්මයෙනුයි ඒක එන්නේ. විරාගය අත්විදිමින් සිතුවිල්ල අත්දකින්න. විරාගය අත්දකිමින් වේදනාව අත්විදින්න. ඔන්න මොකක්ද විරාගය කියලා කිව්වේ මේක විපරිනාමයට පත්වෙනවා මේක අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි කියලා කියන්නේ මේක ඇති වුනා නැති වුනා ඇතිවීමක් නැතිවීමක් හොයාගන්නවත් බැරි වේගයක්. විපරිනාමයට පත් වුනා කියල කියන්නේ මේක කවදාවත් නැවත වරක් ඇතිවෙන්නේ නෑ කියලා තමන්ට තේරෙන්න ඕනා. එක දෙයක් දෙපාරක් දකින්න බෑ කියලා තේරෙනවා. එහෙනම් ඕකේ කොහෙද පැවැත්මක් තියෙන්නේ. බලාගෙන ඉන්නවා මේක මෙච්චර ඉවසීමෙන් මේ වැඩේ කරගෙන යනවා හැබැයි මේ කවදාවත් දැකපු එකක් ආයි දකින්න නෑ. මොකද මේ වන විට මතකය මගෙන් ඉවත් වෙලා දැකපු එකක් ආයි දකින්න නම් මොකක්ද තියෙන්න ඕනා ? කලින් දැකපු එකේ මතකයක් තියෙන්න ඕනා. දැන් මතකය ඉවත් කරපු වෙලාවටයි මේ හිස් තැන ආවායි කිව්වේ අරමුණු දෙක අතර හිස් තැනක් තියෙනවායි කියල කිව්වේ. එහෙනම් ඒ වෙලාවේදී කිසිවක් මතක නැති සංසාරයෙන් මේ ලෝකයෙන් ඉවත් වෙච්ච මම එහෙනම් මම ලග මුකුත් මතකයක් නැත්නම් දැන් සන්සන්දනය වෙනවාද ? නෑ සන්සන්දනයක් වෙන්නේ නෑ. ඔන්න අතීතයයි වර්තමානයයි කැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. තියෙන එකක් තමයි මේ වෙනස් වෙන්නේ කියපු කතන්දරේ ඔන්න කැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙතෙක් කල් කිව්වේ මේ බිත්තිය තිබ්බා මේ බිත්තිය සුදු පාටයි තිබුනේ දැන් මේ බිත්තිය දුඹුරු පාට වෙලා. මෙතෙක් කල් කිව්වා මේ දොර තිබ්බා මේක හොදට තිබ්බා මේක මුකුත් වෙලා තිබුනේ නෑ දැන්නම් මේ දොර ටිකක් හීරිලා. ඕකටයි මේ පින්වතුන් අනිත්‍ය කියලා කිව්වේ. ඔන්න ඔය අනිත්‍ය තත්වය දැන් වෙනස් වෙලා ඒ අනිත්‍ය තත්වය දැකීම හරහාම දැන් මේකේ විරාගය දකිනවා. විරාගය දකිනවා කියන්නේ එක වරක් දැකපු දේ නැවත වරක් දකින්නේ නෑ එහෙනම් එක වරක් දැකපු රූපය නැවත නැවත අල්ල ගන්න තමන්ට මෙතෙක් තිබුනා වූ ආශාව දැන් මොකද වෙන්නේ ? ආශාව දිය වෙලා යනවා. ඔන්න තමන්ගේ කලකිරීම ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා මේ වෙනවිටත් ඕවා අභ්‍යාන්තරයේ මේ පින්වතුන්ගේ සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. කලකිරීම් අභ්‍යාන්තරය තුල ඇති වෙලා තමයි මෙතෙක් දුර මේ ගමන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මෙතන මේ වාඩිවෙලා තියෙන්නේ එහෙම ඇතිවෙච්ච නිසා. මේක මේ අළුතින් කියනව නෙවෙයි නමුත් මේ පින්වතුන් මේවා දන්නේ නැති නිසා අවබෝධ වෙලා නැති නිසා තමන් ආර්ය මාර්ගයේ කොතනද ඉන්නේ මට නිවන් දකින්න පුළුවන්ද මට නිවන් දකින්න බැරිද කියන සමහර අයට ප්‍රශ්නයක් සමහර වෙලාක මතුවෙනවා. ඒ ප්‍රශ්නේ මතු නොවෙන අය සම්පූර්ණයෙන්ම මෙතන ඉන්නවා කියලා දැන් කියන්න පුළුවන් අපට, ඒ සඳහා තොරතුරුත් තීනවා. සමහර කීප දෙනෙකුට ඒ ප්‍රශ්නේ ඉදලා හිටලා මතුවෙනවා. සමහර අයට වැඩිපුර මතුවන්නේ ඒ සැකය. ඒ සැකය දශමයක්වත් අයින් නොවිච්ච දෙතුන් දෙනෙකුත් මෙතන ඉන්නවා. මොකද ඒ මට්ටමටත් මේවා ඇතුලේ කලකිරීමට පත්නොවිච්ච අයත් මෙතන ඉන්නවා. මොකද අලුතෙන්ම ආපු දෙන්නෙක් තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා කියල අපි කලින් මතක් කර ගත්තානෙ. මං කියන් නෑ මුල ඉදලා ආපු ඔක්කොමත් අර මට්ටමට ගිහිල්ලා කියල. ඒ අය විවිධ මට්ටම් වලට කල කිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම ඇතිවෙලා සංසාරයෙක් එතෙර වීම හරි මම නියත පරායනයට ගියා කියන එක අවබෝධ

වෙච්ච අයත් ඉන්නවා හැබැයි අවබෝධ වෙච්ච බවක් තමන් දන්නේ නෑ. අන්න ඒ අයට මේ ධර්මය ඉතාමත් ඉක්මන් වෙන්න පුළුවන්. අවබෝධ වෙච්ච දේත් අවබෝධ කරගන්න බැරි වෙච්ච එක අවබෝධ කරගැනීම සඳහා.

ඔන්න විරාගය ඕකට කියනවා විරාගානුපස්සනාව , විරාගානුපස්සනාව. මේකෙ විපරිනාමයක් තියෙනවා. විපරිනාමයක් කියන්නේ එකක් නැවත නැවත ඇතිවන්නේ නෑ වෙනස් වෙමින් යන්නේ නෑ ඒක නැති වෙලා ගියා ආයි කවදාවත් එහෙම එකක් දකින්න බෑ මේ ලෝකේ. අන්න එතකොටයි තමන්ට තේරෙන්නේ මේ ලෝකේ තියෙනනේ ශූන්‍යතාවයක් කියලා. මම හිතුවට තියෙනවායි කියලා එහෙම තියෙන දෙයක් නෑ. මොකද තිබුන නම් මේ ලෝකෙ කවදාවත් පුළුවන් කමන් නෑ එකක් වෙනස් වෙලා ඊට වඩා සියයට සියයක් වෙනස් වෙච්ච තව එකක් හැදෙන්න. මොකද අනන්තවත් සංසාරයක් පුරාවට මම මේක පරීක්ෂා කරලා තියෙනවා වරින් වර. එක වෙලාවක දැක්ක දෙයක් තියෙනවා නම් එහෙනම් මේ වෙලාවේ ඒකට සමාන දෙයක් තව පේන්න ඕනෙ. අන්න එතකොට තියෙනවා සමාන කරන්න දෙයක් මේකේ නෑ , නෑ කියන්නේ යමක් ඇත්තේ නෑ. එහෙනම් මේ තියෙන්නේ ශූන්‍යතාවයයි. මොකක්ද ශූන්‍යතාවය කියලා කියන්නේ මේ කිසිම අරමුණක් හට ගන්න කොට යමක් මෙතන තිබුනේ නෑ. එහෙනම් නිරෝධ වෙන කොට යමක් තියෙනවා ද යමක් නෑ. එහෙනම් ඒ චිත්තක්ෂණය හට ගන්න කොටත් යමක් නැත්නම් නිරෝධ වෙන කොටත් යමක් නැත්නම් ඊලග චිත්තක්ෂණයට යමක් එතනින් යන්න පුළුවන්ද බෑ,එහෙනම් ඒක සියයට සියයක් ස්වාධීනයි මෙතනදී. එහෙනම් කලින් එකේ යමක් නැත්නම් දෙවෙනි එකේ යමක් නැතිනම් තුන්වෙනි එකෙ යමක් තියෙනවාද ? එහෙනම් මෙතන එක දෙක තුන කියලා කියන්න පුළුවන් කමක් තියෙනවාද ? නෑ එහෙම පැවැත්මක් මේකේ ඇත්තේ නෑ. ඔන්න විරාගානුපස්සනාව සම්පූර්ණයි. අන්න ඊලගට බුදු හාමුදුරුවන්ට බුදු ඇසට පේනවා තවත් එකක් මොකක්ද ඒක ? **නිරෝධය** අත්විදිමින් ආශ්වාසය අත්දකින්න නිරෝධය අත්විදිමින් ප්‍රශ්වාසය අත්දකින්න ඔන්න නැවත වරක් තවත් දෙයක් කියනවා. ඒක නැවත වරක් අදාල කරගන්න නිරෝධය අත්දකිමින් ශබ්දය අත්විදින්න, නිරෝධය අත්දකිමින් වේදනාව අත්දකින්න නිරෝධය අත්දකිමින් සිතුවිල්ල අත්දකින්න ඕක ඔය විදියටම අනුගත කරගන්න අනිත් භාවනාවටත්.

සක්මනේදී නිරෝධය අත්දකිමින් වම අත්විදින්න නිරෝධය අත්දකිමින් දකුණ අත්විදින්න නිරෝධය අත්දකිමින් රූපය අත්විදින්න නිරෝධය අත්දකිමින් ගඳ සුවඳ අත්විදින්න. එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඕක අරගෙන ගිහිල්ලා නිරෝධය අත්දකිමින් රස අත්විදින්න. නිරෝධය අත්දකිමින් පහස අත්විදින්න කියන එකට දාගන්න. සියළු රූප වලට එකයි ඒක ඕක හැම තැනටම පොදුයි ඕක කරන්න බැරි තැනක් නෑ මේ මට්ටමට වර්ධනය වෙච්ච එක්කෙනාට. අම්මා මැරිලා පෙට්ටියේ ඉස්සරහා හිටින වෙලාවේත් ඔය වැඩේ කරන්න පුළුවන්, ගෙට ගිනි ගන්න වෙලාවෙත් ඔය වැඩේ කරන්න පුළුවන්, රාජකාරියේ ඔෆිස් එකේ වැඩ කරන වෙලාවෙත් ඕක කරන්න පුළුවන්, කෑම කන වෙලාවෙත් කරන්න පුළුවන්, අතුපතු ගාන වෙලාවෙත් කරන්න පුළුවන්, වැසිකිලියෙත් කරන්න පුළුවන්. කරන්න බැරි තැනක් තියෙනවා නම් කරන්න බැරි කාර්යයක් තියෙනවා නම් කරන්න බැරි වෙලාවක් තියෙනවා නම් මේ පින්වතුන් කියන්න පුළුවන්නම්. කරන්න බැරි ඕක කෙරෙන්නෙ නැති එකම වෙලාව තමයි නිදාගත්තු වෙලාව. මොකද ඒ වෙලාවේදී මොනවා වෙනවාද කියලා මම දන්නේ නෑ ඒ නිසා ඒ වෙලාවේදී මේක වෙන්නේ නෑ. ඔය නිරෝධය අත්දකින්න පුළුවන් ඔය විරාගය අත්දකින්න පුළුවන් ඔය අනිත්‍ය අත්දකින්න පුළුවන් අනිකුත් සෑම වෙලාවකම සෑම කටයුත්තකම නිදි නැති සියළු වෙලාවේ දීම. එහෙනම් මේ විදර්ශනාව කියලා කියන්නේ නොනිදා සිටින්නා වූ

සමස්ථ කාලයයි. ඒකට අනුගත වුනේ නැත්නම් සංසාරයෙන් එතෙර වෙන්න බෑ. මොකද ඒකට අනුගත වුනේ නැත්නම් භාවනා කරපු වෙලාවේදී කෙලෙස් කැපේවි අනිත් වෙලාවේදී කෙලෙස් ආයේ වැඩේවි. එතකොට මරණ මංචකයේදී මොකක් ඉස්සරහට එනවාද කියලා බුදු හාමුදුරුවෝ සහතික කරන්නේ නෑ. බුදු හාමුදුරුවෝ සහතික කරන්නේ මරණ මංචකයේදී කෙලෙස් ඉස්සරහට එන්නේ නෑ යි කියලා මේ මාර්ගයේ ඉන්න කෙනාට.මාර්ගයේ ඉන්නවයි කියලා කියන්නේ එයාට කරන කාර්ය අදාල නෑ ඒ වෙලාව අදාල නෑ අරමුණ අදාල නෑ එයා ඒ වෙලාවේත් සතිමත්ව මේ ධර්මය තුල ඉන්නවා කියන එකයි. ඒ ධර්මය තුල ඉන්නවයි කියන එක මේ පින්වතුන් දැන් තමන්ගේම අත්දැකීදැකීම් හරහා ඔප්පු කරලා අවසානයි මේ ශාලාව තුල මේ ජ්‍යේෂ්ඨ පින්වතුන් වශයෙන් මේ පින්වතුන් පමණක් නෙමෙයි ආධුනික පින්වතුන් වශයෙන් මෙතනට ඇවිල්ලා දවස් දෙකක් යනකොටත් සමහර අය ඒක අවබෝධ කරගෙන ඉවරයි. එහෙනම් මේ සමස්ථ ක්‍රියාවලිය අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන්නා වූ මනසිකාරයක් මිසක් එළියෙන් යමක් දැකලා ඇහෙන් දැක්කට පස්සේ රූපය ඒ රූපය පිළිබඳ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමක් නෙමෙයි. එහෙනම් මේ මනසිකාරය ඇතුලෙම සිද්ධ වීම හරහා තමයි මේ සංසාරයෙන් මාව එතෙර කරන්නේ. එතකොට මම මොන වැඩේ කරගෙන හිටියත් මම මොන වෙලාවේ හිටියත් මම මොන තැනක හිටියත් ඇතුලත වැඩ කරන්නේ ධර්මයයි. ඇතුලත වැඩ කරන්නේ ධර්මය නම් ඒ වෙලාවේදී මම මැරුනොතින් ඒ ධර්මය තුලයි මම මිය යන්නේ. අන්න මරණ මංචකය ධර්මය තුල නම් මරණ මංචකයෙන් එහා පැත්ත අධර්මය තුලට තියෙන්න විධියක් නෑ ඒකෙ ඵලය තමයි ඊලගට යන්නේ. ධර්මයේ ඵලය ධර්මයයි අධර්මයේ ඵලය අධර්මයයි මෙතෙක් කල් මේ පින්වතුන් ජීවත වුනේ අධර්මය තුලයි. මරණ මංචකයට ආවා නම් අධර්මය තුල ඊලග චිත්තක්ෂණයත් අධර්මය. සංසාරයයි අධර්මය කියලා කිව්වේ මේ ධර්මය කියලා කිව්වේ නිවනට. එහෙනම් නියත පරායනය ලබන්න නම් ඔන්න ඔය ධර්මතාවය තුල තමන්ට නොනිදා ඉන්න සියළු වේලාව තුල ඉන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනා තමන් දැන ගන්නේ නෑ හැබැයි ඕක මොකද ඒ වෙලාවේදී තමන් රාජකාරි කාර්ය කරනවා නම් තමන්ට ප්‍රකට වන්නේ රාජකාරි කාර්ය උඩට. ඒකෙ ගැටළුවක් නෑ හැබැයි රාජකාරි කාර්යයත් මෙයා කරන්නේ අභ්‍යන්තරය තුල ධර්මතාවයන් තුලයි. එතකොට අභ්‍යන්තරයේ වෙන දේවල් අපිට ප්‍රකට වෙන්නේ නෑ මේ පින්වතුන් දන්නවා මේක යටින් චේතනා ලක්ෂ කෝටි ගාණක් පහල කරලා ඒවායේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් එකයි අපිට උඩට දෙන්නේ. එතකොට ඒ ටික හදන්නේ ඒ ධර්මතාවය තුල නම් අන්න ඒ ටිකයි ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන් ගන්නේ. ඔන්න ඕක අවබෝධ කරගැනීම තමයි මේ නිරෝධය හරහා සිද්ධ වෙන්න ඕනි. එතකොට මේ නිරෝධ වෙච්ච රූපයකුයි මම දකින්නේ එහෙනම් දකින කොටත් මේ චිත්තක්ෂණය තුළ මට දකින්න දෙයක් නෑ ඒකයි කිව්වේ මේකෙ යමක් ප්‍රකට වෙලා නෑ දැන්. ප්‍රකට වෙච්ච නැති දෙයක් මෙතෙක් කල් නම් සද්දෙ කියන කොට මට තිබුනා, හිතුනා සද්දෙ තියෙනවා කියලා. සද්දේ ඇතිවෙච්ච එකක් නැතිවෙච්ච එකක් තමයි දැක්කේ කියලා දැන ගත්තේ නුවණින් පරීක්ෂා කරන කොට. නැත්නම් මම හිතුවේ කනට සද්දේ ඇවිල්ලා සද්දේ කනේ නතර වෙලා තවම ඒ සද්දේත් තියෙනවා. තාම හෝන් එක ගහ ගහ ඉන්නවා ඒ නිසා මට දැනෙනවා කියලා. දැන් තේරෙනවා එහෙම නෙමෙයි වෙලා තියෙන්නේ හෝන් එක ගහන කොටම හෝන් එකේ සද්දෙ පිට වෙන කොටම ඒ වැඩේ ඉවර වෙලා ඉවරයි. වැඩේ ඉවර වුනාට පස්සෙයි සද්දෙ පිට වුනේ ඒ පිට වෙච්ච සද්දේ එතනින් ආවට පස්සේයි මගේ එක ඇතුලට ගියේ. එහෙනම් මගේ එක ඇතුලට ගියාට පස්සේ තව එකක් ඇතුලට යන්න විදියක් නෑ. එහෙනම් ඇතුලට ගිය එකක් එතනින් නිරෝධ වුන වෙලාවෙයි මම දැන ගත්තේ. මොකද දැන ගත්තේ තවත් ආයතනයක් හරහා එහෙනම් කන කියන ආයතනය නැත්නම් ශ්‍රෝත විඤ්ඤාණය නැතිවුනාට පස්සෙයි මනෝ විඤ්ඤාණය හට ගත්තේ. එහෙනම් ඒක තියෙන්න බැයි

කියලා දැන් ඔන්න නුවණින් පරීක්ෂා කරලා තියෙනවා ඒ නුවණින් දැක්කා වූ ප්‍රතිඵලය අනුව තමයි දැන් ඔන්න නිරෝධානුපස්සනාව සිද්ධ වෙනවා. මේ පිනවතුන්ගේ නිරෝධානුපස්සනාව වෙලා නැත්තේ නෙමෙයි මේ තියෙන්නේ. ඒක අවබෝධ මට්ටම් වලට නොගිය එකයි මේ තියෙන්නේ. එහෙනම් ඔන්න ඕකට කියනවා නිරෝධානුපස්සනාව. **අනිත්‍යානුපස්සනාව, විරාගානුපස්සනාව, නිරෝධානුපස්සනාව**. ඕක දැන දැන කෙරෙන්න ඕන. ඕක තමන් දැන දැන කෙරෙන්න ඕන මෙතෙක් කල් කෙරිලා තියෙන්නේ නොදැනයි ඕක දැන දැන කෙරෙන්න ඕනා. ඔය තුනම දැන දැන අනිත්‍ය, දැන දැන දකින්න ඕනා ඇතිවෙලා නැතිවෙනවා එතන මෙනෙහි වෙන්න ඕනෙ. දැන දැන කියන්නේ මෙනෙහි වෙන්න ඕනා විරාගය මෙනෙහි වෙන්න ඕනා නිරෝධය මෙනෙහි වෙන්න ඕනා ඔන්න ඔය ටික කෙරී ගෙන කෙරී ගෙන යනකොට ඊලගට එනවා මේකෙ අවසාන කොටස. මොකක්ද අවසාන කොටසේ බුදු හාමුදුරුවෝ පෙන්නුම් කරන්නේ **පටිනිස්සග්ගය එහෙම නැත්නම් සංසිදීම.**

නිවන අරමුණු කරගෙන සංසිදීම අත්දකිමින් ආශ්වාසය අත්විදින්න. නිවන අරමුණු කරගෙන සංසිදීම අත්දකිමින් ප්‍රශ්වාසය අත්දකින්.න දැන් ඔන්න අරමුණය ඇවිල්ලා තියෙන්නේ නිවනයි. මොකද දැන් මේ සියල්ල නිරෝධ වෙලා භව නිරෝධය භව නිරෝධයේ අනික් පැත්ත නිවන. නිවන කියන්නේ හේතු ප්‍රත්‍ය යෙන් හට ගන්න එකක් නෙමෙයි. මේකෙ සංස්කරණයක් නෑ ඒක නිසා මේක අසංස්කරණයක්. හේතු ප්‍රත්‍යයක් නෑ එහෙනම් මෙන්න මේ ටික සන්සිදෙන්න ඕනා දැන්. ආවා වූ අරමුණු සියල්ල එකින් එක සංසිදෙන්න ඕනා සංසිදුනානම් අන්න ඒ සංසිදුනා කියන්නේ කොතනද ? කිසිවක් නැති ශූන්‍යතාවය පිළිබඳ තමන්ට ලැබෙන්නා වූ විවේකය. අන්න නිවන අරමුණු කරගෙන ආශ්වාසය දැන් අත්විදිනවා. බලන්න මොන තරම් අන්දකාරයකද මේ පෘථක්ජනයා ඉන්නේ කියලා. මම හිටියේ මොන තරම් අන්ධකාරයකද කියලා දැන් බලන්න එතකොට. ආශ්වාසය කියලා මම හිතුවේ මොන තරම් ලොකු එකක්ද කියලා හිතන්න. ආශ්වාසය තවමත් පරීක්ෂා කරන්න උත්සාහ කරන අය බලන්න මොකක්ද මේ ආශ්වාසය කියල කිව්වේ. ශබ්දෙ කියලා කිව්වේ මොකක්ද මේ ශබ්දෙට මම මොන තරම් වෛර කලාද කෑ ගැහුවාද බැන්නද සිතුවිලි වලට කලේ ඕක නේද වේදනාවට කලේ ඕක නේද ඒ ඔක්කොම දැන් ඔන්න තමන්ගේ ප්‍රඥාව හරහා තමන්ට ක්‍රමානුකූලව දියවෙමින් දියවෙමින් ගිහිල්ලා දැන් සියල්ල සංසිදුනු ස්වභාවයක් එනවා. දැන් කියන්නේ මට කිසිම ගැටලුවක් නෑ බාධාවක් නෑ අවිවේකයක් නෑ මම බොහෝම ජොලියේ ඉන්නවා ඒ වෙලාවට ඔන්න සංසිදීම. සංසිදුනු බව දැන ගන්න ඕනා මේක ඉබේ ලැබිච්ච එකක් නෙමෙයි මේක හේතු ඵල දහම තුලින් සම්පාදනය කරගත්තක් බව දැන ගන්න ඕනා දැන් මේක භුක්තියට ගන්න ඕනි. මෙතෙක් කල් මෙයා කාටද අයිති ? මෙතෙක් කල් මේ සියල්ල අයිති බුදු හාමුදුරුවන්ටයි බුදුහාමුදුරුවෝ කියපු දේයි මෙතෙක් කල් මම කලේ. දැන් බුදු හාමුදුරුවෝ ඕනා නෑ මට දැන් කව්ද අත්විදින්නේ මමයි අත්විදින්නේ. බුදුහාමුදුරුවෝ දැන් මෙතන ඉන්නවාද වාඩිවෙලා මට මේවා කියලා දෙන්න නෑ. දැන් මේවා කියලා දෙන්න ධර්මය මෙතන තියෙවාද නෑ. මනසිකාරය ඇතුලු වෙන්නේ මම දන්නේ නෑ මනසිකාරයක් වෙන බවවත්. ඔන්න දැන් එහෙනම් මේවා කියලා දෙන්න හාමුදුරුවරු මෙතන ඉන්නවාද නෑ එහෙනම් දැන් මේක මේ හාමුදුරුවන්ට අයිතිද නෑ එහෙනම් දැන් මේක කාටද අයිති ? මේක එහෙනම් මට අයිති වෙන්න ඕනේ මේ වෙලාවේ ඔන්න අයිතියට සින්නක්කර ඔප්පුව ලියාගන්න එක තමයි සංසිදීම අත්විදිනවා කියලා කියන්නේ. මේක දැන් මගේ අයිතියට සින්නක්කර කරගන්න ඕනි. මෙතෙක් කල් තිබුනේ කුලී සින්නක්කර ක්‍රමයටයි. බුදු හාමුදුරුවන්ගෙන් ණයට ඉල්ලගෙනයි මේ කුලී සින්නක්කර ක්‍රමයට මේක පාවිච්චි කලේ ඒ සදහා තමයි මේ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන තුනක් වාරික වශයෙන් ගෙව්වේ නැවත නැවත වාරික

ගෙව්වා දැන් වාරික ගෙවලා ඉවරයි. දැන් බුදු හාමුදුරුවොත් එක්ක තිබුන ගනුදෙනුව අයින් කරන්න ඕනා දැන් ධර්මයත් එක්ක තිබුන ගනුදෙනුව අයින් කරන්න ඕනා දැන් සංඝයත් එක්ක තිබුන ගනුදෙනුව අයින් කරන්න ඕනා දැන් ශීලයත් එක්ක තිබුන ගනුදෙනුව අයින් කරන්න ඕනා. අන්න ඔය හතර අයින් වෙන කොට මොකක්ද ඉතුරු වෙන්නේ ? ඔය හතර අල්ලා ගත්තා මේ ලෝකයත් එක්ක තිබුන ගනුදෙනුව අයින් කරන්න. ඒකට තමයි ආර්ය මාර්ගයට බැස්සයි කිව්වේ. ඒ ගනුදෙනුව අයින් කරන්න බුදු හාමුදුරුවෝ අල්ල ගත්තා ධර්මය අල්ල ගත්තා සංඝයා අල්ල ගත්තා ශීලය අල්ල ගත්තා ඊට කලින් දුන්නු දානයත් අයින් කරලයි මෙතන්ට ආවේ. දානේ අල්ල ගත්තේ ඊටත් කලින් හිටපු කට්ටිය අයින් කරන්නයි. අකුසලය අයින් කරන්නයි කුසලය අල්ල ගත්තේ. ඔන්න කුසලය අල්ලගෙන දැන් අකුසලය අයින් කරලා කුසලයට ආවා දැන් ඒ කුසලයත් අයින් කරගෙන අයින් කරගෙන අයින් කරගෙන යනවා දැන් ඇවිල්ලා තවත් අකුසලයක් තියෙනවා මොකක්ද මේ ? දැන් අකුසලය තමයි බුදු හාමුදුරුවෝ, දැන් අකුසලය තමයි ධර්මය, දැන් අකුසලය තමයි සංඝයා, දැන් අකුසලය තමයි ශීලය. මගේ ශීලයත් දැන් මට කෙලෙස්සයක් ශීලය පරීක්ෂා කරන්න ගියොත් මොකද වෙන්නේ ඒකත් අරමුණක්. බුදු හාමුදුරුවෝ පරීක්ෂා කරන්න ගියොත් ඒකත් අරමුණක් එහෙනම් දැන් පරීක්ෂා කිරිල්ලක් නෑ. පරීක්ෂා කිරිල්ලක් නැත්නම් සියල්ලෙන් සංසිදෙන්න ඕනා. ඔන්න ඔය චිත්තක්ෂණය, ඔය චිත්තක්ෂණය මේ පින්වතුන් කීප දෙනෙක් ඊයේ තමන්ගේ වචන වලින් ප්‍රකාශ කලා අත්විදලා තියෙනවා ඔය සංසිදීම තමන්ට තිබිලා තියෙනවා. ඔය සංසිදුනු වේගය තුල තමන් ඉදලා තියෙනවා ඒ නිසා නිවන අත්වින්දට නිවන බව දැන ගෙන ඉදලා නෑ. මං දන්නෑ මේ බුදු බණ වලිනුත් නිවන, නිවන බව දැන ගන්න පුළුවන් වෙච්ච කියලා මේ ලෝකය මේ මොහොතේදී නම් මට තේරෙන විදියට තියෙන තොරතුරු අනුව කිසි කෙනෙක් කියන්නේ නෑ නිවන මේ මොහොතේ ජීවමානයි කියලා. කියනවා නම් කියන්නේ මේ හාමුදුරුවෝ විතරයි අනිත් හාමුදුරුවරු කියනවා ටික දවසක් කියලා බලනකොට ඕන් වෙනස් කරලා ආයි අම්මා අල්ලගෙන ආයි දානේ අල්ලගෙන ආයි අරක අල්ලගෙන මේක අල්ලගෙන මේන් මාස දෙකක් තුනක් යනකොට රහතුන් කියා ගෙන ඉදලා ඊට පස්සේ ආයි අම්මට සලකන්න අම්මට සැලකුවේ නැත්නම් අපායේ යන බව දැන ගන්න ඕන් ඔය බණ තියෙනවා මෙන්න මේ යූ ටියුබ් වල රහතුන් වහන්සේ කියලා නම දාගෙන යූ ටියුබ් එකේ තියෙනවා කියන බණ ඇහුවම තේරෙනවා මොනවද දෙවියනේ මේ කියවන්නේ කියලා හැබැයි කියන්නේ වනාන්තර ගත වෙලා හිටියා අවු:20 – 25 හිටියා කියලා මේ රහතුන් වහන්සේ කියලා යූ ටියුබ් එකේ නම දාලා තියෙවා තමන්ම. බලන්න යූ ටියුබ් එකට හිහිල්ලා කියන බණත් අහලා බලන්න නිවන ගැන වචනයක් දැන් කතා කරනවාද කියලා.

මේ හාමුදුරුවොත් ඉස්සරහට මේක වෙනස් වෙලා මේ නිවන නෑ කියලා කියාවිද දන්නේ නෑ. මේ අනාත්මය මේ හාමුදුරුවන්ගේ එකක් නෙමේ මේ මොහොතේ කියන එක නෙමෙයි ඊලග මොහොතේ කිය වෙන්නේ කියන එකත් මේ හාමුදුරුවෝ මේ වෙනකොට දන්නවා. බුදු හාමුදුරුවෝ කිව්වේ ඒකයි අපි මේක වෙනස් වෙන බව දන්නවා ඒ නිසා මේක දැකලා දැකලා ඊට පස්සේ මේක එපා වෙලා ආයි භවයට යයි ද කියලා කියන්නත් බෑ. ඒක තමයි කුසල් අකුසල් කියන්නේ ඒ නිසා මේ මොහොතේදී මේ පින්වතුන් දැන ගන්න ඕනා මෙන්න මේ නිවන මේ විදියට අත්විදින්නයි බුදු කෙනෙක් මේ ලෝකයට පහල වුනේ කියලා. ඒ අත් වින්දා වූ නිවන ගැනයි බුදු හාමුදුරුවෝ බණ දේශනා කලේ කියලා ඒ දේශනා කරපු මාර්ගයේ ගමන් කරපු අනන්තවත් මේ පෘථක්ජනයා මේ සංසාරයෙන් එතෙර වෙච්ච නිසයි අපි කිව්වේ ඒ අනන්තවත් පෘථක්ජනයාට රහතුන් වහන්සේ කියලා. එහෙනම් ඒ

රහතුන් වහන්සේ කරපු වැඩේ මේ පින්වතුන් මේ වෙන කොට කරලා තියෙනවා නම් ඒකෙ ප්‍රතිඵලය රහත් ඵලය නෙමෙයිද කියලා දැන් මේ පින්වතුන්ට අවබෝධ වෙන්න ඕනා. මම කියන්නේ මේ එක්කෙනෙක්වත් රහත් වුනා කියන එක නෙමෙයි ඔය චිත්තක්ෂණය රහත් චිත්තක්ෂණය කියන එකයි. ඔය චිත්තක්ෂණය මරණ මංචකයට ගෙනියන්න විතරයි අවශ්‍ය වෙන්නේ මරණ මංචකයේ චිත්තක්ෂණයේදී ඕක තිබ්බොත් මොකද වෙන්නේ ? කොහෙද ගිහිල්ලා උපදින්නේ ආපහු ආයි උපදින්න බෑ. අන්න එහෙම නම් ධර්මය අල්ලගෙන හිටියොතින් මරණ මංචකයේදී ආයි උපදින්න වෙනවා මොකද ධර්මය අල්ල ගත්තා කියන්නේ තෘෂ්ණාව. මේ හාමුදුරුවොත් මේ චිත්තක්ෂණයේදීත් ධර්මය අල්ලගෙනයි තියෙන්නේ. ඒකත් දැනගෙනයි මේ බණ කියවුනේ. ඒක අයින් කරපු දාටයි රහත් වුනා කියන්නේ. එහෙනම් ඔය රහත් චිත්තක්ෂණය හදලා ඔය විධියට ඔයක වැඩි දියුණු කරගෙන ගිහිල්ලා ඒක පිළිඹද තමන්ට අවබෝධ වුනා නම් අන්න ඒ අවබෝධ වෙච්ච චිත්තක්ෂණය තමයි චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ වුනා කියලා කියන්නේ.

මේ පින්වතුන්ට චතුරාර්ය සත්‍ය තවම අවබෝධ වෙලා නැත්නම් කවුරු හරි අර මට්ටමට ගිහිල්ලා ඒ අවබෝධ නොවුනේ මේ මාර්ගයේ තමන් ඉන්නා තැන පිළිඹද තමන්ගේ නොදැනීමයි. නැතුව චතුරාර්ය සත්‍ය කියලා කියන්නේ මේ ලෝකයේ පවතින එකක් නෙමෙයි මේ චිත්තක්ෂණ අතර හුවමාරු වීම තමන්ට ගැලපෙන ආකාරය. ඒක තමයි ඊයේ උදේ අර එක නෝනා කෙනෙක් පැහැදිලිව විස්තර කලේ මේ ධර්මතාවය නැවත නැවත මෙන්න මේ විධියටයි ගොනු ගත වෙන්නේ මේ ධර්මතාවයේ මේක නේද වෙන්නේ මේක නේද වෙන්නේ කියලා. ඒක මෙනෙහි කරකර ඉන්නවා කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ වුනා නෙමෙයි. හැබැයි අවබෝධ වුනාට පස්සේ නැවත වරක් ඒක මෙනෙහි වෙන්න ඕනා. මොකද චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ වෙලා එතනදී තමන් සෝවාන් වුනා කියන්නේ එතනින් මේ ගමන නතර කරන්නේ නෑ. මොකද එයා ඊට පස්සේ තවත් වේගවත් වෙනවා ඉන් එහාට යන්න. එයා බලනවා භව හත නෙමෙයි හත එකට අඩු කරන්න. ඒ සඳහා සකෘදාගාමී මාර්ගයට මෙයා වැටෙනවා වැටෙන කොට ආයි මේ ටික තමයි පරීක්ෂා කරන්නේ. ආයි මෙයා ගාව පරීක්ෂා කරන්න පරණ කෑම බීම නෑ මෙයා අතේ දැන්. මෙයා කෑම ටිකක් දකින කොටයි කෑම ගැන මෙයාට එන්නේ එතකම් මෙයාට මනසිකාරය තියෙන්නේ අනික් දේවල් වල ධර්මතාවයේ. මෙයා අධර්මය තුල ඉන්න වෙලාව අඩුයි ධර්මය තුල ඉන්න වෙලාව වැඩි එතකොට නැවත වරක් මේක තුලම තමා කැරකෙන්නේ. එකම වීල් එකෙන් තමයි මේ වාහානේ ඉස්සරහට යන්නේ. ගියර් මාරු කරා කියලා වාහනේ වීල් වෙනස් වෙන්නේ නෑ. ඔන්න ඒකෙදී ආයි මේකම කැරකෙනවා මුල ඉඳලාම කැරකෙනවා මුල ඉඳලාම කැරකෙනවා කියන්නේ අර අධර්මතාවයන් මුලින් තිබුනා වූ ගොරෝසු මට්ටම් දැන් නෑ අර සියුම් මට්ටමේ ඉඳලා තව තව සියුම් වෙනවා. ඒකට අපි උදාහරණ විධියට කියන්නේ මේක පටන් ගන්නේ මහ විශාල බැකෝ යන්ත්‍ර වලින් බුල්ඩෝසර් වලින් බැකෝ වලින් නෙමෙයි. බුල්ඩෝසර් වලින් පටන් අරගෙන බැකෝ වලට අඩුකරලා බැකෝ වලින් අඩු කරගෙන ගිහිල්ලා පුංචි පුංචි ටැක්ටර් වලට දාලා ටැක්ටර් වලින් අඩු කරගෙන ගිහිල්ලා විල්බැරෝ වලට දාලා විල්බැරෝ වලිනුත් වලින් අඩු කරගෙන ගිහිල්ලා පුංචි සවල් වලට දාලා අයින් කරගෙන අයින් කරගෙන ගිහිල්ලා අන්තිමට දානවා කන් හැන්දේ මට්ටමට. කන් හැන්දෙන් අයින් කරන එක ලේසි නෑ ඒක ටිකයි අමාරුයි මොකද ගොරෝසුවට ලොකුවට තියෙන කොට බුල්ඩෝසරෙන් ගියා ඔක්කොම කපාගෙන කපාගෙන ගිහිල්ලා විනාඩි දෙකක් යන කොට පලාතම සුද්ධ වෙනවා. නමුත් ඒ තියෙන වලේ තියෙන කුණු ටික අයින් කරන්න ගියාම මොකද වෙන්නේ උදැල්ලක් දාලා සවලක් දාලා අයින් කරන්න අයින් කරන්න නැවත නැවත ඒකෙ ඒකම කැරකෙනවා. ඒක ටික කාලයක් යනවා ඒකට ඉවසීමක් තියෙන්න ඕනා

ඒ නිසා ඔය මට්ටමට මේ පින්වතුන් වැඩිදියුණු වෙලා තියෙනවා. ඒකේ අවබෝධ මට්ටම ලබා ගැනීම සඳහායි මේ ධර්ම දේශනාව මේ ගොනුවෙන්නේ ඕකට කියනවා පටිනිස්සානු පස්සනාව කියලා. එතකොට **අනිත්‍යානුපස්සනාව , විරාගානුපස්සනාව, නිරෝධානුපස්සනාව, පටිනිස්සානු පස්සනාව** කියන ඔන්න ඔය හතර කෙරෙන්න ඕනා දැනගෙනයි කෙරෙන්න ඕන. කරන බව දැනගෙන කරන්න ඕනා කරන්න කලින් තිබෙන ප්‍රතිඵලය දැන ගන්න ඕනා කෙරාට පස්සේ තියෙන ප්‍රතිඵලය දැනගන්න ඕනා. ඒක අවසානයේ තමන්ගේ සංසාරයෙන් එතෙර වීම නියත පරායනය තමන්ට තියෙන බව තමන් අවබෝධ වෙන්න ඕනා. ඔයිට අමතරව තව අනුපස්සනා දාහතරක් තියෙනවා ඔක්කොම අනුපස්සනා දහ අටක් තියෙනවා. දහ අටෙන් මේ හතර අත්‍යාවශ්‍ය යෙන්ම කරන්න වෙනවා පින්වතුනි කැමැති වුනත් අකැමැති වුනත්. එහෙනම් ඔය බුදු බණ තමන්ට ධාරණය වෙන්න ඕනා ධාරණය වෙච්ච දේවල් මනසිකාරයට යන්න ඕනා මනසිකාරයට ගියා නම් භාවනාවේ ප්‍රතිඵල හරහා කමටහන් සාකච්ඡාවේදී එලියට එන්න පුළුවන් කමටහන් සාකච්ජාවක් අවශ්‍ය නෑ ඇත්තටම මේ පින්වතුන්ට දැන් කියනවා නම් තමන්ටම පරීක්ෂා කරගන්න පුළුවන් මේ පින්වතුන්ට තවත් ගුරුවරුන්ගේ උපදේශයක් නැතිව මේ භාවනාව ඉස්සරහට කරලා සංසාරයෙන් එතෙර වෙන්න පුළුවන්. ගුරු ඇසුරෙන් ඉවත් වෙන්න පුළුවන් මේ පින්වතුන්ට ඒ මට්ටමට දැන් ධර්මය තමන්ට ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඒ නිසා ගුරු ඇසුර අවශ්‍ය නම් නැවත වරක් යූ ටියුබ් වල මේ ටියුබ් වල අර ටියුබ් වල තියේවි ඒ තැන් වලින් එකතු කරගන්න පුළුවන්. කාලය විනාඩි දහයකටත් වඩා වැඩිපුර ගිහිල්ලා තියෙනවා ඒ නිසා මං හිතන් නෑ මීට වඩා මේක දිග්ගස්සන්න තියෙයි කියලා දිග්ගැස්සුවත් මීට වඩා අලුතෙන් එකතු වෙන්න කරුණු නෑ ඒක නිසා ධම්මානුපස්සනාව අපි අද මේ සාකච්ඡාවට භාජනය වුනේ. මොකක්ද කායානුපස්සනාවේ තිබෙන්නා වූ ධම්මානුපස්සනාවයි. හැබැයි අමතක කරන්න එපා ඒක කරන කොට අපි ඒ වෙනුවෙන් උගස් තිබ්බා හැබැයි චිත්තානුපස්සනාවේ අන්තිම එක. දැන් ඊට පස්සෙ නැවත වරක් මේ පින්වතුන් මේ හාමුදුරුවෝ හම්බු වෙනවා නම් ඒ වෙලාවේදී අපට ඒ චිත්තානුපස්සනාවේ හතර වෙනි එක තමයි සාකච්ජා කරන්න තියෙන්නේ ආපු ගමන් මාර්ගයේ ඉදිරියටම යන්න. එහෙම නැත්නම් අවශ්‍යතාවයට අනුව මොනවා හරි සාකච්ජා කරන්න පුළුවන් මම හිතනවා නැවත වරක් මේ පින්වතුන්ට මේ හාමුදුරුවෝ හම්බ වෙන්න අවශ්‍ය වෙන එකක් නෑ සංසාරයෙන් එතෙර වෙන්න. තවත් අනුශාසනා අවශ්‍ය වෙන එකක් නෑ තවත් යෝගාවචර උපදෙස් අවශ්‍ය වෙන එකක් නෑ සංසාරයෙන් එතෙර වීමේ මේ සියළු කාර්ය තමන් සම්පාදනය කරලා තියෙනවා. සම්පාදනය කරපු එකේ ප්‍රතිඵල තමන් අත්විඳලා තියෙනවා අත්විඳපු බව දන්නේ නැති ප්‍රශ්ණයක් තියෙන්නේ. අත්විඳපු බව දැන ගැනීම විතරයි කල යුත්තේ ඒකට මං හිතන්නේ කිසිදු ගුරුවරයෙක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නෑ. බුදුවරයා මගේ ගුරුවරයා නෙමෙයි මේ වනවිට මමයි මගේ ගුරුවරයා කියන මට්ටමට මේ පින්වතුන්ගේ ප්‍රඥාව වර්ධනය වුනා නම් අන්න එතනයි බුදුකම තියෙන්නේ එතනයි රහත් ඵලය තියෙන්නේ එතනයි සෝවාන් ඵලය තියෙන්නේ ඒ මට්ටමට තම තමන්ගේ ප්‍රඥාව වර්ධනය වීම සඳහා මේ අවස්ථාවේ මේ එකතු කරගත්තා වූ සියළු ධර්මතාවයනුත් ඒ අවස්ථාව තුල මේ පින්වතුන් ඒක රාශි කරගත්තා වූ සියළු කුසලයනුත් හේතු වේවා වාසනා වේවා ඒත් සමගම මේ පින්වතුන්ට ඒකාබද්ධව සම්බන්ධ වුනා වූ ස්කයිප් තාක්ෂණය හරහා සහභාගි වූ පින්වතුන් සහ යූ ටියුබ් තාක්ෂණය හරහා අපිත් එකතු වූ පින්වතුන්ටත් අනාගතයේදී මේ ධර්මතාවයන් අවබෝධ කරගැනීමට මේ ධර්මතාවයන් පසුපස යාමට කුසල් අකුසල් අනුව අවස්ථාව උදාකරගන්නා වූ සියළු පින්වතුන්ටත් ඇතුලුව සැම දෙනාටම සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා තම තමන්ගේ ප්‍රඥාවම වර්ධනය වේවා කියලා අපි සාදු කාරයක් පවත්වමු.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි