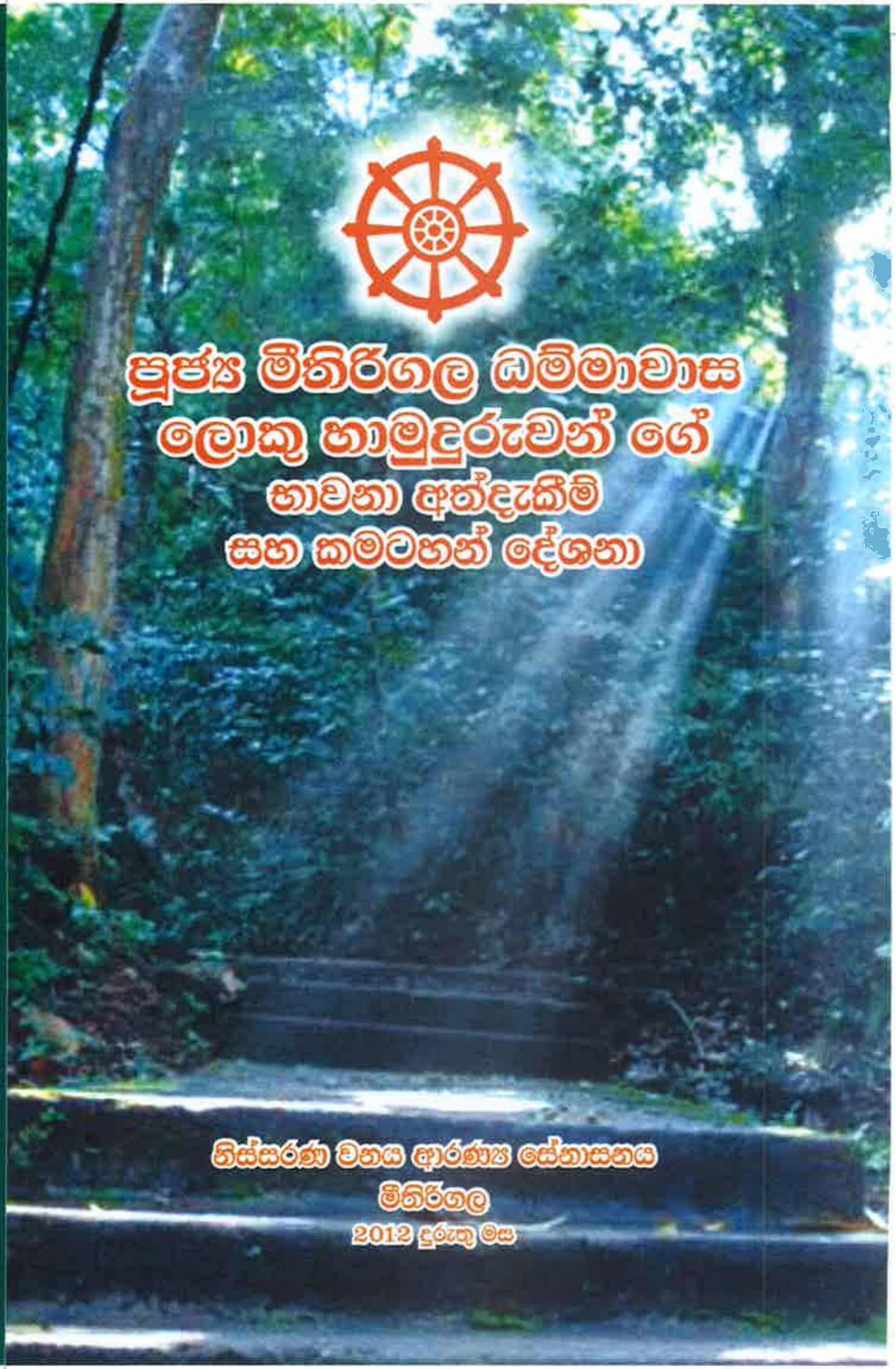
Quality Printers +94 11 4 870 333

පූජ්‍ය මීතිරිගල ධම්මාවාස ලොකු හාමුදුරුවන් ගේ භාවනා අත්දැකීම් සහ කමටහන් දේශනා   නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය - මීතිරිගල



# පූජ්‍ය මීතිරිගල ධම්මාවාස ලොකු හාමුදුරුවන් ගේ භාවනා අත්දැකීම් සහ කමටහන් දේශනා

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල
2012 දුරුතු මස

# පූජ්‍ය මීතිරිගල ධම්මාවාස ලොකු හාමුදුරුවන් ගේ

## භාවනා අත්දැකීම් සහ කමටහන් දේශනා

**නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය**

**මීතිරිගල**

2012 දුරුතු මස

**පූජ්‍ය මීතිරිගල ධම්මාවාස ලොකු හාමුදුරුවන් ගේ**
**භාවනා අත්දැකීම් සහ කමටහන් දේශනා**

ධර්ම දානය පිණිසයි

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2012 ජනවාරි

මුද්‍රණය
**කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්**
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දු.ක. 0114-870333



## ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ චරිතාපදානය

ප්‍රථමයෙන් ම අති පූජණීය මීතිරිගල ධම්මාවාස, අප ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ දේශනා ඉංග්‍රීසි පොතක් ලෙස පල කිරීමට අදහස් කළේ ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ විදේශ ගත දායක දායිකා පිරිසකි.

එම පොතට අදාළ සිංහල පරිවර්තනයක් වන මෙහි එම ධර්ම දේශනා පෙලට අමතර ව ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ චරිතාපදානයක් ඇතුලත් කිරීමේ අදහස ද, එසේ ම විදේශගත පිරිසකගේ ම අදහසකි.

මේ වකවානුව තුල නිස්සරණ වනයට අදාළ පිරිස කවුරුත් වාගේ නිස්සරණ වනයේ ඉතිහාසය වෙත අවධානය යොමු කොට ඇති වකවානුවකි. එයට මෙයත් එලියක් වනු ඇත. ස්වාමීන් වහන්සේ හෙළිකරන තොරතුරු මෙතෙක් අප කිසිවකු දැන සිටි ඒවා නොවේ.

මෙය ලියන-කියවන කවුරුත් නිස්සරණ වනයට ආවේනික අප්‍රසිද්ධ-විවේක කාමී පරිසරය ආරක්‍ෂා කිරීමට/කර දීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතු අතර, එය තම තමන්ගේ ජීවිත වලට සම්බන්ධ කර ගැනීමටත් අධිෂ්ඨාන කරත්වා යනු අප ගේ ප්‍රාර්ථනයයි.

තෙරුවන් සරණයි!

**උ. ධම්මජීව හිමි**
නිස්සරණ වනය
මිතිරිගල 11742
නොවැ, 24 දා 2011

## සම්පාදකගේ සටහන.....

මේ පොතෙහි අඩංගු වන්නේ පූජ්‍ය මීතිරිගල ධම්මාවාස ලොකු හාමුදුරුවන් විසින් නිස්සරණ වනයේ යෝගාවචරයන් උදෙසා දෙසූ කෙටි ධර්ම දේශනා හඬ පිටපත් ඇසුරෙන් සැකැසූ දේශනා කිහිපයකි. සජීවී බව රකිනු පිණිසත්, අර්ථ වෙනස් වීම වළකිනු පිණිසත් උන්වහන්සේ වදාළ බසින් ම මම මෙම දේශනා මාලාව සැකසීමි. ඇතැම් විට පාඨක ඔබගේ රුචිය මෙය නොවනු ඇත.

මේ දේශනා පිළිබඳව මට දැනෙන එක් විශේෂයක් ඇත. මෙහි ඇත්තේ කරුණු වශයෙන් මතකයේ තබා ගැනීම සඳහා වන මූලධර්ම හෝ අදහස් නොවේ. එසේ ම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය ගැන විග්‍රහයක් හෝ භාවනා කිරීම ගැන පූර්ණ උපදෙස් මාලාවක් ද නොවේ. මෙය භාවනා අත්දැකීම් සම්භාරයකි.

මෙහි එන දහම් ගඟ ගලා එනුයේ අවුරුදු හතළිහක පමණ දීර්ඝ කාලයක් වනවාසීව, භාවනා යෝගීව සිටින ආර්ය පුද්ගල උත්තමයෙකුගේ අත්දැකීම් ගැඹුරක පත්ළෙනි. එම නිසා මෙම ධර්ම දේශනා කියවන ඔබ එය එක වරක් කියවා අවසන් නොකරනු ඇතැයි මම සිතමි. පාඨක ඔබ කරනුයේ කියවන වාරයක් පාසා උන්වහන්සේගේ අත්දැකීම් ගැඹුරේ ක්‍රමයෙන් කිමිදීම යි. එසේ කිමිදෙන විට අලුත් විදර්ශනාවක් වැඩූ ඔබේ අවබෝධය තියුණු වන බව මාගේ විශ්වාසය යි.

පූජ්‍ය ධම්මාවාස ලොකු හාමුදුරුවන් නිස්සරණ වනයට පැමිණ පැවිදි ජීවිතයට ඇතුළත් වී ඇත්තේ මීට වසර හතළිහකට පෙර 1971 වර්ෂයේ දීය. එතැන් පටන් උන්වහන්සේ අප්‍රතිහත ධෛර්යයෙන් යුතුව මෙම ආරණ්‍යයෙහි ධර්ම ගවේෂණයෙහි යෙදුණාහ. අපවත් වී වදාළ **මහෝපාධ්‍යාය පූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම** ස්වාමීන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ ගුරු හිමියෝ වූහ.



යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේ නමකගේ භාවනා අත්දැකීම් සහ කමටහන් දේශනා අඩංගු පොතක් හෝ කවර හෝ ධර්ම පොතක් සම්පාදනය කිරීමේ කිසිදු සැලැස්මක් මට නොතිබිණි. එහෙත් මෙම පොත සම්පාදනය කොට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා මා මෙහෙයවනු ලැබුයේ මුළුමනින් ම අහම්බයක් විසිනි. සමහර අහඹු යැයි අප සලකන දෑ කර්මානුරූපී යැයි මට සිතේ. කෙසේ වුව ද මේ අහම්බයේ පසුබිම මෙසේ ය.

මීට වසර තුනකට පමණ පෙර නිස්සරණ වනවාසී පූජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මෙහෙය වන ලද භාවනා වැඩ සටහනකට සහභාගි වීමට මට අවස්ථාවක් උදාවිය. ඉන් අනතුරුව දෙවරක් ම නිස්සරණ වනයේ නේවාසිකව හිඳ භාවනා කිරීමට තරම් මම වාසනාවන්ත වීමි. මෙහි යෝගාවචරයන්ගේ දෛනික කාල සටහන නිම වනුයේ සැඳෑ සමයේ බුදුන් වැඳ මල් පහන් පූජා කිරීමෙන් පසු ධම්මාවාස ලොකු හාමුදුරුවන් වන්දනා කිරීමෙනි.

මෙහිදී අඩහෝරාවක පමණ කෙටි අනුශාසනාවක් කිරීම උන්වහන්සේගේ සිරිත වෙයි. මෙම කෙටි අනුශාසනාව මට උන්වහන්සේ කෙරෙහි මහත් භක්තියක් සහ ගෞරවයක් ඇති වීමට හේතු විය. උන්වහන්සේගේ දේශනා විලාසයේ ඇති සරල, සුගම බවත්, උන්වහන්සේගේ දැක්මෙහි ඇති නිවුණු ස්වභාවයත් මා සිත් ගත්තේ ය.

එම කෙටි දේශනා තුළ ගැබ්ව ඇත්තේ මා කාලාන්තරයක් තිස්සේ සොයමින් සිටි දෙයක් ය යන හැඟීම මට ඇති විය. මෙම කෙටි අනුශාසනාව පසුදා භාවනාවට කමටහනක් ලෙස යොදා ගත හැකි බව යෝගාවචරයන්ගේ අදහස විය. සිරිත් පරිදි උන්වහන්සේ නමස්කාර කොට යෝගාවචර අපි දවස නිමා කළෙමු.

පසුගිය වසරේ නේවාසිකව භාවනා කරන අතරතුර කාලයේ දී උන්වහන්සේ සමග පැයක්, දෙකක් පමණ සාකච්ඡා කරන්නට මට හා ආරි අයියාට අවස්ථාවක් ලැබීම අප ලද භාග්‍යයකි. උන්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා පිළිබඳ මගේ කුහුල වැඩුණේ මේ සාකච්ඡා ඇසුරිනැ'යි මට සිතේ.

උන්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා අඩංගු පොතක් හෝ කිසියම් හඬපට ඇත්දැයි සොයමින් සිටින අවස්ථාවක අපූර්ව දෙයක් සිදුවිය. "STILLNESS OF THE TRUTH" නමින් උන්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා අඩංගු පොතක් වෙබ් අඩවියේ ඇති බව මම අරුණ මනතුංග මහතාගෙන් දැන ගත් විට එහි සිංහල පිටපතක් පිළිබඳව විමසා බැලීමි. එවිට ඔහු කියා සිටියේ සිංහල පොතක් දැනට නැති බවත්, මා කැමති නම් පටිගත කළ ධර්ම දේශනා ඇසුරින් පොතක් සම්පාදනය කළ හැකි බවත් ය. මාගේ කැමැත්ත ඊට කොතෙක් ද යත්, මම අසුරු සැනින් ම එයට එකඟ වීමි.

ඔබ අතට මේ පොත පත්වෙනුයේ, මෙකී සිදුවීම් පෙළෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. මෙම කාර්‍යය සඳහා පූජ්‍ය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලැබීමෙන් පසු මෙල්බර්න් හි වෙසෙන උදාරා ජයසිංහ සොයුරියගෙන් හා සංජීව ජයසිංහ සොයුරාගෙන් ධර්ම දේශනා අඩංගු හඬ පට ලබා ගැනීමට හැකි විය. ඊට අමතරව පූජ්‍ය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මගේ සොයුරියට සංයුත්ත තැටි හා මුද්‍රිත දේශනා ලබා දී තිබුණි. එසේ ම ලොකු හාමුදුරුවන්ගේ ජීවන තොරතුරු සහ ඡායාරූප ලබා ගැනීමට හේමන්ත රණවක, සේනක වීරරත්න හා සිඩ්නිහි පදිංචි ධමින්ද වීරසිංහ සොයුරන් මට උපකාර කළහ. මේ සියලු දෙනාට ම මාගේ ගෞරවය පුද කරමි.

මෙම කාර්‍යයෙහි වැඩි බරක් දැරුවෝ මහරගම ජයගත් පාරේ පදිංචි මාගේ සොයුරිය හා ආරි අයියා වූහ. මගේ බිරිඳ හා දියණියන් දෙදෙනා මට දුන් රුකුල අති මහත් ය. අපගේ පවුල් වල සොයුරු-



සොයුරියන් අපව දිරිමත් කළහ. එසේ ම සම්බන්ධීකරණයේ දී උදව් කළ ඉෂාන්, සමීර, පාටලී, සෙව්මිණි, දුවලා පුතාලාටත්, පොත සැකැසීම සහ කවර නිර්මාණය කිරීමේ දී අගනා මෙහෙවරක් කළ මෙල්බර්න් හි පදිංචි තලා නංගි, ගංගා දුව, අසංග පුතා, භද්‍ර, සරත්, සුජීව ඇතුළු සහාය දුන් සියලුම දෙනාට ම මාගේ ගෞරව ප්‍රණාමය පුද කරමි.

මෙම පොත පිළිබඳ අදහස බිහිවීමේ පටන් එය යථාර්ථයක් වීම දක්වා මෙම උතුම් කාර්යයට දායකවත්වය දුන් බොහෝ පිරිසක් ඇත. ඒ අයගේ විස්තර පොතේ ඇතුළත සඳහන් කර ඇත. විශේෂයෙන් ම දැනට කැන්බරා හි පදිංචි නවේ සහ නිලන්ති යුවළ ඇතුළු ඒ සියලු දෙනාටම මාගේ ප්‍රණාමය පුද කරමි.

මෙම පොත සම්පාදනය කිරීමෙන් යම් කුසලයක් ඇති වේ ද, එය මගේත් - බිරිඳගේත්, නැසී ගිය දෙමව්පියන් සහ සියලු ඥාතීන්ට අනුමෝදන් වෙත්වා! යි මම ප්‍රාර්ථනා කරමි. එසේම දැනට වයෝවෘද්ධව සිටින බුද්ධ මාමා, නැන්දලා සහ පුංචි අම්මලා ඇතුළු සියලු ඥාතීන්ට දීර්ඝායුෂ ලැබී ධර්ම ඥානය පහළ වේවා!.

පූජ්‍ය මීතිරිගල ධම්මාවාස ලොකු හාමුදුරුවන්ට හා පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා!.

තෙරුවන් සරණයි!

සම්පාදක
2012 දුරුතු මස 08 වෙනි දින.
(ධර්ම දානය පිණිසයි)

## පෙළගැස්ම


පෙරවදන

සම්පාදකගේ සටහන iv

■ ගිහි ජීවිතය හා භාවනා අත්දැකීම් 01

■ ධර්ම දේශනා 37

- විදර්ශනාවට අනුව බැලීම 38
- සංස්කාරයන් විනිවිද දැකීම 46
- තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලා ගැනීම 58
- උදය-ව්‍යය දැකීම 73
- නිවනේ වටිනාකම 80
- අවිද්‍යාව දුරු කිරීම 88

■ ධර්ම සාකච්ඡා 101

■ ඉතිහාසයෙන් බිඳක් 125

# ගිහි ජීවිතය හා භාවනා අත්දැකීම්

මේ පින්වත් පිරිස සෑම කෙනෙක් ම හිතා ගන්ඩ ඕනෑ මේ සංසාර ගමනේ ස්වභාවය ඔය දහම් පොත් වලින් දැන ගන්ඩ පුළුවන්. නමුත් ඒකෙන් හරි වැටහීමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ සංසාර ගමන ගැන නියම වැටහීමක් ලැබෙන්නේ අර ධර්මයට අනුව සමථ, විදර්ශනා භාවනා කිරීමෙන් තමයි. එයින් මුළු සංසාර ගමන ම දකින්න පුළුවන්. සියලු ම සත්‍යය අවබෝධ කර ගන්න පුළුවන්.

සත්‍ය අවබෝධ කර ගන්නවා කියන්නේ මොකක්ද? චතුරාර්‍ය සත්‍යය ය. චතුරාර්‍ය සත්‍යය තුළින් ඒ ගමන අපට හොඳට දැක ගන්න පුළුවන්. එක් කෙනෙකුගේ නොවෙයි සියලු ම සත්ත්වයන්ගේ සංසාර ගමන එතනින් පේනවා. අපි මොන විදියේ සැප විඳලා තිබුණ ද? දුක් විඳලා තිබුණ ද? ඒවා සියල්ල ම තාවකාලික රැවටීම් ගොඩක් හැටියට තමාට ම දැක ගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. අන්න ඒකයි සත්‍යයෙන් ධර්මය දැකලා සත්‍යය අවබෝධ කර ගන්නවා කියන්නේ. චතුරාර්‍ය සත්‍යය කියන්නේ එය යි. මේ ලෝකසත්ත්වයා තුළ තියෙන දුක්ඛිත තත්ත්වය හොඳට ම දැක්කේ බුදු රජාණන් වහන්සේ යි. එයට විසඳුම ලෙස උන්වහන්සේ පෙන්නලා දුන්නේ ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ ගමන් කිරීම යි.

මේ මාර්ගයෙන් පෙන්නනවා සෑම සත්ත්වයෙකුගේ ම තත්ත්වය. නොයෙක් ස්ථාන වල ඉපදිලා නරකාදි වල, අපාය වල, මනුස්සයෝ, බ්‍රහ්මයෝ, දෙවියෝ වගේ ආත්ම වල ඉපදිලා දුකත් වින්දා, සැපත් වින්දා. නමුත් මේ දුක සැප විස්තර වශයෙන් දැක ගන්න බැරි වුණා. ඒකෙන් පෙන්නන්නේ මොකක්ද? මේ සේරම අනිත්‍ය යි, දුක යි, අනාත්ම යි කියලා. ඒ බව පෙන්නලා තියෙනවා බුදු රජාණන් වහන්සේ.

මේක ඉතින් අපි දකින්න ඕනෑ කොහොමද? තුණුරුවන් කෙරෙහි බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් ඇති කරගෙන නුවණින් සළකලා මෙන්න මේ විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යන කොට තමයි, තමන්ට ම දැකගන්න ලැබෙන්නේ මේ ලෝක තත්ත්වය, නැත්නම් සංසාර ගමනේ තත්ත්වය. මේක එක්කෙනෙකුට දෙන්නෙකුට නෙවෙයි, සියලු ම සත්ත්වයන්ට පොදු යි. ඉතින් මම මේ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ඒ සංසාර ගමන ගැන මම දැකපු හැටියට විස්තර ස්වල්පයක් කිරීමට යි.

මගේ පවුළේ තත්ත්වය මෙහෙමයි මට කියන්න තියෙන්නේ. මගේ ගම මාතර මිදිගම , ඉපදුණේ 1931 වර්ෂයේ. කුඩා කාලේ යාන්තම් කථා කරන්න පුළුවන් කම ලැබෙන කොට ඉබේට ම ඔය හොඳ කුසල් අදහස් පහළ වුණා. නමුත් දන්නේ නැහැ මොකක්ද කියලා. මේ ලෝකය පිළිබඳව දන්නේ නැහැ. නිවන පිළිබඳව දන්නේ නැහැ. කැමැත්ත තියෙනවා නිවන් දකින්න, නමුත් මොන ම දෙයක්වත් දන්නේ නැහැ. ඒකෙන් පෙන්වන්නේ මොකක්ද? මම සංසාරයේ හැමදා ම රැස් කරපු පුණ්‍ය සම්පත්තිය නිසයි එහෙම කැමැත්තක් ඇතිවෙලා තියෙන්නේ. මම ඉතින් කුඩා කාලේ පටන් ම පින් දහම් කිරීමට හරි ආස යි. ඒවාට දුවනවා, පනිනවා. එහේ



මෙහේ පන්සල් වලට යනවා. නමුත් එහෙම නියම හැඟීමක් නැහැ.

මම ටික ටික ලොකු වෙනකොට මට පැවිදි වෙන අදහස ආවා. පැවිදි වෙන අදහස ඇවිල්ලා ඒකට සුදුසු ගුරුවරයෙක්, හොඳ තැනක් හොය හොයා හිටියා. යන යන තැන කලකිරෙනවා. පස්සෙ ඒ වගේ ඉන්න අතරේ තමයි හොඳ නරක හොඳට තේරෙනකොට, ධර්මයත් මුසු වෙලා පිංකම් කරන කොට ඔන්න ටික ටික වැටහෙන්න පටන් ගත්තේ. ඔය තත්ත්වය ඇති වුණේ කුඩා කාලේ පටන්.

මම තමයි පවුලෙන් ම බාලයා. එතකොට අපිට හිටියා සහෝදරියො දෙන්නෙක්, නැහැ, තුන්දෙනෙක් හිටියා. ලොකු ම අක්කා කුඩා කාලෙදි මැරුණා. (මම කුඩා කාලෙදි) එතකොට අනිත් අක්කලා දෙන්නත් ඊට පස්සේ මැරුණා. ඊළඟට අයියලා තුන්දෙනෙක්. දැන් එයිනුත් එක් කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා දැන ගන්න ලැබුණා. අනිත් දෙන්නා මැරුණා කියලා ආරංචි වුණා. නමුත් මම ගියෙත් නැහැ, මට බලන්න යන්න අවශ්‍යතාවකුත් නැහැ. මොකද සංසාර ගමනේ එයාලත් එකයි, මාත් එකයි කියලා මට හිතුණා. මේකෙන් මම තේරුම් ගත්තේ, මට කරන්ඩ තියෙන්නේ සියලු සත්ත්වයෝ ම අරමුණු කරගෙන, ඒවාට නොගිහින් ඒ අයට පින් දීමයි කියලා, මගේ හිත හදාගෙන මගේ වැඩ ටික කරගෙන ආවා.

මිදිගම පලාතේ ඉස්කෝලෙකට මම ඉගෙන ගන්න ගියා. එතන දි මොකද වුණේ? යන යන තැන්වල දි මට එපා වෙනවා. එක තැනක ටික කාලයක් හිටියා ම තව තැනකට යනවා. ඔහොම ඔහොම ගිහිල්ලා, නිතරෝම හිත දුවන්නේ පැවිදි වීමටයි. එක දවසක් මම ඉස්කෝලේ යනකොට, (ටිකක්

ලොකු කාලේ) එතකොට අවුරුදු 17 ක් පමණ වෙනවා. හාමුදුරු කෙනෙක් ඉගැන්නුවා. මම කීවා,

"අනේ හාමුදුරුවනේ මාව මහණ කරන්න කියලා"

"හා හා එපා, දැන්ම ඒවා කරන්න ලැහැස්ති වෙන්න එපා. තව ටිකක් ඉගෙන ගන්න" කියලා ඒ හාමුදුරුවෝ කීවා, ඒ ගමන් ඔන්න ඒ අදහස පස්සට ගියා. තව තවත් හොයා ගෙන ගියා. එහෙම යනකොට තමයි මෙතෙන්ට මේ එන්න ලැබුණේ.

➢ **අවසරයි ස්වාමීන් වහන්ස, ඒ කාලේ රැකියාවක් කළා ද? ගිහිකාලේ.**

ඔව්. මම මැලිබන් කොම්පැනියේ වැඩකළා සුපවයිසර් කෙනෙක් හැටියට.

➢ **ඒ කොයි කාලේ වගේ ද ස්වාමීන් වහන්ස?**

ඒ නවසිය හැට ගණන්වල ද කොහේද? නැහැ ඊටත් කලින් ද කොහෙද? මම කලින් වැඩ කළේ බිස්කට් පැක්ටරියේ, කොටහේනේ. ඊටපස්සේ රත්මලානට ගෙනිච්චනේ. ඒකට මම ගියේ නැහැ, මම ඉතින් ඊට පස්සේ මුදලාලිට කිව්වා මට මහණ වෙන්න ඕනෑ, අස්වෙන්න ඕනෑ කියලා. ඉතින් වෙන කෙනෙකුට නම් කියන්න පුළුවන්නේ තමාට අවශ්‍ය නම් අස්වෙන්න පුළුවන්, මට ඇති රුදාව මොකක්ද කියලා. නමුත් මේ මුදලාලි එහෙම කිව්වේ නැහැ. මාව හුඟක් වෙලා නවත්වගෙන ඉඳලා එයා කියනවා මහණ වුණාට කමක් නැහැ. අපි ඒකට කැමැතියි. අපිත් නිස්සරණ වනයේ කුටි හදලා තියෙනවා, ඇයි ඉතින් ටිකක් වයසට ගිහිල්ලා මහණ වෙන්න



බැරි කියලා. මම කිවා නැහැ, මට දැන්ම ම යන්න ඕනෑ කියලා කැමැත්ත අරගෙන ආවා.

ඊළඟට මම මුදලාලිගේ පුතාට ගිහිල්ලා කීවා මෙහෙම යි කියලා. පුතා කිවේ මොකක්ද? මම වෙන බ්‍රාන්ච් එකකට දාන්නම් අස්වෙන්න එපා කියලා. මම හිතලා කීවා නෙමේ, එක පාරට ම මට කියවුණා"කොයි බ්‍රාන්ච් එකට දැම්මත් අපායට නේද යන්නේ කියලා" වෙන කෙනෙකුට නම් කේන්ති යනවා. ඇයි මම කීව විදියට එයාලගේ ව්‍යාපාරය අපායට සමාන කළා වගේනේ හිතෙන්නේ. මම එහෙම අදහස් කරේ නැහැ. මම බැහැ කීවා. මම කීවා "මහත්තයෝ මම මේ ගෙවල් දොරවල් හදන්න, යාන වාහන ගන්න මේ වස්තුව රැස්කරන්න ආවේ නැහැ. මම මනුස්සයෙක් හැටියට යාන්තම් අනුන්ට හිරිහැරයක් නොවෙන්න කීයක් හරි හොයාගෙන ජීවිතේ පවත්වගන්න මම වැඩ කරේ කියලා. නැතුව මහා ධනවතෙක් වෙන්න වැඩ කරේ නැහැ" කියලා.

ඉතින් මෙයා ඒක හිතේ තියාගෙන ඉඳලා, පස්සේ කාලෙක එයාගේ අම්මලා මෙහේ ආපු දවසක මට කියනවා "ඔබවහන්සේ එදා පුතාට කියාපු එක තව ම එයාට මතකයි කියලා". ඒ ගොල්ලෝ දන්නවා මගේ හැටි, වෙන අය වගේ තනතුරු ගන්න, මිල මුදල් හම්බ කරන්න, දඟලන්න මට අවශ්‍ය වුණේ නැහැ. මට ඕනෑ කම තිබුණේ කොහොම හරි ජීවත් වෙන්න. අර අනුන්ට බරක් නැතුව එදිනෙදා ජීවිතය පවත්වගෙන කීයක් හරි හම්බ කර ගන්න.

ඉතින් මම කීවා මට ස්ථානයක් ලැබුණා මීතිරිගල නිස්සරණ වනය කියලා. ඒ ගොල්ලෝ කීවා "අපිත් කුටි හදලා තියෙනවා (හතරේ කුටිය) හා වතුර පයිප්ප වැඩ කරලා

තියෙනවා” කියලා.මගේ යුතුකමක් හැටියට මම ඒ ගොල්ලන්ට වැඳලයි ආවේ. හිතලා කළා නොවේ. ඉබේට ම මට හිතුණා, වැඳලා ගියොත් හොඳයි කියලා. ඒක ස්වාමියකුට කරන ගෞරවයක් නේ. අනික මම දවසක් හරි යැපුණනේ.

ඉතින් මහා පුදුම විදියටයි මගේ ජීවිතේ සකස් වෙලා ආවේ.

➢ **අවසරයි ස්වාමීන් වහන්ස, මෙහේට එනතුරු රැකියාවක් කළේ එතන ම විතර ද? වෙනතැනකත් හිටිය ද?**

ඉතින් ඊටත් කලින්, අපේ බාප්පගේ පුතෙක් කඩයක් දාගෙන හිටියා පුංචිබොරැල්ලේ. මට ඉතින් රස්සාවකුත් නැහැ, කඩේට වෙලා නිකන් හිටියා උදව් කර කර. කොහේ හරි උත්සවයක් තියෙනවා නම් බලලා ඇවිල්ලා ඔහේ ඉන්නවා. ඉතින් එතනදීත් මට වාසියක් වුණා.

➢ **ස්වාමීන් වහන්ස අභිධර්ම විද්‍යාලය ළඟද හිටියේ?**

නැහැ නැහැ. ඊට මෙහා පැත්තේ මහ රෝහල පාරේ. මේ අයියා කඩේ ගත්තේ කොහේ ද, පල්ලිය ළඟ ඉඩමේ. මම ඉතින් ඉන්න ගමන් පල්ලියේ ෆාදර්ව යාළු කර ගත්තා. අන්තිමට මා එක්ක හොඳටම යාළු වුණා. මම නිතර ම පල්ලියට යනවා-එනවා, කථා-බහ කරනවා. කිසිම බයක් නැතුව පල්ලියට ගිහින් එයා කරන වැඩ බලාගෙන ඉන්නවා. අන්තිමේ මම ගිහින් යාඥා කරන වේලාවෙත් ඔරසන් කියන්න ඉන්නවා. ඉතින් පත්‍රිකාවක් දෙනවා මම බලාගෙන ඉන්නවා, කියන්නේ නැහැ. ඒ අය දන්නවා මම බුද්ධාගමේ බව, ඇයි වෙසක් කාලෙට කඩේ සරසනවනේ. ඒවායෙන් දැනගත්තා,



මෙයාව අල්ලන්න බැහැ කියලා. මම ඒ ආගමත් පරීක්ෂා කළා, හොයලා බැලුවා.

➢ **අවසර ස්වාමීන් වහන්ස, හුඟක් අය තියෙන අනිත් ආගම් ගැනත් පරීක්ෂා කරලා බලනවනේ, නැතුව හරි අවබෝධයක් ගන්න බැහැනේ නේද?**

ඔව්, මම කල්පනා කළේ මේක යි. උඹ දැන් පැවිදි වෙනවා. අර ආගම හොඳයි කියලා හිතුනොත් ආපහු එනව ද? සැක නැති කර ගන්න ඕනෑ කියලා, ඒ ගමන මට හිතුණා යන්න ඕනෑ මුස්ලිම් පල්ලියකුත් බලන්න කියලා. මහ බොරැල්ලේ තියෙන්නේ මුස්ලිම් පල්ලියක් මම ඇතුළට යන්න ගියා දවසක් හැන්දෑවේ.

“හා, හා පොඩ්ඩක් ඉන්න කීවා” මම ඇහුවා මොකද කියලා?

“කකුල් හෝදගෙන ද ආවේ? අර වතුර ටැංකියෙන් කකුල් හෝදගෙන ඇතුළු වෙන්න” කීවා. මට ඔය කරදර කරන්න බැහැ කියලා මම ආපසු ආවා. ඒක ඉතින් ඒ අයගේ සම්ප්‍රදාය නේ. මම ඒ අදහස අත්හැරලා දැම්මා.

ඊළඟට මට හිතුණා කොටහේනේ කෝවිලට යන්න ඕනෑ කියලා. කෝවිලට ගිහිල්ලා මුළු රාත්‍රියේ ම පුද පූජා කරන හැටි මම බලාගෙන හිටියා. අස්සක් මුල්ලක් නෑර මම සැක ඇති තැන් ඔක්කෝම බැලුවා. ගන්ඩ කිසිම දෙයක් නැහැ. මේක තමයි නියම මාර්ගය. නමුත් මම දන්නේ නැහැ ධර්මය.

කිසි ම දෙයකට ලක්ෂ කෝටි ගණන් වස්තුව දෙනවා කීවත්, මට ඒවා එපා වෙනවා. හිත කියන්නේ ගෙදරින් පිට

වෙයන්, උඹ යන්තමින් ජීවත් වෙයන් කියලා ඒ ඇති මට. දැන් වෙන කෙනෙක් නම් අනාගතේ වෙනුවෙන් ගෙවල් දොරවල් හදන්න ඕනෑ, ඉඩකඩම් ගන්න ඕනෑ, ඒවාට මට කිසිම පෙළඹවීමක් නැහැ. අනිත් එක බොරු වැරුද්දක් හරි අරගෙන මම ගෙදරින් පනින්නමයි හදන්නේ.

ඉතින් දවසක් හොඳ වැඩක් වුණා. මම පුංචි කාලේ අම්මා කිව්වා, මේ දරුවන්ගේ කේන්දර බලවන්න ඕනෑ කියලා. ඉතින් තාත්තා කීවා පුංචි මහත්තයා කියලා මම හඳුනන කෙනෙක් හබරාදුවෙ ඉන්නවා, මම එක්ක එන්නම් කියලා. උදේ පාන්දර ම එක්කර ගෙන ආවා. මේ මනුස්සයා ඔක්කෝම කේන්දර බලලා අන්තිමට අම්මා මගේ කේන්දරය දුන්නා, මෙන්න මේකත් බලන්න කියලා. මේක අතට ගත්ත ගමන් ම මේ මනුස්සයා කීවා මේ ළමයා කවදාවත් ගෙදර ඉන්නේ නැහැ, අත්ඇරලා යනවා කියලා.

මම ඇහුවා කොයි පළාතට ද යන්නේ කියලා?. බස්නාහිර පළාතට කීවා. ඉතින් බස්නාහිරනේ අද මේ ඉන්නේ, ඒකත් හරි. ඒ ගමන් මගේ ඇගේ උෂ්ණය ගැන ඇහුව්වා. අන්තිමට කීවා මේ ළමයා නිකම් පුළුන් ගොඩක් වගේ කීවා. කිසිම කෙනෙකුට බරක් නැහැ කිව්වා. අහසේ පාවෙන පුළුන් ටිකක් වගේ කීවා. ඒක මට මතක තිබුණා, හුඟක් පුංචි කාලේ කීවත්.

ඒ වගේ ම මම ගෙදර ඔක්කොටම ආදරෙයි. ආදරේ වුණාට බැඳීමක් නැහැ. පැනලා යන්නේ කොයි වෙලාවෙද කියලා ඉන්නේ. ටිකක් ලොකු වුණාට පස්සේ මට එක දවසක් හිතුණා, මට විවේක ඕනෑ, ඒකට වෙන්වුණාම හරි. අනේ මේ කෙහෙල්මල් ජීවිතේ රැඳිලා ඉන්නවට වඩා හොඳයි ගෙදරින් වෙන් වෙන්න මම මොකක් හරි කරන්න ඕනෑ කියලා. මට



හිතුණා බොරු වරදක් හරි කරලා ගිහින් කඩේක වේටර් වැඩක් කරනවා නම් මීට වඩා හොඳයි කියලා. හිතුණා විතරයි මම ගියේ නැහැ. මට දැන් හිතේ වැඩ කරන්නේ ගෙදරින් වෙන් වීම. ඔන්න මම අතඇරගෙන ආපු හැටි. අනේ දෙයියනේ, අර ඇතුළේ තිබුණ ශක්තිය මතුවුණා මේ නිස්සරණ වනයට ආවහම.

ඉතින් මට තව ලොකු ශක්තියක් ඇති වුණා. මොකක්ද දන්නව ද? හා පුරා කියලා මේ ලොකු ස්වාමින් වහන්සේ **(මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමින් වහන්සේ)** ඉස්-ඉස්සරවෙලා ම වඩින්න ගිය දවසේ, (මම එතකොට උපාසක, සිල් අරගෙන හිටියේ). මම ගිහිල්ලා වැඳගෙන ඉන්නවා. උන්වහන්සේ ඇඳේ වාඩිවෙලා, ගමන් මල්ලක් සකස් කර කර ඉන්නවා, කොහේද යන්න. එක පාරට ම කථා කළේ නැහැ. ටික වේලාවක් නිහඬව ඉඳලා, එක පාරට ම වගේ පැත්තෙන් ඇහැ කොනෙන් බැලුවා මගේ දිහා.

"මොකද මේ උපාසක ආවේ" කියලා ඇහුවා.

මම කීවා. "අනේ ස්වාමින් වහන්ස, මම පැවිදි වෙන්න ආසයි, අත දෙන්න කෙනෙක් නැහැ. මම නොයෙක් දෙනා හම්බ වෙන්න ගියා. හරි ගියේ නැහැ. සුදුස්සෙක් හම්බ වුණේ නැහැ කියලා".

"ආ ඒකට තමයි අපි ඉන්නේ, සංසාරේ අපි ඔක්කොම එකට ආපු කට්ටිය" කියලා කීවා.

මට ඉතින් බුදු අම්මෝ තිබුණ සතුට කියලා නිම කරන්න බැහැ. මිදුලට බැස්ස ගමන් මම හිතුවා, මෙතන තමයි තැන කියලා. ඉතින් එදා පටන් ලොකු ස්වාමින් වහන්සේ මගේ

ගුරුතමා. සැර කරන්නෙත් නැහැ, ආදරේ වෙන්නෙත් නැහැ. මධ්‍යස්ථව තියාගෙන හිටියේ. කිසි දවසක මට බැණලා නැහැ, සැර කරලා වචනයක් කියලා නැහැ. ඉතින් මගේ හොඳ නරක කියන්නේ දායකයින්ට. ඉතින් ඒ තරම් අපේ සංසාරේ සම්බන්ධකම එයින් පේනවනේ? අනිත් එක උන්වහන්සේ අපට නෑයොත් වෙනවා ඇති. ඇයි ඉතින් තිහගොඩයි, අපේ ගමයි, එක කිට්ටුවනේ. ස්වාමින් වහන්සේගේ මව්ගේ ගම අපේ ගමට අල්ලපු ගම.

ඔන්න ඔහොම යනකොට තමයි මට මෙතෙන්ට එන්ඩ ලැබුණේ. ඇවිල්ලා මට නියම විදියට ගුරුවරයා හම්බවුණා. පැවිද්ද ලැබුවා. දිගට ම භාවනාව කරගෙන ගියා. දුක-සැප විඳ විඳ ඒකේ තත්ත්වය හොයා හොයා ගියා. යනකොට ඉතින් මට මේ හොඳ පැත්ත නියම විදියට වැටහුණා. නොකඩවා දිගට ම භාවනා කරගෙන යනකොට තමයි, මෙන්න මේ සංසාර ගමන මට දැක ගන්ඩ ලැබුණේ. ඉතින් මම මගේ ම අදහසට අනුව කල්පනා කරලා බැලුවා, බුදු රජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවට අනුව මම වැඩ කරලා තියෙනවා.

දුක ගැන අවබෝධ කර ගත්තා. දුකට හේතුව අවබෝධ කර ගත්තා. මාර්ගයේ වැඩ කළා. ඒ ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක් මම ලැබුවා කියලා මට විශ්වාසයක් ඇති වුණා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙත් එහෙමනේ. මම කීවට නොවෙයි, පොතපතේ තිබුණට නොවෙයි, තමාට ම සත්‍ය වශයෙන් ම මේක අවබෝධ වෙලා සත්‍යය දැක ගත්තොත්, අන්න එතන යි නියම සත්‍යය තියෙන්නේ කියලා. ධර්මය වැටහෙන තැන එතන ය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා.



ඉතින් මම අන්තිම වාරේ, මෙහාට ඇවිල්ලා පැවිදි වුණා. 1971 වර්ෂයේ මම පැවිදි වෙලා සාමණේර කාලේ ම කීවා, මට දැන්ම ම උපසම්පදා වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ, මට අවශ්‍ය භාවනා කරන්න යි කියලා. ඉතින් ලොකු ස්වාමින් වහන්සේ ඒකට කැමැති වුණා. මුල් කාලේ හොඳට භාවනා කරලා, ටිකක් කල් ගියාට පස්සේ පුළුවන් උපසම්පදා වෙන්න කියලා කීවා. ඉතින් මම සාමණේර කාලේ ම ඒ කියපු විදියට ම උනන්දුවෙන් භාවනා කළා. ලොකු ස්වාමින් වහන්සේ ඒකට උදව් කළා. ඔහොම කරගෙන යනකොට අවුරුදු තුනකින් මට ප්‍රතිඵලයක් දකින්න පුළුවන් වුණා.

1971 දී මහණ වුණා. 1973 දී භාවනාවේ දියුණුවක් දැක්කා. ඉතින් ලොකු ස්වාමින් වහන්සේ සතුටු වෙලා කීවා, දැන් ටිකක් නවත්වන්න කියලා. මම බොහොම දුක් වින්දා. නොයෙකුත් ලෙඩ හැදුණා. දැන් ඉතින් ටිකක් හොඳට විවේක අරගෙන ආයෙමත් පටන් ගන්න කියලා ලොකු ස්වාමින් වහන්සේ කීවා. සතුට ඇති වෙලා ම තමයි, දවසක් ලොකු ස්වාමින් වහන්සේ වඩින්න ගියා ම පිරිස ඉදිරියේ කිව්වේ "මේ නම ලොකු සටනක් කරලා ජය ගත්ත කෙනෙක්, මම ඊයේ රෑ දැක්කා මේ ධම්මාවාස නම පිහිනාගෙන පිහිනාගෙන ගිහිල්ලා සාගරයෙන් එගොඩ වෙනවා කියලා" මට පුදුම සතුටක් දැනුණා, බුදුරජාණන් වහන්සේ දුන්න උපදෙසක් පිළිපැද්දා කියලා. **(ශ්‍රද්ධාව නිසා සංවේදී වෙයි)**

මට අර ශ්‍රද්ධාව වැඩි කමට, මේ ගමන ගැන කියන කොට කථා කරගන්න බැරුව යනවා. ඒ කියන්නේ මේ ගමන දැක්කේ මම නේ. මම දුක් වින්දා, මම සැප වින්දා, ඉතින් මේක කියන කොට මට උහුල ගන්න බැරුව යනවා. **(ශ්‍රද්ධාව නිසා නැවත සංවේදී වෙයි).**

එක දවසක් මම මේ විස්තර කියන්න හිතාගෙන ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ වඳින්න ගියා. මම කකුල් දෙක අල්ල ගත්තා විතරයි වඳින්න, මම දිගට ම අඬනවා. ඔහොම ඉතින් විනාඩි දහයක්-පහලොවක් විතර ම හිටියා. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කීවා, වැඩිය කියන්න එපා, එක වචනයක් කියන්න කියලා. මම ඉතින් බොහොම අමාරුවෙන් කථා කරගන්න බැරුව, එක වචනයක් කීවා. අයියෝ, හොඳට ම ඇති මට තේරෙනවා කීවා. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දායකයින්ට මගේ ගැන විස්තර කියනවා. ඔන්න ඔය විදියට තමා මම මේ භාවනා වැඩ කරගෙන ආවේ.

අනිත් එක ඉතින් පොතපත ගැන මගේ වැඩිය දැනුමක් නැහැ. මම වැඩිය කියවලත් නැහැ. ඔය භාවනාව ඉවර වෙලා, ඔන්න ඒ ගමන පුස්තකාලයට ගිහිල්ලා පොත් ටිකක් ගෙනල්ලා බැලුවා. එච්චර යි මට තියෙන්නේ. ඉතින් පස්සේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මට කීවා, ඒවා නැතුවට කමක් නැහැ, තමුන් ධර්මය දැක්කා නම්, ඒ දැකපු දේවල් ටිකක් එකතු කරලා කීවා නම් ඇති කියලා. හැබැයි පොතට ගැළපෙන විදියට කියන්න ඕනෑ කියලා කීවා. ඉතින් පොතට ගැළපෙන විදිය මොකක්ද? චතුරාර්‍ය සත්‍යයට ගැළපෙන්න කීවා නම් හරිනේ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කීවා, මගේ විදිය හරිය කියලා. මට ඉතින් ඒකට හරි සතුටුයි.

ඉතින් පස්සෙ මට අසනීප වෙලා, පොත්පත් බලන්නත් බැහැ. භාවනා කරන්නත් බැහැ. මට සමථය කරන්න ගිහිල්ලා තමයි හුඟක් අසනීප වුණේ. නමුත් ඒකෙන්ම යි මම පාර දැනගත්තේ. පස්සේ විදර්ශනාව කරන කොට හරියට මාර්ගය පෑදුණා.



- **අවසරයි ස්වාමීන් වහන්ස, සමථ භාවනාව කරලා ඉවර වෙලා ද ස්වාමීන් වහන්සේ විදර්ශනා භාවනාව කළේ? නැතුව භාවනා දෙක ම එකට කළා ද?**

නෑ නෑ නෑ, මම ආපුදා මට කීවේ මෙහෙමයි. ඒකත් කියන්න එපායැ, මුල ඉඳන් ම. මම මොනවත් ම දන්නේ නැහැ. කැමැත්ත තියෙනවා, නිවන් දැකීමට. භාවනා කිරීමට ඡන්දය තියෙනවා, සියයට සියයක් ම. නිවන් දැකීම පැත්තකින් තියමුකො, භාවනා කිරීමට කැමැත්ත තියෙනවා, කරගන්ඩ බැහැ. අර සංසාරේ පුරුද්ද නිසා ඒකමයි මතක් වෙන්නේ.

ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මට කීවා බුදුන් වැඳලා, බුද්ධානුස්මෘතිය වඩන්න කියලා. මට කරන්ඩ කීවේ එක දවස යි. ඒක ඉතින් මම දන්න හැටියට කළා. ඊට පස්සේ මට කීවා "දැන් ඇති, මෛත්‍රී භාවනාව කරන්න" කියලා. ඊට පස්සේ කීවා "දැන් ඇති, පිළිකුල් භාවනාව කරන්න" කියලා. මම දන්නෙත් නැහැ, හරියට කරන්න. ඒකත් දවසයි කළේ "දැන් ඇති ඇති" කිව්වා. ඊළඟට හතර වෙනි දවසේ මරණානුස්සති භාවනාව කළා.

මම ඉන්නේ උඩ කුටියේ, පඩිත් නැහැ. ඒක නිකම් කන්දේ ලෑලි ගහලා, ඒ කාලේ යම්තම් හදලා තිබුණේ. හරියට දොරවලුත් නැහැ. හරියට ජනේලත් නැහැ. පස්සෙ ඒවා දාලා දුන්නා. ඒ දවස්වල උන්වහන්සේට ඇවිදින්න පුළුවන්, හැරමිටියකුත් නැතුව. නිකන් ඇවිදිනවා කන්දේ. ඉතින් දවසක් දානෙ වළඳලා, ටික වෙලාවකට පස්සේ මාව බලන්න ආවා. කවදාවත් කුටි වලට එන්නේ නැහැ. මම ඉතින් දැක්ක ගමන් දුවගෙන ආවා. මිදුලට ඇවිල්ලා, මෙන්න යාළුවො දෙන්නා

වගේ කතා කර කර ඉන්නවා. පැයකට වැඩිය කථා කර කර හිටියා. මේ මම වෙනුවෙන් ම ඇවිල්ලා, වෙන කිසිම තැනකට යන්නේ නැහැ.

දැන් මිදුලේ ඇවිද ඇවිද මගෙන් අහනවා. "මේ දවස්වල මොකද කරන්නේ" කියලා. මම කීවා මේ සුද්ද පවිත්‍ර කරනවා. මම මිදුල වටේ අතු ගාලා තණකොළ ගලවලා ඒවා මේවා කරනවා කීවා. "ඔව් එහෙම තමා කරන්න ඕනෑ" කියලා මට හදන හැටි උපදෙස් දීලා ගියා. පැයකට වැඩිය කථා කළා.

මට තව දවසක් ඇවිල්ලා කියනවා. "දැන් ඔය වැඩ කිරිල්ල නවත්වලා භාවනාවක් කරන්න පටන් ගන්න, දැන් කරන්න තියෙන්නේ විදර්ශනා භාවනාව. කෝ මෙතන සක්මනක් නැහැනේ" කියලා. මම කීවා පල්ලෙහයින් සක්මනක් හදාගන්නම් කියලා. "ඔව් මම ලියන මහත්තයට කියන්නම්කො" කියලා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කීවා. මම ඉතින් ඔය පල්ලෙහා මිදුලේ සක්මන් කර කර හිටියා. ඒවගෙන් බලනවා, මගේ මනස කොහොමද ක්‍රියා කරන්නේ කියලා.

ඒ කාලෙ මම මේකෙ කඳු ම නගිනවා. සිය සැරයක් විතර නගිනවා-බහිනවා, ශක්තිය තියෙනවානේ. ඉතින් අන්තිමට මට අසනීප වෙලා, පීනසට වගේ ආවා. ඊට පස්සේ මම පල්ලෙහා කුටියට ආවා, එකොළහේ කුටියට. ඔතන ඉඳගෙන බෙහෙත් කරා. ඔහොම ඔහොම ගිහිල්ලා තමයි අවුරුදු දෙකක් යනකොට සාමණේර කාලේ ම භාවනාව හරි ගියේ.



➢ **අවසර ස්වාමීන් වහන්ස, එතකොට මේ කලින් කියපු සතර ආරක්ෂක භාවනා වලින් පස්සේ පිම්බීම- හැකිලීම භවනාවද කළේ?.**

ඔව් පිම්බීම, හැකිලීම භාවනාව කළා. මම ඔය ගිහි කාලේ එක එක භාවනා පන්ති වලට ගියා. විනාඩි පහයි, දහයයි භාවනා කරන්නේ. හැබැයි බණ කියනවා ලොකු හාමුදුරුවරු. ඒ බණ මට හුඟක් ප්‍රයෝජනවත් වුණා. පත්බේරියේ කාශ්‍යප වගේ ලොකු හාමුදුරුවරු බණ කීවා. ඇස් දෙක පියා ගන්නවා. පිම්බීම-හැකිලීමට හිත තියා ගන්නවා. එච්චරයි කියා දෙන්නේ. නමුත් මට ඒ බණ උපකාරී වුණා. ඇත්ත තත්ත්වය හොයලා දුන්නේ මගේ ගුරුවරයා තමයි, මෙහෙම යි, මෙහෙම යි කියලා හොඳට.

ඉතින් අර වායෝ ධාතුව පිම්බී පිම්බී එනවා ඇතුළට. මේක මට මුලින් මොකක් වත් ම තේරෙන්නේ නැහැ හරියට. ඒ ගමන මම හොඳට ම කලබල වෙලා. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මට කීවා, කොහෙවත් යන්න එපා. කතා කරන්න එපා, පිණ්ඩපාත යන්න පුළුවන්. දවස් විසි එකක් ඉන්නවා කුටියට වෙලා මොනම වැඩක් වත් කරන්නේ නැතුව, භාවනා කරන්න කීවා.

මම ඉතින් දවස් විසි එක පැන්නයින් පස්සේ ගිහිල්ලා කීවා "වැඩක් වුණේ නැහැ" කියලා. "ඔව් මම දන්නවා කරන්න බැරි බව" කීවා. තවත් දවස් විසි එකක් පටන් ගන්න කීවා. ඔහොම ඔහොම තමයි මාව උනන්දු කරලා ගත්තේ. පස්සේ මේ වායෝ ධාතුව වැඩකරන හැටි මට ම වැටහුණා. ඇති-වීම, නැති-වීම, නාම-රූප කියන දෙක මොකක් වත් මම දැනගෙන හිටියේ නැහැ. පස්සේ මෙන්න මේකයි රූපය

කියන්නේ කියලා මට ම තේරුණා. සතර මහා භූතයෝ වැඩ කරන හැටි දැක්කා. හිත දැක්කා. ඉතින් බය නැහැ. ඔහොම ඔහොම කරගෙන ගිහිල්ලා තමයි මුළු ශරීරය ම වැඩ කරන හැටි පෙනුණේ. එක පාරට ම නෙවෙයි, භාවනා කරගෙන යන කොට හවස් කාලෙට එහෙම හිටපු ගමන් පපුවේ එහේ මෙහේ දඟලනවා.

ඉතින් එක වෙලාවකට චලනය පේන්නේ සාමාන්‍ය ආලෝකයක් එක්ක යි. දැන් මෙහෙම තිබ්බට චලනයක් පෙන්නේ නැහැනේ. මේක දැනෙනවා ටික ටික. මට ඉතින් ඔන්න රසය ඇති වුණා. ඒ ගමන ඔන්න දිගට ම භාවනා කරගෙන යනවා. තව ටිකක් දියුණු වුණා. ඔහොම ඔහොම ගිහිල්ලා තමයි මුළු ශරීරය ම දැනෙන්න හිටියේ. චලන ධාරාවක් විතරයි, ශරීරය කියලා දැනෙන්න මොකක් වත් නැහැ. ඒ තුළින් පේනවා හිත. ඔන්න මම අල්ල ගත්තා නාම රූප දෙක.

දැන් මට සතුටුයි. එක පිටම මම කරගෙන ගියා. රාත්‍රිය කියලා නවත්වන්නේ නැහැ. දවල්ය කියලා නවත්වන්නේ නැහැ. අවුරුදු ගානක් කළා මම ඕක ම. මට අවුරුදු ගාන නම් මතක නැහැ. ඉතින් කරගෙන යනකොට තමයි අර දඟලන ගතිය මඟ ඇරිලා ඒකේ වේගය අඩුවුණේ. මම එහෙම ගිහිල්ලා තමයි ආර්‍යාෂ්ඨාංගික මාර්ගයට වැටුණේ. ඒ මාර්ගයට වැටුණාම- **උදයබ්බය**. අන්න එතන දී ඉබේට ම වැටහෙනවා- **මාර්ග ය.**



හිත දැන් පිරිසිඳුව තියෙනවා.

- ශිල විසුද්ධිය
- චිත්ත විසුද්ධිය
- දිට්ඨි විසුද්ධිය

ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩීගෙන එනවා. ඒ තුළින් ඔන්න විදර්ශනා ඥානත් පේනවා. මේ ඥාන තුළින් පෙන්වන්නේ නාම-රූප දෙක වැඩ කරන හැටි. සත්ත්වයෙක්, මොකුත් නැහැ. මෙන්න රූප ටික නැති වෙවී යනවා. රූපය කියල මොකක්වත් අල්ල ගන්න දෙයක් නැහැ. නිකම් දූවිලි ගොඩක් ඇති වෙනවා-නැති වෙනවා වගේ. පෙනිලා-පෙනිලා, ඔන්න අර **විදර්ශනා ඥාන නවය ම** පහළ වෙනවා. අනුලෝමව යනකන් යනවා. ඉතින් ඒ හරියට එතකොට හරි බයකුත් ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ වේගය වැඩි යි. දැන් නිවන යි-ලෝකෙ යි අතරෙයි හිත තියෙන්නේ.

මම මේ පොතට අනුව නෙවේ කියන්නේ. ඒ වෙලාවෙදි හිත තියෙන්නේ ලෝකෙටත් සම්බන්ධ නැහැ, නිවනටත් සම්බන්ධ නැහැ වගේ, ඔය දෙක අතරට වෙලා ඉන්නවා. ඕකට තමා කියන්නේ "ගෝත්‍රභූ" කියලා.

පොතේ කොහොම විස්තරයක් ද තියෙන්නේ? මම ඕවා වැඩිය දන්නේ නැහැනේ. මම තේරුම් ගත්තා ලෝකය යි, නිවන යි අතරේ පවතින හිත. ඒ හිත අමුතුවෙන් හිතන්න දෙයක් නැහැ. ඇති වීම - නැති වීම. ඔහේ නිකම් බලාගෙන ඉන්නවා මිසක්, ඒකෙ අමාරුවක් නැහැ. ඉතින් නිවනට සම්බන්ධයකුත් නැහැ-ලෝකයට සම්බන්ධයකුත් නැහැ. ඇයි මේක ඔක්කොම කලකිරිලා අතඇරලානේ ඉන්නේ. හැබැයි නිවනට පත්වුණේ නැහැ තව ම.

අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම ඉබේට ම පේනවා. දකින්ට කියලා මොකුත් ම නැහැ, සේරම හිතට එනවා ඔය අදහස්. එහෙම හිතලා-හිතලා ඒ වෙලාවට දකින දර්ශනය නම් පුදුම යි. මේකෙ අමාරුකම මම තේරුම් ගත්තේ කොහොමද? මම ගිහි කාලේ කානිවල් එකකට ගියා. ඒ කානිවල් එකේ පෙන්නුවා, මිනිහෙක් මොකුත් අල්ලන්නේ නැතුව කුඩයක් විතරක් අරන් කම්බියක් දිගේ සමබරව ගමන් කරන හැටි. ඒක මට මතක තිබුණා. "ඒක මොකක්ද? ඒකටත් වැඩියෙ අමාරුනේ මේක?" කියලා මම හිතා ගත්තා. අර කම්බියේ යන මිනිහා වගේ මමත් නියම මාර්ගයට වැටුණා. දැන් ඔය පොත් පත් වලින් නම් ඔය මාර්ගය සොයා ගන්නට බැහැ. ඒක මහා දිය ඇල්ලක් පහළට වැටෙනවා වගේ, එක පාරට ම වැටෙනවා.

මාර්ගයට වැටුනහම මොන ම දෙයක් වත් නැහැ. ඉබේම යනවා. ගිහිල්ලා-ගිහිල්ලා නියම ඵලයට පත්වෙනවා. ඵලයට පත්වන්නේ කොහොමද? විසුද්ධියේ අන්තිම විසුද්ධියෙන් පෙන්වන්නේ ඥාන දස්සන විසුද්ධිය යි. ඒ විසුද්ධියෙන් මේ ඔක්කොම, විශ්වය ම පෙන්වනවා.

සත්ත්වයෙක්, ගහක්, කොළක්, පුද්ගලයෙක් මොකක්වත් ම නැහැ, අල්ලන්ඩ කිසිම දෙයක් නැහැ කියලා අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්මය තමයි පෙන්වන්නේ. එතකොට ම ඔන්න එකපාරට ම ඵලයට පත්වෙනවා. ඉතින් හොඳ... සමාධියකින් හිටපු වේලාවට, මේ මාර්ගයේ යන කෙනෙකුට දවස් ගණන් එහෙම ඉන්න පුළුවන්.



- **ස්වාමින් වහන්ස අවසරයි, ඒ මාර්ගයේ යන කෙනෙකු ඵලයට පත්වුණාට පස්සේ ආයෙත් ඒ අවස්ථාවට හිතෙන් පත්වෙන්නට පුළුවන්ද?**

නැවත ඒ මාර්ගය පෙන්නනව කියල ද අහන්නේ?

**එහෙමයි ස්වාමීනි,**

ඔය තරම් හොඳ විදියට බුදු සිතේ ගමන් කළා නම්, මොකද මාර්ගය නැවත පේන්නේ නැත්තේ?. හිතන කොට ම ගන්න පුලුවන්. දැන් යම් කිසි කෙනෙක් ඔය මාර්ගයේ ගමන් කරන කොට, මුලින් ම නාම-රූප දෙක වැටහෙනවා. ඊළඟට ඒක දියුණු වෙවී ඔන්න **උදයබ්බයට** වැටුණහම තමයි විදර්ශනා ඥාන තුළින් තමුන් කරපු වැඩ ටික පේන්නේ.

ඉතින් ඔහොම ගිහිල්ලා ඵලයට පත්වුණාට පස්සේ, ඵලයෙන් නැගිටින විට සිද්ධ වෙන්නේ මේ ආකාරයටයි. ඒ යෝගාවචරයා එක පාරටම ඵලයට පත්වුණාම, මෙම විශ්වය තුළ මොන ම දෙයක් වත් පේන්නේ නැහැ, දකින්නෙත් නැහැ. කොටින් ම කියනවා නම් ඉන්නේ කොහේද, මනුස්සයෙක් ද, දෙවියෙක් ද කියලා එහෙම වත් දන්නේ නැහැ. දැන් සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැහැනේ, සංස්කාර ගොඩක් පමණයි තියෙන්නේ. ඒකයි ඉතින් පොතේ පෙන්වලා තියෙන්නේ, දිය යට කිමිදුනා වගේ, කන්දක් උඩ ගෙනිහිල්ලා තිබ්බා වගේ කියලා නා නා ප්‍රකාර ආකාරයට.

සමාධිය තිබෙනකම් පැය ගාණක් ඉන්න පුළුවන්. ටිකක් වෙලා ඉන්න කොට කනට ශබ්ද ඇහෙනවා, කුරුල්ලන්ගේ වගේ. නමුත් දැන් ඉන්නේ කොහේද, ගෙදර ද, පන්සලේ ද,

ආරණ්‍යයේ ද කියලා වැටහීමක් නැහැ. සෑහෙන වේලාවක් ගියා ම ටික ටික අර කලින් හිටපු තත්ත්වයට පත් වෙනවා.

ඊට පස්සේ භාවනා කරන එක හරිම පහසු යි. නිකම් මෙහෙම ඉඳගෙන ඉන්නවා විතර යි. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියලා තියෙන්නේ ඒ අප භාවනාවෙන් ලබන දියුණුව කවදාවත් වෙනස් වෙන්නේ නැහැ, හිතේ රැඳිලා තියෙනවා කියලා. හැබැයි තව කෙලෙස් තියෙනවානේ. එකක් කිව්වා, කෙලෙස් තිබුණට එක්තරා සීමාවකටයි ඒවා වැඩ කරන්නේ කියලා. නැවතත් ඒ මාර්ගයේ ගියා ම ඉබේ ම ඒවා නැති වෙනවා. ඔන්න ඔහොම යි මේ නිවන් මාර්ගය.

➢ **අවසර ස්වාමීන් වහන්ස, සෝවාන් මාර්ගයට පත්වෙන කෙනෙකු සකෘදාගාමී ඵලයට පත්වෙන කොට එක ම ආකාරයට ද සිද්ධ වෙන්නේ? ඒ පුද්ගලයාගේ දස සංයෝජන වලින් මූලික සංයෝජනයන් වන සක්කාය දිට්ඨිය, සීලබ්බත පරාමාස, විචිකිච්ඡා කැඩීම නේද සිද්ධ වෙන්නේ?**

(හිනාවෙමින්) මම ඔය පොතේ තියෙන නම් වලින් නම් කියන්න දන්නේ නැහැ. ඒ පුද්ගලයාට ම ඒක තේරෙන්න ඕනෑ හිත වැඩ කරන්නේ මෙහෙම යි, රූප කය වැඩ කරන්නේ මෙහෙම යි, පහළ වෙන හැඟීම් මෙහෙමයි කියලා. කවුරුවත් කියපු ඒවා නොවේ. අන්තිමට පෙන්වලා තියෙන්නේ කොහොමද? තමාට ම විශ්වාස වෙන්න ඕනෑ. විශ්වාස වෙන්න ඕනෑ මොකකින් ද, බ්‍රහ්මචර්යාවෙන්. අන්න තමුන්ට ම විශ්වාස වෙනවා දැන්, තෘෂ්ණාවෙන් කොහෙවත් අල්ල ගන්න දෙයක් නැහැ කියලා. ඥාන දස්සන විසුද්ධියෙන් මේවා ඔක්කොම පෙන්වනවා.



අර **"නිවනේ නිවීම"** (පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් දේශනා කල) පොතේ පෙන්වලා තියෙන්නේ කොහොමද, **"විඥානං අනිදස්සනං"** කියලා. ඒ කියන්නේ, දැන් කෙනෙක් කථා කරන කොට, අපි එයාව හඳුනනවා, මෙයා ගිහියෙක් ද, පැවිද්දෙක් ද, මොනවද කරන්නේ කියලා අපි දන්නවා. සාමාන්‍යයයෙන් එයා සමාජයේ හැසිරෙන හැටි දන්නවා. **විඥානං අනිදස්සනං** කීවහම ඒ විඥානයට පේන්නේ නැහැ මොකක්වත්. මෙයා ගැහැනියෙක් ද, මිනිහෙක් ද, තිරිසනෙක් ද, දෙවියෙක් ද මොකක්වත් ම පේන්නේ නැහැ. සංස්කාර ගොඩක් ඇතිවෙලා-නැතිවෙලා ගියා විතරයි. ඉතින් මුළු විශ්වය ම පේන්නේ ධාතු විදිහට යි. විඥානයට බැලුවහම පේන්න දෙයක් නැහැ, අල්ල ගන්න දෙයක් නැහැ. ඔන්න නිවනේ ලක්ෂණය. මුළු විශ්වය තුළම ඒක දකින්න ඕනෑ. ඥාන දස්සන විසුද්ධියෙන් පෙන්වන්නේ ඒක තමයි. පුදුම ලක්ෂණයක් තමයි. එක පාරට ම මුළු විශ්වය ම ආලෝකයෙන් පිරිලා යාමයි, සිද්ධ වෙන්නේ. මොකුත් අල්ලන්න දෙයක් නැහැ. ස්ථිර තත්ත්වයක් නැහැ.

ඊළඟට කියලා තියෙනවානේ **"විඥානං අනිදස්සනං - අනන්තං සබ්බතො පභං"** කියලා. අන්න **සබ්බතො පභං** කියන්නේ ප්‍රභාස්සර ආලෝකය පෙන්වනවා. අල්ලන්න කිසිම දෙයක් නැහැ. **ශුන්‍යතාව-නිවන**. කොහොම ගමනක් ද මේක? සංසාර ගමනේ දිගට ම අපි එකතු කරපු කෙලෙස් ධාරාව නැති කරන්නත් එපායැ.

➢ **එහෙමයි ස්වාමීනි, එහෙමයි.**

බණ ඇහුවයි කියලා, භාවනා කෙරුවයි කියලා, මේක කරන්න බැහැ. ටික ටික හිත දියුණු කරගෙන ගිහිල්ලා තමයි

ඔය තත්ත්වයට එන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙම ලෙහෙසියෙන් පුළුවන්කම තියෙනවා නම් අද කී දෙනෙකුට නිවන් දකින්න පුලුවන් ද? එහෙනම් ඉතින් අලුතෙන් නිවන් දකින්න කෙනෙක් නැතුව යනවනේ. ඒ තරම් ම අමාරු ගමනක් මේක. මට මේ ශ්‍රද්ධාව වැඩි වෙන්නේ ඒකයි.

- **අවසර ස්වාමීන් වහන්ස, දැන් යම් යෝගාවචරයෙක් භාවනා කරමින් මාර්ග ඵලයට පත්වෙන අවස්ථාවේ දී බය හිතෙන දර්ශන දකිනවා ද? බයට පත්වෙනවා ද? මොනවගේ බයක් ද ඇතිවෙන්නේ ස්වාමීන් වහන්ස?**

ඕක නම් හොඳ ප්‍රශ්නයක්, අහපු එක හොඳයි. ඇයි **භයතු පට්ඨාන ඥානය** කියලා තියෙන්නේ, එතන දී තමා බය ඇතිවෙන්නේ. දැන් මම කියන්නේ "මම" කියල කෙනෙක් ඉන්නවා කියලනේ. අනේ එතකොට මේ ඇඟට තුවාලයක් වුණොත්, ලෙඩක් හැදුණොත් කියලා හරි බයක් තියෙනවානේ, එතකොට මේ ඇඟට තණ්හාව තියෙනවනේ.

මම උපමා වලින් කියන්නේ, දැන් මෙහෙම ඉන්න එක්කෙනා "මම", සුළි ධාරාවක් වගේ විසිරිලා යන්න පටන් ගන්නවා. අන්තිම සියුම් තත්ත්වයට පේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට තණ්හාවක් එනව ද? බයක් එනව ද? හැබැයි බයක් එනවා. සතුටකුත් දැනෙනවා. බය එන්නේ මොකද? මේක නේද මම පිළි අරගෙන හිටියේ, බෝඩ් ගහගෙන හිටියේ මම ය කියලා. සංසාර ගමනේදි තමා දැක්කේ නැහැනේ අපාය වල හැටි, නරකාදියේ හැටි, තිරිසන් අපාය දැක්කේ නැහැනේ. දිව්‍ය ලෝක වල හිටපු හැටි දැක්කේ නැහැනේ. ඔන්න දැක



ගන්න පුළුවන් දැන්, එතන තිබුණෙත් මේ නාම-රූප දෙක ඇති වෙවී-නැති වෙවී යන එකනේ. ඒක හොඳටෝ ම පේන තැන තමයි මේ විදර්ශනා ඥාන තුළින් දැකීම. දිගට ම වැඩ කරන්නෙත් ඔය විදියට. නාම-රූප අන්තිම සියුම් විදියට වෙන් වෙනවා. පෙනිලා -පෙනිලා එක ක්‍ෂණයක් නැහැ නැවතිලා තියෙන වේලාවක් පේන්නේ,

ඉතින් ඒ තරම් වේගයෙන් යනවා-යනවා, අල්ලන්න දෙයක් නැහැ. මේක දර කැල්ලක් ද කියලා කියන්න බැහැ. වතුර ගුලියක් ද කියලා කියන්න බැහැ. මොහොතකටවත් සමාන කරන්න බැහැ. ඇති වෙනවා-නැති වෙනවා. මොනම විදියකටවත් අල්ලන්න දෙයක් නැහැ. ඒ තරම් ම වේගයෙන් ඇති වෙවී-නැති වෙවී යනවා. අන්න එතකොට බයක් හිතෙනවා. අනේ තමා විඳලා තියෙන්නේ මේක නේද කියලා. දුකක් නේද කියලා, මේ තරම් වේගයෙන් ඇති වෙවී-නැති වෙවී යන සංස්කාරයෝ ගොඩක් නේද, මම ය කියලා අල්ල ගත්තේ කියලා. **අන්න සසර බය දකින තැන.**

ඊළඟට තමාගේ ම සැඟවිලා තිබුණ සත්‍ය ධර්මයක් මම දැක්කා කියලා සතුටක් ඇති වෙනවා. මේක මට විතරක් නොවේ, යම්තාක් සත්ත්වයෝ මුළු ලෝක ධාතුවේ ම ඉන්නවා නම් පොදු සාධාරණ ධර්මයක් තමයි මේ ඇති වීම නැති වීම. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, ඇති වීම-නැති වීම සියලු ම සත්ත්වයින්ට, කුරා කුහුඹුවන්ට, දෙවියන්ට, බ්‍රහ්මයන්ට ඔක්කොට ම පොදුයි.

ඊළඟට බලනවා පණ නැති වස්තු, මේ ගහක් වුණත් වැඩ කරන හැටි පේනවා. ඒ වේලාවට රූප ගොඩ වැඩ කරන හැටි පේනවා ගහ ඇතුළේ. අර තමා තුළ දැකපු හැටියට පේනවා කොළේ තියෙන්නෙත් රූප ගොඩක්, කදේ

තියෙන්නෙත් රූප ගොඩක්, කඳේ, පොත්තේ, ගෙඩි, මල් මේ හැම එකක ම මේ රූප ටික වැඩ කරන හැටි පේනවා, ඒ වුණාට අර මනුස්සයකුගෙයි, ගහෙයි තියෙන වෙනස මොකක්ද? අපට නම් දුවන්න පනින්න පුළුවන්, කථා කරන්න පුළුවන්, ඕනෑ දෙයක් කරන්න පුළුවන්. නාමය තියෙනවා, හිත තියෙනවානේ එකතු වෙලා, ඉතින් ඔක්කොම පෙන්නන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ ටික කියන්න පුළුවන් ද ගහකට, මේක මෙහෙමයි සිද්ධ වෙන්නේ අරහෙමයි සිද්ධ වෙන්නේ කියලා?. මට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහන්න ලැබුණා, ඉන්දියාවේ ඒ කාලේ කථාවක් තිබුණලු පණ නැති වස්තූන්ටත් කථා කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒ නොදන්නා කම නිසානේ එහෙම කියන්නේ.

මේ ගමන හරියට දැක්කොත්, පණ නැති වස්තු වැඩ කරන හැටි පේනවා. ආත්මයක් නැති බව පේනවා. සත්ත්වයකුට තියෙන්නේ ඒකයි, නාම-රූප දෙක. ඒවා ඔක්කොම සියුම් විදියට පේනවා. ඕක ඉතින් දූවිලි ගොඩකටවත් සමාන කරන්න බැහැ. ඒ තරම් ම සියුම් විදියට මේ නාම-රූප දෙක ඇතිවුණ ගමන් ම නැතිවෙලා යනවා. ඔන්න එතන අවබෝධ කර ගැනීම තමයි, නිවන් දැකීම කියන්නේ. නාම-රූප දෙකේ ඇති වුණ ගමන් ම නැති වීම දැක්කොත් තමයි නිවන් දකින්නට පුළුවන්. නැත්නම් බැහැ, ඒ මොකද ඒ තරමට ම නාම-රූප ගොඩ සියුම් වෙවී මහ වේගයට යනවා.

දැන් ආන-පාන කරනවා, පිම්බීම-හැකිලීම කරනවා. ඉතින් අපේ සමහර අය කරන්නේ ඔහේ බලාගෙන ඉන්නවා. ඒක වැරදියි, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කියන්නේ මොකක්ද? ඒ



දෙය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සියුම් වෙවී යනවා. අර සනයට තිබිච්ච එක සියුම් වෙලා පේනවා. පෙනිලා- පෙනිලා, ඒක නවතින්ඩ ම ඕනෑ. නිරෝධයට පත්වෙනවා කියන්නේ ඒක යි. ලේසි ගමනක් නොවෙයි මේක.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන්නේ, මේක කාටත් එකයි කියලා. පිම්බීම-හැකිලීම, ආනාපානය දෙක ම කීවහම කර්මස්ථාන ගොඩක් වෙනවානේ, ඒක පැටලෙනවා. උන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ පෙන්වලා තියෙන්නේ, මෙතන විතරක් (නාසය පෙන්වමින්). මේ නාස් ගැට්ටේ වදින විට ඇතුළු වෙන එකත් පේනවා, පිට වෙන එකත් පේනවා. අන්න සුළු වශයෙන් මේක වදිනවා, බිඳිලා යනවා පේනවා. මම එක එක උපමා කිව්වා පිරිසට, අහසින් වැටෙන වැහි බිංදුවක් ගලකට වැටෙන විට පොඩි වෙලා යනවා නේද? අන්න ඒ ආකාරයට ම මේ වායෝ ධාතුව බිඳිලා යනවා, පැතිරිලා යනවා. පැතිරිලා-පැතිරිලා ගිහිල්ලා, හොඳට ම මේක පැහැදිලිව පේනකොට පුර හඳ පායනවා වාගේ. තනිකර සුළඟ, සියුම් සුළඟක් වගේ, මේ නිකම් සුළඟකුත් නොවේ. කුණාටුවක් වාගේ, ගස් වැල් පෙරලාගෙන යන සුළඟක් වගේ. දැක්කහම ඒකෙත් ඇති වීම-නැති වීම පේනවා. එච්චර වේගෙන් එන ඒකෙත් ඇති වෙලා-නැති වෙලා යන හැටි පේන්න ඕනෑ. පොඩි වැඩක් ද මේක?

භාවනා කරගෙන යනකොට ඔය හැම දෙයක් ම අත් දකින්න පුළුවන්. ඊළඟට මෙතන බලන්ඩ හොඳ නැහැ මුළු කයේ ම සිදුවෙන ඒවා. මෙතනමයි (නාසය ලඟ) බලාගෙන ඉන්න ඕනෑ. බලන් ඉඳලා-ඉඳලා මේක සම්පූර්ණ පුරහඳ වගේ පේනවා. කරත්ත රෝදයක් වගේ පේනවා. එක එක ආකාර වලට පේනවා. භාවනාවේ උසස් තත්ත්වයකට දියුණු වෙන තුරු මේවා පේන්නේ නැහැ. දැන් ඔය විදියට ගියා ම

මෙතනට (නාසය ළඟ පෙන්වමින්) හිත තියාගෙන ඉන්නකොට මේ මුළු ශරීරය ම වැඩ කරන හැටි දැනෙනවා. හිතට දැනෙනවා. යටි පතුළට මොනවා හරි වෙනවා නම් ඒක බලන්න ඕනෑ නැහැ, මෙතෙන්ට පේනවා. ඔළුවේ මොකක් හරි තියෙනවා නම් ඒකත් පේනවා. හිත ඒහාට යවන්න ඕනෑ නැහැ, මෙතෙන්ට පේනවා.

**පුදුම හිතක් මේක, නියම විදියට හැඩ ගස්ස ගත්තොත් අපිට කරන්න බැරි දෙයක් නැහැ.** ඉතින් අර බය ඇතිවෙන්නේ අන්න එතනදී, අර වේගය දැක්කහම **භංගය, භංග ඥානය** දකිනවා. අපි මේවා නොදැක නේද මෙච්චර කල්, කල්ප ගණන් නරකාදියේ හිටියේ?. ඊළඟට අපාය වල හිටිය හැටි, දිව්‍ය ලෝක වල, බ්‍රහ්ම ලෝක වල, කල්ප ගණන් හිටියේ, (ඒවාගේ ඉතින් අපි හිටියේ ටික කලයි, වැඩියෙන් හිටියේ නරකාදි වල තමයි). මනුස්ස ආත්මයක් අපිට ලැබිලත් බැරි වුණානේ, මේක හොයා ගන්න. තමුන් ළඟ තියෙන ධර්මයක් නේ මේක. අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්මය සේරම නාම-රූප ධර්ම, ඇති වීම-නැති වීම.

ඊට පස්සේ බලන්න පුළුවන් ඔන්න ස්කන්ධ පහ වශයෙන්, රූප ස්කන්ධය තනිකර ම බලනවා. මේක ඇති වෙනවා, නැති වෙනවා. මොකද රූපස්කන්ධයක් කියන්න හේතුව?. අපි කියන්නේ මම කියලානේ, ඉතින් රූප ස්කන්ධයක් වෙනවැයැ, ගොඩක් වෙනවැයැ, මම කිව්වහම එක්කෙනයි. සතර සතිපට්ඨානයට අනුව **(කායානුපස්සනාවට අනුව)** මේ රූප කය බලන කොට, රූප ගොඩ යි. ඇති වෙනවා-නැති වෙනවා පේනවා . අන්න රූප ගොඩ පෙනෙන හැටි, කායානුපස්සනාවට අනුව පේන හැටි.



ඊළඟට බලනවා මේ කයේ ස්වභාවය, වේදනාව- **වේදනානුපස්සනාව** සතර සතිපට්ඨානයට අනුව බලන හැටි. මම ඒ කාලේ මොකක්වත් දන්නේ නැහැ, මම පොත්පත් බලලා නැහැ. මගේ ම වැටහීම මම කියන්නේ. වේදනානුපස්සනාව බැලුවහම ඒ වේලාවට හොඳට වේදනාව පේනවා. හොඳට සමාධිය තියෙන වේලාවට මට වේදනාව එන්නේ මෙතනම යි (දණහිස පෙන්වමින්) නවාගෙන හිටිය නිසා. පැය හතරේ ඒවා කීයක් ද දවසකට? ඉතින් වේදනාව එන එක අහන්න ඕනැයැ? එළිවෙනකන්, ඇයි මුළු දවසෙ ම නාන කොට යි, පිණ්ඩපාතේ යන කොට යි  ඇරුණම, ඔක්කොම පැය හතරේ ඒවා. ඉතින් ඒ වේලාවට කිසිම ආමාරුවක් නැහැ. වේදනාව දැනුණා මෙතන ම, මෙතනින් මයි මම වේදනාව ඇල්ලුවේ. ඒ වේදනාව දරාගන්ඩ බැහැ. නමුත් මට මෙතෙන වේදනාව දැනෙනවා. රූප ටික වැඩකරන හැටි පේනවා. ඇති වෙවී -නැති වෙවී යන රූප ටික කණ්ණාඩියකින් වගේ සියුම් විදියට පේනවා.  එතන ම හිත තියාගන්න බලනවා, මැරුනත් නැගිටින්නේ නැහැ කියලා මම හිටියේ. මෙන්න බලනකොට දාඩිය දානවා, ඉන්න බැහැ. එතනදී මම ඇල්ලුවේ දුක, දුක් වේදනාව බැලුවා. හොඳට ම ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි බැලුවා.

ඊලඟට බැලුවා සැප වේදනාව. අරහෙ ම දාඩිය දාලා, වේදනාවල් විඳලා-විඳලා හිටපු හැටියේ අහසේ ගිහිල්ලා තිබ්බා වගේ හරි සනීපයක් දැනුණා. ඒ සැප නම් ඉතින් මෙලොව කිසිම කෙනෙකුට ලබන්න බැහැ, ඒ තරම් ම සියුම් සැපතක්. දාඩිය නිවිලා, හුළං හමනවා වගේ කන්දක් උඩ ගිහිල්ලා තිබ්බා වගේ, හොඳ සතුටින් ඉන්නවා.

➢ **අවසර ස්වාමීනි, ඒක අර නිරාමිස සුවය කියනවා වගේ දෙයක් ද?**

ඔව්, ඒ වගේ සුවයක් තමයි. ඊළඟට ඒක සම්පූර්ණයෙන් ම ඉවරයි. තිබුණට වඩා ගිනි ගත්තා වගේ, වේදනාවක් එනවා. දුක වේදනාව ඔහොමයි මම බැලුවේ. දැන් දුක බැලුවා, සැප බැලුවා, ආයෙමත් දුක බැලුවා. ඉතින් අර අස්සේ ම බල බලා හිටියා, පැය ගණනක්. දැන් මට අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නේ මධ්‍යස්ථ වේදනාව අල්ලන්නයි. දැන් මේ දෙක හරියට තේරුම් ගත්ත නිසා, දැන් එතනත් අල්ලන්න ඕනෑ කියල මම ඇස් දෙක පියාගෙන බැලුවා. ඒකත් අහුවුණා. දැන් වේදනානුපස්සනාව තේරුම් ගත්තා මම.

දැන් බලන්න තියෙන්නේ **චිත්තානුපස්සනාව**. ඔය කාරණා තුන ම අල්ල ගත්තහම හරි. හිත ගැන බැලුවා, මේක යනවා හරිම පුදුම වේගයකින්. අල්ලන්න කිසිම විදියකින් බැහැ, ඇතිවුණු ගමන් ම නැතිවෙලා යනවා. ඒක අල්ලන්න ඕනෑ වර්තමාන හිතෙන්. ඒකත් ඇල්ලුවා. ඒක අල්ලන කොට තමයි, ධර්මය පේන්නේ මොකක්ද කියලා. මොකක්ද? මේ ධර්මය, ධම්මානුපස්සනාව ඉබේට ම වැටහිලා. **ධම්මානු පස්සනාවෙන්** පෙන්වන ධර්මය මොකක්ද?

- **අනිත්‍යය**
- **දුකඛ**
- **අනාත්ම**

මේ මුළු ශරීරයේ සෑම කොටසක් ම වෙනස් වෙනවා නම් ක්ෂණයක්- ක්ෂණයක් පාසා ම, දුක නේද පෙන්වන්නේ? ඉතින් අපිට ඒවා නොපෙනුන නිසා අපි මෙච්චර කල් අපායෙ දුක්



වින්දා, නරකාදියේ දුක් වින්දා, දිව්‍යලෝකෙ සැප වින්දා. බ්‍රහ්ම ලෝකෙ සැප විඳලා තියෙනවා, මනුස්ස ලෝකෙ සැප විඳලා තියෙනවා, තිරිසන් ලෝකෙ දුක් විඳලා තියෙනවා, එකක් වත් නැහැ ස්ථිරව පවතින්නේ. ධර්මයේ හැටියට පෙන්වන්නේ මේ හැම දෙයක් ම වෙනස්වෙන හැටි. අන්න **අනිත්‍ය**, **දුක්ඛ අනාත්ම** වැටහෙන ආකාරය.

ඒ හින්දා ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා තියෙන්නේ මොකක්ද, සතර සතිපට්ඨානයෙන් නිවන් දකින්න පුළුවන් ආකාරය. මේ ඔක්කොම ධර්මය, හිසේ පටන් යටි පතුළ දක්වාම, මේ වෙනස් වීම දකින්නේ **ධම්මානු පස්සනාවෙන්**. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කරගෙන ගියා ම, එක ම ධර්ම සමූහයක්. ධර්ම සමූහයේ ස්වභාවය මොකක් ද? ඇතිවීම-නැතිවීම විතරයි. අල්ලන්ඩ මොන ම දෙයක්වත් නැහැ.

දැන් අපි මේ විනාඩි පහක් කථා කළා නම්, කෝටි වලින් කියන්න පුළුවන්නේ මෙච්චර සිතුවිලි පහළ වුණා කියලා. රූප කොටස් නම් අඩු යි. ඇති වුණා-නැති වුණා විතර යි. ඉතින් කොහොමද මම කියන්නේ දුප්පත් කෙනෙක් කියලා? හිඟන්නෙක් කියලා? ධනවතෙක් කියලා? ඔක්කොම ඇති වෙලා-නැති වෙලා යනවා. ඒකයි මම මෑතක පටන් කියන්නේ, අපි ඔක්කොම එක පවුලක අය කියලා. නරකාදියේ හිටියෙත් අපි, අපායේ හිටියෙත් අපි, දෙවියෝ, බ්‍රහ්මයෝ, යක්ෂයෝ, භූතයෝ කියන්නෙත් අපිට මයි. අමුතු කෙනෙක් නෙවෙයි. පිල් මාරු කරන එක විතරමයි වෙන්නෙ. අම්බලමෙන් අම්බලමට යනවා.

ඉතින් අපි මහා ලොකුවට හිතාගන්නවා, මම මහා ලොක්කෙක් කියලා. එහෙම නැති නම් දුප්පත් අය කියන්නේ කොහොමද? අනේ  මට කන්න-බොන්න අඳින්න නැහැ, මම දුප්පත් කියලා එයා එහෙන් අඬනවා. එයත් එක යි, මමත් එක යි. ඔන්න ඔය විදියට මේ සසර ගමන හොඳට ම පැහැදිලිව පෙනෙන තැනක් තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය. ඒ තුළින් අනිත්‍යතාව, දුක, අනාත්මය  (ආත්මයක් නැති බව) හොඳට ම පේනවා.

ඊළඟට පෙන්වනවා,

"**සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චා**
**සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛා**
**සබ්බේ ධම්මා අනත්තා**" කියලා.

ඔන්න ඔතන දී තමයි ධර්මය අහුවෙන තැන. ඒකත් බලන්න ඕනෑ, මොකක්ද මේ ධර්මය කියලා පෙන්වලා තියෙන්නේ කියලා. මහ පොළවේ තියෙන වැලි කැටයක් පවා ධර්ම කොටසක්. මේකත් ධර්මයක් (යමක් පෙන්වමින්), මේවා ඔක්කොම ධර්ම කොටස්. ඉතින් **සබ්බේ ධම්මා අනත්තා** -එකක්වත් ස්ථිර තත්ත්වයක් නැහැ. ඒ කියන්නේ මේ ගස්, වැල්, වැලි කැටයක් කීවහම, ඉතින් අපට අහන්න දෙයක් නැහැනේ. ඉර-හඳ, මහපොළව, ඇළ-දොළ, ගංගා-සාගර, ඔය හැම දෙයක් ම ධර්ම කොටස්. ඒවා සේරම වෙනස් වෙනවා. අන්න අන්තිමට ඔය වෙනස් වීම දැකීම තමයි **ධම්මානුපස්සනාව** තුළින් දකින්නේ.

මේ මම, කෙනෙක් කියලා හිටපු එක්කෙනා දිහා බලන කොට, සුළං ධාරාවක් වගේ ඇති වෙලා-නැති වෙලා යනවා. ඉතින් සංසාරේ අපි කරලා තියෙන වැඩ වල හැටියට, ආපු



ගමනේ හැටියට බලන කොට, ඒක පේනවා. පෙනුනහම ලොකු බයක් ඇති වෙනවා, අර කානිවල් එකේ මිනිහා වයර් එක දිගේ යනවා වගේ, (හිනා වෙමින්) ඇයි මේතරම් භයානක සංසාර ගමනක නේද මම ගිහිල්ලා තියෙන්නේ කියලා?. මගේ මෝඩකම මට දැන් තේරෙනවා. ඉතින් මගේ ඥානවන්ත කම දැන් පේනවා, බුදු දහමට ප්‍රිය කරලා ඊට අනුව වැඩ කරලා, මේක තේරුම් බේරුම් කර ගත්ත එක මම ඥානවන්තයෙක් කියලා.

හිඟන්නෙක් වෙන්න පුළුවන්, මහ රජ පවුලක කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්. හිඟන්නො මහ පාරේ යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ගිහිල්ලා පැවිදි වෙලා, සුළු කාලෙක දී රහත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ වගේ පාරමී පුරලා තිබුණා නම් කොයි කාට වුණත් පුළුවන් නිවන් දකින්න. ඉතින් හැමෝට ම එක පාරට ම නම් නිවන් දකින්න අමාරුයි. (හිනාවෙමින්)

- **අවසර ස්වාමීන් වහන්ස. මෙයට බලවත් වියර්යක් අවශ්‍යයි නේද?**

ඔව්, බලවත් වියර්යක් අවශ්‍යයි තමයි. ඔන්න ඔය මගේ පොඩි පොතේ සඳහන් කරලා තිබුණා. (දැන් මට මතක නැහැ). මම කියලා තිබුණා මේ මාර්ගයට ඇතුළු වෙන හැටි. **සද්ධා, වියර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා** කියලා. ඒ ටික වැඩුණහම තමයි මේ මාර්ගයට ඇතුළත් වෙන්න පුළුවන්. මේකට හොඳ කථාවක් මට මතක් වුණා.

සංඝයා වහන්සේලා බුදුරජාණන් වහන්සේ වඳින්න ආපු වෙලාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා, "සැරියුත්, මේ සද්ධා, වියර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා වඩන්නේ නැතුව කෙනෙකුට නිවන් දකින්න

පුළුවන් ද?" කියලා. ඉතින් අනිත් අයත් මේ ප්‍රශ්නය තේරුම් ගත්තා.

එවිට සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ උත්තර දුන්නා. "අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ කියනවට නෙවෙයි. මමත් මේ ඒවා කරලා බලලා, අත්දැකීමෙන් ම තේරුම් ගත්තා" ඒවා නොවඩා බැහැ කියලා.

මේකෙ තියෙන්නේ ඒවා නොවඩා බැහැ නිවන් දකින්න. ඒවා වඩන්න ම ඕනෑ.

ඉතින් ඔය බණ පොත් කියෙව්වට කමක් නැහැ. ඒකත් අවශ්‍යයි. ඒවා ප්‍රයෝජන යි. කියවා කියවා හිටියට වැඩක් නැහැනේ. මනස ම යොදවන්න ඕනෑ නේ. ඉතින් මට තේරුනේ, මට මොන දෙයකටවත් සැකය කියලා දෙයකට යොමු වෙලා වැඩක් කරන්න බැහැ. දැන් ඔය යාළුවො, විනෝදාංශ තියෙනවානේ. ඒ කාලේ මට පෙන්නන්න බැහැ ඕවා. ඒ අය මට බණිනවා, හිනාවෙනවා, මොකක්ද ඔය කරන්නේ කියලා?.

මම මේ කෙටියෙන් සඳහන් කරන්නේ වියඹීයේ තරම. භාවනා කරන යෝගියෙක් පළමු වරට නිවන් දකින්න, ඒ කියන්නේ සෝවාන් ඵලයට පත්වෙන්න කොච්චර පාරමී පුරන්න ඕනෑ ද? (අපි අරහත් තත්ත්වය පැත්තක තියමුකො). පොතේ තියෙන හැටියට අපි හිතලා බලමු, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා.

- බුදු වරුන්ට සාර අසංඛ කල්ප ලක්‍ෂය යි.
- පසේ බුදුවරුන්ට ද්වි අසංඛ කල්ප ලක්‍ෂය යි.
- මහ රහතන් වහන්සේලාට ඒක් අසංඛ කල්ප ලක්‍ෂය යි.



ඉතින් කල්ප කීයක් අප ඉන්න ඇද්ද? මේ සංසාරේ පාරමී පුරාගෙන, දුක් විඳගෙන. ඉතින් ඔය රහත් වෙච්ච උදවිය, බුදුවරු හම්බවෙලා බණ භාවනා කරලා ආපු අයනේ.

## ➢ **එහෙමයි ස්වාමීනි,**

මේක එහෙම ලෙහෙසියෙන් කරන්න පුළුවන් කමක් නැහැ වීයඹීයක් නැතුව. හැබැයි නොකර හිටියොත් නිකම්ම තමයි. හැමදාම ඉපදී-ඉපදී, මැරි-මැරී ඔහේ යනවා, කරත්තේ බැඳපු ගොනා වගේ. ටිකක් තේරුම් අරගෙන පාරමී පිරෙන්න, නිවන් දකින්න ළංවෙන්න නම් දැන් ම හිටන් ම මහන්සි වෙන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් අර සංඥාව, සම්මුති බිඳගෙන යනකොට තමයි, මේකෙ වටිනාකම පේන්නේ. සම්මුතිය තමයි අපිව හැමදාම වළක්වන්නේ.

අද ධර්මය ගැන නියම හැඟීමක් නැති නිසා තමයි, මේ මනුස්සයෝ ප්‍රමාදයට වැටිලා ඉන්නේ. එතකොට සත්‍යය දකින්නත් එපායැ, **නිවනේ වටිනාකම දැනගන්න, ලෝකයේ තියෙන භයානක කම දැනගන්න.** මම පෙන්වන්නේ ඔය දෙක තමයි. ඔය දෙක දැක්කායින් පස්සේ තමයි ඔන්න බුදු රජාණන් වහන්සේ දකින්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. ධර්මය මොන වගේ දෙයක් ද කියලා පේනවා එතකොට, අන්තිමට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය ධර්මය දැකලනේ, බුදු වුණේ කියලා වැටහෙනවා. ඊළඟට පේනවා ඒ වෙනුවෙන් වැඩ කරපු අයනේ, සංඝයා වහන්සේලා කියන්නේ කියලා. ඔන්න තුණුරුවන් පැහැදිලිව පේනවා, තමුන් ඉස්සරහා ඉන්නවා වගේ. ඒ වෙලාවට පුදුම සතුටක් දැනෙනවා, කිසිම බයක් නැහැ. ඉතින් ඒකනේ, අර බුද්ධ පුත්‍ර කියලා කියන්නේ.

ඉතින් ඔය පොත්වල දැනුමෙන් ඒවා අත්දකින්න අමාරුයි. මම කෙනෙකුට දොස් කියනවා නොවෙයි. අද ඔය හුඟක් දෙනෙක් අහනවා අභිධර්මය අවශ්‍යයිද භාවනාව කරන්න කියලා.

- **අවසර, ස්වාමීන් වහන්ස අද හුඟක් දෙනෙක් අහන ප්‍රශ්නයක් තමයි අභිධර්මය ඉගෙන ගන්න අවශ්‍යයිද කියලා භාවනාවට. ඒ ගැන පැහැදිලි කළොත්?.**

මම කොළඹ ඉන්න කාලේ, ගිහි කාලේ, අභිධර්මය ටිකක් ඉගෙන ගන්න ඕනෑ කියලා හිතුවා. මම දන්නේ නැහැ මොකක් වත්. ඒ ගමන ඉතින් බොරැල්ලේ වයි. එම්. බී. ඒ එකට ගියා. ඒකෙ කියාගෙන, කියාගෙන යනවා මොනම දෙයක් වත් තේරෙන්නේ නැහැ. සාමණේර හාමුදුරුවරුත් එනවා. ඉතින් අන්තිම දවසේ කීවා, දැන් මේ උගන්නපු ඒවා ඔක්කොම පොතකට අරගෙන තියෙනවා ගුණසේන එකේ. අරගෙන යන්න, අඩු මිලට දෙයි කියලා. මම එයිනුත් එකක් ගත්තා. අරගෙන තමයි මෙහේ ආවේ. මම ඊට කලින් වෙන පන්තියකට ගියා. දවසක් ගිහිල්ලා මම කීවා "මහත්තයෝ, මට අභිධර්මය ටිකක් ඉගෙන ගන්න ආසයි" කියලා. ඉතින් මගෙන් ඇහුවා "කලින් ඉගෙන ගෙන නැද්ද?" කියලා. මම කීවා "නැහැ අවස්ථාවක් ලැබුණේ නැහැ" කියලා. "එහෙනම් බැහැ, අපේ ගෝල පිරිස හුඟක් දුර ගිහිල්ලා ඉන්නේ, ඒ අතරට දාලා උගන්වන්න බැහැ" කියලා කීවා.

ඉතින් මම නොගිහින් අතෑරලා දැම්මා. අභිධර්මය ඉගෙන ගන්න අවශ්‍ය ම නැහැ, භාවනාව පටන් ගන්න.



දැනගත්තා කියලා අහක යන්නේ නැහැ. නමුත් මනස දියුණු කිරීම මයි අවශ්‍ය.

මම ඉතින් ඔහේ පා වෙවී ආවා. නමුත් මම රජ කරපු හැටි දන්නවා. රජ කරා නොවේ, සංස්කාර ගොඩක් එතන තිබුණේ. නරකාදියේ හිටපු හැටි දන්නවා කල්ප ගණන්. මම ය කියලා කෙනෙක් හිටියේ නැහැ, සංස්කාර ගොඩක් එතන හිටියේ. දිව්‍ය ලෝකේ කල්ප ගණන් හිටියා. සංස්කාර ගොඩක් එතන හිටියේ, මනුස්ස ලෝකෙ රජකම් කළත්, එතනත් රජෙක් නැහැ, සංස්කාර ගොඩක් විතර යි. හිඟා කෑවා, මනුස්සයෙක් විදියට. ඔය කිසිම තැනක, කිසිම දෙයක් නැහැ, එතන හිටියෙත් සංස්කාර ගොඩක් විතරයි. අපට එක තැනකවත් වර්ණනාවක් කරන්න දෙයක් නැහැ. සේරම ඇති වෙලා-නැති වෙලා යනවා පමණයි.

ඉතිං ඔය ටික අල්ලන්න ඕනෑ, වර්තමාන හිතෙන්. මේ වර්තමාන හිතෙන්, නාම-රූප ඇතිවුණු හැටියේ, නැති වෙන හැටි දැක්කා නම්, මුළු අතීතය ම පේනවා මේ සංස්කාර ගොඩ වැඩ කරලා තියෙන හැටි. වර්තමානයත් පේනවා.

ඊළඟට හිත අනුව බලන්න පුළුවන්, යම්තාක් දුරට අපි සංසාර ගමනේ ආවා නම්, මෙන්න මේ නාම-රූප ටික තමයි ඇති වෙලා, නැති වෙලා තියෙන්නේ කියලා. ඉතින් තමා කැමැතිද? තව දුරටත් ඒක පවත්වන්න. පැවැත් වූ තරමට ම තමයි දුක.

- ඔන්න දුක්ඛ සත්‍ය අවබෝධ වුණා.
- ඊළඟට පේනවා දුක ඇතිවුණේ මොකද කියලා. මේවා නොදැන, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදැනීම නිසානේ, මම කියලා-මාගේ ආත්මය යි කියලා අල්ලා ගත්තේ.

- එතකොට අල්ලන්න දෙයක් නැති වුණාම නිකම්ම තෘෂ්ණාව ගෙවී ගෙවී යනවා. ගමන කෙටි වෙනවා. අන්තිමට නිවන පැත්තට යොමු වෙනවා. ඉතින් අමාරු ම දේ මේ මාර්ගයට යොමු වීම- **සෝවාන් මාර්ගයට පත්වීම.**

➢ **අවසර ස්වාමීනි, සක්කාය දිට්ඨිය කඩනවා කියන්නේ ඉතා අමාරු දෙයක් නොවේ ද? ස්වාමීන් වහන්ස.**

ඔව්, ඒක ඉතින් අමාරු වුණත් වීර්‍ය්‍යය අරගෙන කරන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ කොහොම හරි කෙළවර වෙනවානේ. මේක දැන් අපිට කෙළවරක් නැහැනේ.

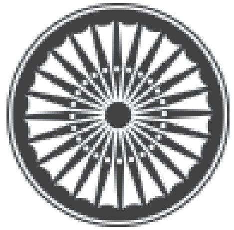
බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ, මුල හොයන්ඩ එපා සංසාර ගමනේ, හොයන්ඩ බැහැ, නමුත් මම පෙන්වන්නම් කෙළවර කියලා. **ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ** වැඩ කළාම, තමන්ට ම දැක ගන්න පුළුවන් කෙළවර. ඒ තරම් ම උතුම් ධර්මයක් මේක. අපි උනන්දු වුණොත් කොහොම හරි ජය ගන්න පුළුවන්.

දැන් කොච්චර වෙලා ගිහිල්ල ද? සවස තුනටත් ළඟයි. මට අර ශ්‍රද්ධාව වැඩි වුණාම කියා ගන්න අමාරුයි. හැඬුම් එනවා. නැත්නම් මම හිතාගෙන හිටියේ විස්තර කියන්න යි. අපි කියවන අයට දෙනවිට, තේරුම් ගන්න පුළුවන් විදියට, පැහැදිලිව, පිරිසිදුව දෙන්න ඕනෑනේ.

ඉතින් තෙරුවන් සරණින් ඔබ සැමට සසරෙන් එතෙර වීමට වීර්‍ය්‍යය ලැබේවා! යි, මම ආශිර්වාද කරනවා.

**සාදු! සාදු! සාදු!**





# ධර්ම දේශනා

පළමුවෙනි ධර්ම දේශනාව

# විදර්ශනාවට අනුව බැලීම

**"නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස"**

අපි විශේෂයෙන් ම තේරුම් අරගෙන තියෙන්ට ඕනෑ, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයෙන් අපට ලැබුණ යහපත මොකක්ද කියලා. යහපත තමයි, උන්වහන්සේ දීර්ඝ සංසාරයේ ගමන් කරගෙන ආපු හැටි තමන්ගේ ම නුවණින් දැකලා, මේකේ කිසිම හරයක් නැහැ, වටිනාකමක් නැහැ කියල තමන්ගේ ම නුවණින් අවබෝධ කරගෙන, අපට මේ ධර්මය දේශනා කිරීම. ඉතින් මේ ධර්මයට අනුව සත්‍යය අවබෝධ වන්න එපායැ. ඒ සත්‍යය අවබෝධවන්නේ කොහොම ද, නිකම්ම අවබෝධ වන්නේ නැහැනේ. අන්න ඒකට තමයි මේ විදර්ශනා භාවනාවක් පෙන්නල දීලා තියෙන්නේ තමා ගැන බලන්ඩ කියල. තමා ගැන බලන්නේ කොහොම ද, අර පටන් ගැන්මේ සිට දිගින් දිගට ම භාවනා කරගෙන යන්ට ඕනෑ. නාම රූප දෙක වෙන් කරල බලල, ඊළඟට එතැන ඇති තත්ත්වය තවත් පැහැදිලිව දැක ගන්ඩ තමයි, මේ විදර්ශනා භාවනාව පෙන්නල දීලා තියෙන්නේ.

ඊටත් ඉස්සරල අපි කල්පනා කරල බලන්ට ඕනෑ, එදත් මනුෂ්‍යයෝ හිටියා, අදත් මනුෂ්‍යයෝ ඉන්නවා, ඉදිරියෙත් ඇති වෙනවා. නමුත් මනුෂ්‍යයන්ට හැර, සත්ත්වයන්ට පුළුවන්කමක් නැහැනේ, මේ හොඳ නරක තේරුම් ගන්ට. මනුෂ්‍යයෝ මොකද මෙතරම් ධර්මයෙන් ඈත්වෙලා කාලය ගත කරන්නේ? අන්න ඒකයි ලොකු ප්‍රශ්නේ. ඒකෙන් පේනවා



නිවන් දැකීමේ තියෙන අමාරුකම. අර පරණ පුරුද්දට ම හිත යනවා. ඒක ම වර්ධනය කරගෙන සසර දික් කරගන්ට බලනව මිසක්, මේක කෙටි කරගන්ට වුවමනාවක් නැහැ. ඒකෙන් පෙනෙන්නේ පෙරත් මෝඩ කමින් වැඩ කරලා දුකට පත්වුණා, දැනුත් ඒ මෝඩ කමින් වැඩ කරනවා, දුකට පත් වෙනවා. ඉදිරියටත් ඒ විදියට ම යි වැඩ කරන්නේ, මොකද අර නුවණ නැතිකම නිසයි. නුවණ පාදා ගැනීමට නම් කරන්න තියෙන්නේ, මේ විදර්ශනාවට අනුව ඇතුළත බැලීමයි. "මම කියන කෙනා කවුද" කියලා දකින්න, ඉස්සර වෙලා නාම රූප දෙක බලන්න ඕනෑ. අන්තිමට සියුම් වෙච්චි යනකොට ධර්මය කියලා මේකේ පෙනෙන්නේ මොකක්ද?.

මෙතැන මොකුත්ම නෑ, ධර්මය කියල පෙන්වන්නේ මෙන්න මේ **අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන ත්‍රිලක්ෂණය පමණ යි.**

එතකොට මේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණය දකිනකොට මොනවද හිතෙන්නේ?

- මමෙක් නැහැ කියලනේ හිතන්නේ,
- මාගේ කියල දෙයක් නැහැ කියල හිතෙන්නේ,
- ආත්මයක් නැහැ කියලනේ වැටහෙන්නේ,

ඔන්න ඔය ටික තේරුම් ගැනීමට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා පෙන්නලා තියෙන්නේ. එතකොට ඊටත් ඉස්සෙල්ලා අපි හිතල බලන්න ඕනෑ, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නේ කොහොම ද, මේ ලෝකයේ කිසිවක් ස්ථිර පැවැත්මක් නෑ, අනිත්‍යය යි, දුක යි, අනාත්ම යි කියල. සත්ත්වයොත් එහෙමයි, පණ නැති සෑම වස්තුනුත් එහෙමයි. ඉතින් එහෙම නම් අන්න ඒ පරම

සත්‍යය අවබෝධ කර ගන්ඩ "අනිත්‍ය ලක්ෂණය" දැකගන්ඩ ඕනෑ. අන්න ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය දැක ගැනීමට තමයි, අපි විදර්ශනා කරගෙන යන්නේ. එතකොට අර මූලික වශයෙන් පෙන්වන්නේ, නාම රූප දෙකෙන් පටන්ගෙන, ඒ නාම රූප දෙක ඇති වෙවී-නැති වෙවී යන හැටි. ස්ථිර පැවැත්මක් කොතනකවත් නැහැ, නාමෙත් නැහැ-රූපෙත් නැහැ. ඔන්න ඔය විදියට හොඳට ම තමාගේ  නාම කයත්, රූප කයත්, දැක්ක ම තමන්ට ම වැටහෙනවා, මේක බොරුවක්, මායාවක්, රැවටීමක් කියල.

ස්ථිර දෙයක් තිබිල එපායැ අපි සැප බලාපොරොත්තු වෙන්න. අන්න ඒ විදර්ශනාවෙන් පෙන්නුම් කරන සත්‍යතාව, රූපගොඩ සියුම් වෙලා-සියුම් වෙලා ගිහිල්ලා අන්තිමට පේන්නේ කොහොම ද, ඇතිවෙලා විනාශ වෙලා යනවා. ස්ථිර පැවැත්මක් එක මොහොතකවත් නැහැ. ඒක ඉතින් අර චලනය තුළින් බලන්න පුළුවනි. ඊළඟට  ඒක දැක්කේ කවුද කියලා හිත දිහා බලන කොට, ඔන්න හිතත් පේනවා. හිතේ ස්ථිර තත්ත්වයක් නැති බව පේනවා, නිතරෝ ම වේගයෙන් ඇති වෙනවා-නැති වෙනවා, ඇති වෙනවා-නැති වෙනවා. එතකොට ඒ තුළින් පේනවා සිතුවිලි ධාරාව. වේදනා සිතුවිල්ල, සංඥා සිතුවිල්ල, සංස්කාර සිතුවිල්ල මේවා පුදුම වේගයකින් ඇති වෙවි-නැති වෙවි යනවා. කොච්චර ද කියනවා නම් අල්ලන්න මොන ම දෙයක්වත් නැහැ ස්ථිරව. අනේ මට එක මොහොතක් වත් සැප විඳින්ට ඇත්නම් කියල අල්ලන්ට මොන ම දෙයක්වත් නැහැ, එකක් පස්සේ එකක් ඇති වෙවි-නැති වෙවි යනවා. එතකොට මෙන්න මේ හිතත් නිතර ම චලනය වෙමිනුයි තියෙන්නේ. සිතුවිලිත් චලනයෙන් යුක්තයි. රූප ගොඩත් චලනයෙන් යුක්තයි.



මෙන්න මේ විදියට තමුන් ගැන ම දැක්කහම, යම්තාක් සත්ත්වයෝ ඉන්නවා නම් මේ අනිත්‍ය තත්ත්වය තමාගේ නුවණින් ම දැකගන්ට පුළුවන්. ඒ කොහොම ද දකින්නේ, රූප කය සැදිලා තියෙන්නේ සතර මහා භූතයින්ගෙන්. එහෙම සැදුණා නම් ඒකේ ස්වභාවය මොකක්ද? ඇති වෙනවා, නැති වෙනවා, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම. එතකොට ඒවා දකින නාම කය 'හිත' ඒකත් ඇති වෙවී නැති වෙවී යනවා. හිතත් එක්ක ඇතිවන සිතුවිලි ධාරාවත් ඇති වෙවී, නැති වෙවී යනවා. මොකක්ද මේකේ "මම යි" කියල ගන්ට දෙයක් තියෙනව ද කියල තමන්ගෙ ම විදර්ශනා නුවණින් දැකගන්ට පුළුවන්, ඔය ඇතුළත කෙරෙන වැඩ ටික දැක්කහම.

ඊළඟට කෙලෙස් පහළ වෙන හැටි. කෙලෙස් පහළ වෙන්නෙ රාග, ද්වේෂ, මෝහ මූලික කරගෙන යි. තව කොච්චර කෙලෙස් ධාරාවක් හිතේ පවතිනව ද? කොච්චර ද කියනව නම් හිතට නිතරෝ ම අරමුණක් ඇතිවයි ඉන්න ඕනෑ. ඒ අරමුණු සමහරවිට රාග වෙන්න පුළුවන්, ද්වේෂ වෙන්න පුළුවන්, මෝහ වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඔය විදියට තණ්හාව, මානය, දිට්ඨිය මොන තරම් හිතට පහළ වෙනව ද? ඕව සේරම අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න ඕනෑ. අනිත්‍ය වශයෙන් දකිනකොට තෘෂ්ණාවක් ඇති කර ගන්ට දෙයක් නැහැනේ. උපාදානයක් කරගන්ට දෙයක් නැහැනේ. අන්න එතනදී කල්පනා වෙනවා, මේ තරම් ඇති වෙවී, නැති වෙවී යන නාම රූප දෙකේ කුමකට ද? මම තෘෂ්ණාවක් ඇති කරගන්නේ කියල. තෘෂ්ණාවක් ඇති කරගන්ට දෙයක් අහුවෙන්නේ නැහැ. ඒ තරම් ක්ෂණිකව මේක ඇතිවෙවී, නැති වෙවී යනවා. එතකොට තෘෂ්ණාවට ඉඩ නැතිවීමෙන් මොකද වෙන්නේ?. උපාදානයට ඉඩ නැතිව

යනවා. අල්ලගන්ට දෙයක් නැතිව යනවා. දැන් එහෙම ම නිහඬ වෙනවා. මේක බොරුවක්, මායාවක් කියල තමන්ගේ ම නුවණින් දැකගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා. එතකොට ඒ සත්ත්ව කොටසනේ. ඊළඟට පණ නැති යම්තාක් වස්තු තියෙනවා නම්, ඒ හැම දෙයක් ම හැදිලා තියෙන්නේ සතර මහා භූතයන්ගෙන්නේ. සතර මහා භූතයන්ගෙන් සෑදුණොත් ඇති වෙවී, නැති වෙවී යනවා. අනිත්‍ය යි, දුක යි, අනාත්ම යි. ඔය ඔක්කොම සත්ත්ව කොටස යි, අර පණ නැති වස්තු කොටස යි, එකට අරගෙන බැලුව ම පේන්නේ මොකක්ද?. ස්ථිර තත්ත්වයක් කොතනකවත් නැහැ, අස්ථිර තත්ත්වය මයි තිබෙන්නේ.

මෙන්න ලෝක ස්වභාව, කියල තමන්ගේ ම නුවණින් දැකගන්න පුළුවන්. "මේකෙ තෘෂ්ණාවක් ඇතිකර ගන්ට දෙයක් නැහැ, අල්ලගන්ට කිසි ම දෙයක් නැහැ" කියල වැටහෙන කොට, ඔන්න ලෝකයේ සත්‍යතාව වැටහෙන්න පටන්ගන්නව, මේකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට ධර්මයෙන් පෙන්නල තියෙන්නේ කියල. මේ සෑම දෙයක් ම අනිත්‍යය යි. වෙනස් වෙනවා. දුක යි. දුක නම් මේ මගේ ආත්මය නෙවෙයි. මගේ ආත්මයක් නම් මට වුවමනා විදියට සැපවත්ව පවත්වා ගන්ට පුළුවන්කම තියෙන්ට ඕනෑනේ.

අන්න ඒ සත්‍යතාව දැක ගැනීමටයි, අපි මේ විදර්ශනාව කරන්නේ. ඔය ටික ඔක්කොම පේනකොට අපට මොකද? වෙන්නේ. ලෝකයේ මොන ම දෙයක් වත් නැහැ, ස්ථිර තත්ත්වයක්. මේකෙන් වෙන්වෙන්ට ඕනෑ කියල කළකිරීම ඇති වෙනවා. කළකිරුණහම කොහාටද? යන්නේ. හිතට ඉතින් මේක අත හරින විට තව තැනක් තියෙන්ටත් එපායැ. ඔන්න නිවන පේනව, ටික ටික නිවනේ ලක්ෂණ පේනවා.



මේව සේරම ඇති වෙවී, නැති වෙවී යනව නම් නිවන කියන එක ස්ථිර තත්ත්වයක තියෙන්න ඕනෑ නේ. මේවා කැඩෙන බිඳෙන විනාශ වන සුලු නිසානේ, අනිත්‍ය වශයෙන් පෙන්නුයේ. මේවායෙන් වෙන් වන විට සම්පූර්ණයෙන් නිත්‍යතාවක් තියෙනවා, ස්ථිරතාවයක්. එහෙනම් ලෝකය අස්ථිර නම් නිවන ස්ථිර තත්ත්වයක්. අර සේරම තෘෂ්ණාවෙන් අයින් වුණානේ. අයින් වුණාම ඔන්න දැන් "නිවන" පේනවා. ඔන්න ඔය විදියට මම මේ සාමාන්‍ය විස්තරයක් කිව්වේ.

ලෝක සත්ත්වයාගේ සිත නිවනට නැඹුරු වන්නේ නැත්තේ මොකද? සිය කැමත්තක් ඇති වන්නේ නැත්තේ මොකද? මෙහේ අල්ලගෙන ඉන්න නිසා. අල්ලන්ට දෙයක් නැති තැන අල්ලාගෙන ඉන්නවා. අල්ලගෙන ඉන්න ඉන්න වෙන්නේ මොකද, අර නිත්‍ය වශයෙන් ම යි බලන්නේ. සැප වශයෙන් ම යි බලන්නේ. ආත්ම වශයෙන් ම යි බලන්නේ. ඒවා නැතිවෙන හැටි සම්පූර්ණයෙන් වැටහුණා ම අත හරිනවා. අතහැරියා ම වෙන්නේ මොකක්ද? නිත්‍ය, සුඛ, ආත්මීය කියන තත්ත්වයක් නිවනේ තියෙනවා. දැන් ඔය අපි පිළිගන්න ආත්මය නෙවෙයි. එතැන තියෙන්නේ මේ දුකින් වෙන් වුණ, සසර ගමනින් වෙන් වුණ, ස්ථිර තත්ත්වයක්. ඒක කවදාවත් වෙනස්වන්නේ නැහැ. දැන් සංසාර ගමනේ මම යි, මාගේ ආත්මයයි කියල නැහැ. අර සංස්කාර ගොඩ පමණ යි ඇති වෙවී නැති වෙවී ගියේ. අන්න ඒ සංස්කාර ගොඩේ පැවැත්ම නැවැත්වීම තමයි, නිවනේ තියෙන සත්‍යතාව. සංස්කාර ගොඩ තියෙන කම්, දිගින් දිගට ම සසර ගමන දික්වෙනවා, දුකට පත්වෙනවා.

අර සංස්කාර ගොඩ අඳුනගත්තාහම, අඳුනගෙන ඒකෙන් වෙන්වුණහම, සම්පූර්ණයෙන් ම නැවත මට ඉපදීමක් නෑ

කියලා හිතනකොට, අන්න එතැන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල තියෙන දේ වෙනවා. නැවත මට ඉපදීමක් නැහැ, ඉපදීමක් නැතිවුණාම නිවනට ස්ථිර වශයෙන් ම පත්වෙනවා. එතැන නැහැ මොන ම සංස්කාර ගොඩක්වත්, දුකක් උපදින දෙයක්, ස්ථිර තත්ත්වයක් තියෙන්නේ. නමුත් දැන් මෙතැන අස්ථිර නිසා දුක යි.

ඉතින් මෙතනින් තව එකක් පෙන්වන්න තියෙන්නේ. දැන් බුදුවරු දේශනා කරල තියෙන්නේ සියලුම සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය යි, දුක යි, අනාත්ම යි කියල. එතකොට අර විදර්ශනාවට අනුව, මේ තරම් සියුම් රූප කොටසක් ඇති වෙච්-නැති වෙච් යන හැටි, ඒක ඇසුරු කරගෙන පවතින අරූපී ධර්ම වූ මේ නාම කොටසත් ඇති වෙච්-නැති වේචී යනවා නම්, මේ ලෝකේ තියෙන්නේ මොකක්ද? තෘෂ්ණාවක් ඇති කර ගන්න. අල්ලගන්ට කිසිම දෙයක් නැහැ. මේක මිරිඟුවක් කියල ඒකනේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන්නේ. ඇතිවෙනවා නැතිවෙනවා, එතැන දුක ම යි තියෙන්නේ. ආත්මයක් කියල ගන්නේ කොහොම ද?. ඔන්න ඔය ටික හොඳට ජේනකොට, මේ විශ්වයේ මොනව ද ඉතිරිව තියෙන්නේ? මොන ම දෙයක්වත් නැහැනේ. හිස් බවයි පෙනෙන්න තියෙන්නේ. ඔන්න ඒකට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල තියෙන්නේ **"ශූන්‍යතාව"** කියලා.

එතැන ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, පඨවි කියන සතර මහා භූතයන්ගෙන් සෑදුණ, හේතුවකින් සෑදුණ කිසිම දෙයක් නැහැ. එක ම හිස් අහස පමණ යි ඉතිරිවන්නේ. දූවිලි පොදක්වත්, පඨවිවත්, තේජෝවත් කිසිම දෙයක් එතැන නැහැ. සම්පූර්ණ හිස් වූ ශූන්‍ය තත්ත්වයක් එතැන තියෙන්නේ. අන්න ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කීවේ, භාවනා කරලා, මේ නුවණ පහළ කරගෙන, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් බලන්න කියල.



ඒ භාවනාවේ දී සම්පූර්ණයෙන් ම තමාගේ තත්ත්වය දැකගන්ට පුළුවන්. ඇතුළත කෙරෙන වැඩවලින් මේකේ අනිත්‍යතාව දැකගන්ඩ පුළුවන්. අනාත්මතාව, ආත්මයක් නැති බව, තමාට දැකගන්ට පුළුවන්. දුක දැකගන්ට පුළුවන්. ඉතින් මේ අපට ම වෙහෙසිලා අපට ම යි මේ ධර්මය මතුකරගැනීමට බුදුවරු මේ ධර්මය දේශනා කරල තියෙන්නේ. එතකොට ඒකෙ ලොකු විශ්වාසයක් පැහැදීමක් ඇති වෙනවා **"පරම සත්‍යය"** කියල. එතකොට ඔන්න ඔතන දී තමයි තුණුරුවන් කෙරෙහි විශ්වාසයක්, පුදුම ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිවන්නේ.

**අදට ඔය ඇතිනේ. අනිත් එක තව වචන දෙකක් කියන්නම්.** දැන් ඔතනදී හොඳට විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා, තුණුරුවන් කෙරෙහි. මොකද ඒ විශ්වාසය ඇතිවන්නේ? 'මේක තමයි **"පරම සත්‍යය"** මගේ නුවණින් ම දැකගත්තා' කියලා සතුටු වෙන්නත් පුළුවනි. මෙයින් තොර මේ විදිහේ සත්‍යයක් මතුකර ගැනීමට, සැනසීමක් ලබාගැනීමට, මොන ම ආගමකින්වත්, ධර්මයකින්වත්, ශාස්තෘවරයෙකුගෙන්වත් ඉඩක් නැහැ කියන එක පැහැදිලිව වැටහෙනවා.

එතකොට අද මේ පිරිස බුද්ධ වන්දනා කරල, බණ භාවනා කරල, මේ කරගෙන යන්නේ මොනවට ද, අන්න ඒ උතුම් වූ නිවන අත්පත් කර ගැනීමේ තත්ත්වයට පත්වීමට යි. එතකොට මේ හැම කෙනෙකුට ම, තුණුරුවන්ගේ අනන්ත ගුණ බලයෙන් නිදුක් නිරෝගීබව සහිතව කරගෙන යන වැඩකටයුතු ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙලා. කෙළවර අමා මහ නිවනින් සැහිමට හැකි වේවා කියා මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

**සාදු! සාදු! සාදු!**

දෙවෙනි ධර්ම දේශනාව

# සංස්කාරයන් විනිවිද දැකීම

**"නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස"**

විශේෂයෙන් ම බුදු දහමට අනුව අපි නිතර ම හිතන්න ඕනෑ අපිට මේ ලැබිලා තිබෙන ලාභය. මොකක්ද මේ ලාභය?. නිර්මල බුද්ධ සාසනයක් ලැබිච්ච වෙලාව. මේ නිර්මල බුද්ධ සාසනයෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න, ධර්මය ටිකක් තේරුම් ගන්න ඕනෑ. අන්න ඒ ධර්මය තේරුම් අරගෙන ධර්මය අහලා, හිත යොමු කරලා, නැවත නැවත බලනකොට තමයි මේ බුදු දහමේ තියෙන වටිනාකම, බුද්ධ සාසනයක තියෙන වටිනාකම තේරෙන්නේ.

හුඟ දෙනෙකුට මේ වටිනාකම නොපෙනෙන්නේ මොකද? අර සංසාරයේ පුරුද්දට ම යි නේ හිත යන්නේ. සසර පුරුද්ද කියන්නේ මොකක්ද, සසර ගමන පවත්වන්න, දුක පවත්වන්න, පුරුදු කරගෙන ආව විදිය. ඉතින් මේක අනන්ත කාලයක් තිස්සේ පුරුදු කරගෙන ආපු දේ නිසා කඩන්න බොහොම අමාරුයි. ලොකු උනන්දුවකින් හිත යොමුකරලා, ධර්මය අහලා තමයි, මේ බුදු දහමේ තියෙන වටිනාකම තේරෙන්නේ. ඉතින් හොඳට ම වැටහෙන්නේ මෙන්න මේ විදිහට භාවනාවක යෙදෙන කොට තමයි. භාවනාවෙන් තමයි සම්පූර්ණයෙන් ම මේ බුදු දහමේ තියෙන වටිනාකම, සාසනයේ තියෙන වටිනාකම තේරෙන්නේ. ඒ විතරක් ද, නොතිබුණු ලාභයක් ලැබිලා ප්‍රයෝජන ගන්න නම් මනුස්සයෙක් වෙලා උපදින්නත් එපායැ, මනුස්සයෙක් වුණත් අන්ධයෙක්, ගොළුවෙක්, බීරෙක්, ලෙඩෙක් වුණොත්



ජීවිතයේ පුරා ම ලෙඩ දුක්. කොහොමෙන් පිනක් දහමක් කරන්ඩ ද? දානයක් දෙන්ඩ ද? සීලයක් රකින්ඩ ද? භාවනාවක් කරන්ඩ ද? ලෝකයේ හොඳ-නරක මොන ම දෙයක්වත් තේරුම් ගන්ඩ ද ?

ඉතින් මේ කාරණා හොඳට තේරුම් ගන්ඩ පුළුවන් මනුස්සයෙක්වත් මේ ගැන උනන්දු නැත්තේ මොකුත් නොවෙයි, අර සසර පුරුද්දට ම ගැති වෙලා, සසර ගමන පවත්වන්නම යි කල්පනාව. දුක පවත්වන්නම යි කල්පනාව. දුක තේරෙන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ, මේ ලෝකයේ දුක දුරු කිරීමේ මාර්ගයයි. නමුත් ලෝක සත්ත්වයාට දුක දුරු කිරීම කියන එක පේන්නේ කොහොම ද? මේක සැපෙන් පිරී ගිය ලෝකයක් කියලයි හිතන්නේ. ඉතින් මේවා එකින් එක තමාගේ නුවණින් ම දකින්න තමයි, මේ භාවනාවෙන් අපිව පුරුදු කරන්නේ.

**විදර්ශනා භාවනාව**- විදර්ශනා භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ මොකක්ද? මේ සංස්කාරයන් හඳුනා ගැනීම. ඉතින් මේ සංසාර ගමනේදී පුරුදු කළේ සංස්කාර ගොඩක් තමයි. ඒකෙන් මේවා වැරදි විදියටයි තේරුම් කරන්නේ. වැරදි විදියට කියන්නේ සම්මුතියට අනුව බැලීම. සම්මුතියට අනුව බලනකොට මොකක්ද? පේන්නේ, ඝනයනේ. හැම වස්තුවක්ම, (පණ නැති වස්තුවක් වේවා, පණ තියෙන සත්ත්වයෙක් වේවා) ඝනයට අනුව බලනකොට, සම්මුතියට අනුව බලනකොට, එතන ඇතිවන්නේ අල්ලා ගැනීම. දකින දකින වස්තුව අල්ලා ගැනීමට විරුද්ධ වන විට, ගැටීම් ඇති වෙනවා. ඊළඟට මේ හැමෝම කරන්නේ මෝඩකමක්ම යි. මෝඩකමෙන් වෙන්නේ මොකක්ද?, අර සංස්කාරයෝ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් අඳුනගන්න බැරුව යනවා.

මේ භාවනාවෙන්, විදර්ශනා භාවනාවෙන් කරන්නේ, අර සංස්කාරයෝ හොඳට පැහැදිලිව දැකීමයි. පැහැදිලිව

දකින කොට මොකද වෙන්නේ, අර ඝනය තුනීවීමයි. ඝනය තුනී වෙන කොට, මෙතෙක් කල් අල්ලගෙන හිටිය ඒවට ඉඩක් නැති වේගෙන යනවා. හැබැයි එක පාරට ම නොවෙයි, හුඟක් දුරට මේ රූප කොටස් දකින්න ඕනෑ. අන්න ඒ රූප කොටස් වේගයෙන් වැඩ කරන හැටි, සියුම් විදියට දකින කොට තමයි, අර සංස්කාරයෝ හොඳ හැටි හඳුනාගන්න පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ. කොහොමද අපි ඒවා හඳුනා ගන්නේ?. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකට නොවැ මුල් තැන දීලා තියෙන්නේ අනිත්‍යතාව කියල. අන්න එහෙම හොඳට විසිතුරුව දකින කොට තමයි, රූප කයේ අනිත්‍යතාව පෙනෙන්නේ මේක සංස්කාර ගොඩක්, රූප ගොඩක් කියල.

අර සම්මුතියට අනුව ඝනයට අනුව, බලනකොට නම් අපට පේනවා අනේ කොයිතරම් සැප ගුහාවක් ද මේ තියෙන්නේ කියලා. ඉතින් පුළුවන් තරම් වෙහෙසෙනවා සැප විඳින්න. ඒ සැප විඳින්න උත්සාහ කරන්න-කරන්න මොකද වෙන්නේ, තව තවත් දුක වැඩි වෙනවා. ඉදිරියටත් ඒ දුක පවතින්න කර්ම රැස් වෙනවා. මෙන්න මේකයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින් පැහැදිලිව දකින්නට තියෙන දේ. සම්පූර්ණයෙන් ම කිසිම ස්ථිර තත්ත්වයක් නැතුව, අනිත්‍ය ලක්ෂණය දකින්න ඕනෑ. අනිත්‍ය ලක්ෂණය දකින කොට තමයි, අර සංස්කාරයෝ හොඳට පැහැදිලිව පේන්නේ. මේක මගේ විතරක් නොවෙයි, පණ ඇති සියලු ලෝක සත්වයාගේ ප්‍රශ්න තියෙනවා නම්, ඒ සියල්ල ම සංස්කාර ගොඩවල්.

මේ ඝනයක් කියලා හදාගත්තේ තම තමුන් ම යි වැරදි විදියට, වැරදි මාර්ගයේ ගමන් කරලා. නිවන් මාර්ගය පාදාගෙන යනකොට අර වැරදි දිට්ඨිය කැපෙනවා ටික ටික. එතනදී ඇත්ත දිට්ඨිය එනවා -**සම්මා දිට්ඨිය**. සම්මා දිට්ඨියෙන් යුක්තව, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරගෙන යනකොට තමයි, මේ සියලුම සංස්කාර ගොඩ



ඉතා ම සියුම් විදියට වේගයෙන් ඇති වෙවී, නැති වෙවී යන බව පේන්නේ. ඒ තුළින් තමයි අනිත්‍ය ලක්ෂණය දැක ගන්න ලැබෙන්නේ. ඉතින් මේ ධර්මය පුදුම විදියට පෙන්වලා තියෙනවනේ, **පටිච්ච සමුප්පාදය** හැටියට.

ඊයේ මම විස්තර කළේ මොකක්ද, මේ ආයතන දොළහ පිළිබඳව යි. ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයයි, බාහිර ආයතන හය යි, දොළහයි. මේ දෙක එකට එකතු වෙලා වැරදි මතයක් ගොඩ නැගුණොත්, දුක නේ ඇතිවෙන්නේ, එහෙම හිතන්න බැරි ද? මේ ආධ්‍යාත්මික-බාහිර ආයතන වලින් මෙච්චර කල් කෙරුනේ මොකක්ද, වැරැද්ද තමයි. අර සම්මුතියට අනුව, ඝනයට අනුව ඇහැ දිහා බැලුවොත්, මේක වටිනා වස්තුවක් මට උප්පත්තියෙන් ම ලැබිලා තියෙනවා, මේකෙන් පුළු පුළුවන් තරම් සැප විඳින්න ඕනෑ කියල හිතෙනවා. සැප විඳින්නට නම් බාහිර වස්තුවකුත් තියෙන්න එපා යැ. බාහිර රූපයක් අරමුණු වෙන්ඩ ඕනෑ. දැන් ඒකත් ලැබුණ හම මේ දෙක ම හඳුනන්නේ නැතිව නේ, මේ තෘෂ්ණාව පහළ වෙන්නේ.

අර කනේ ස්වභාවයත් එහෙම යි. කනත් ඝනයට අනුව බැලුවොත්, නැත්නම් ඒකට අහුවෙන ශබ්දයක්. ඝනයෙන් යුක්තව බැලුවොත්, ඒක ශබ්දයක් .ඒක කනත් එක්ක සැප බලාපොරොත්තු වෙනවා. එතකොට මේ නැහැයත් එහෙමනේ. නැහැයත් එකක් හැටියටනේ ගන්නේ. ගඳ සුවඳත් එකක් හැටියටයි ගන්නේ. ඔන්න වැරදුණු තැන, අපට තේරුම් ගන්න බැරි වුණා. ඉතින් අර නැහැය කිව්වත්, සංස්කාරයෝ තමයි. නැහැයට අහුවෙන ගඳත් සුවඳත් දෙක ම සංස්කාරයෝ තමයි. සියුම් රූප වශයෙන් මේවා වැඩ කරන හැටි, ඇතුළතින් දැක්කේ නැහැ. අන්න ඒකනේ මුලාවට වැටුණේ. මේ ධර්මයෙන් පෙන්වන්නෙත් අර ඇතුළත වැඩ කරන සියුම් තත්ත්වය යි . එතකොට තමයි අනිත්‍ය ලක්ෂණය පේන්නේ.

ඊළඟට දිව, දිවත් ගත්තේ එකක් හැටියටනේ. දිවට හමුවෙන රස රූපඃ ඒ රස රූප, ඒවාත් එකක් හැටියට නේ ගත්තේ. මේ දෙක ම සම්බන්ධ වෙලානේ, අවුල් ජාලයට පත්වුණේ. ඊළඟට කය, ඒක කයක් නොවේ මගේ. කය-මම නොවේ. ඊළගට ඒකට හමුවෙනවා අර බාහිර ඵස්සය. ඵස්සය ඇති වුණාම ඔන්න ඉතින් එතනත් හටගන්නවා ක්ලේශ ධර්ම. මේ සසර පවත්වන හැටියි. ඊළඟට හිතට අරමුණු අහුවෙනවා-ධම්ම අරමුණු. ඒකත් අර ඝනයට අනුව බැලුවොත් මිසක්, සියුම් වශයෙන් දකින්ට ලැබුණේ නැහැ. එතකොට අර දීර්ඝ සංසාරයේ, මෙන්න මේ විදියට ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර වශයෙන් ආයතන තුළින් තමන්ට සේරම කෙළෙස් පහළ වෙනවා. දුකට හේතු වුණෙත් ඒවා තමයි, සසර ගමන දික් කරගන්න, අවුළෙන් අවුළට පත් වෙන්න හේතු වුණේ ඒවා තමයි.

ඉතින් මේ අවුළ ලෙහාගන්නත් එපායෑ කොහොම හරි. අන්න ඒ අවුළ ලිහාගෙන ඉවර වෙලා, සත්‍යය දැන ගැනීමට තමයි අපි මේ උත්සාහ කරන්නේ. අපි විතරක් නෙවෙයි, යම් කිසි කෙනෙක් නිවන් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්, දන් දෙන්න, සිල් රකින්න, භාවනා කරන්න, නොයෙකුත් කුසල් රැස් කරන්න මෙන්න මේ අවස්ථාවට එන්න ඕනෑ සත්‍ය දැක ගන්න නම්. ඉතින් මෙතන සත්‍ය දැක ගන්න කොට, කොතනකවත් නැහැ අල්ලන්ඩ දෙයක්. තෘෂ්ණාවක් ඇති කර ගන්ඩ දෙයක් නැතුව යනවා. කොහොමද එය පෙන්වන්නේ, අර අනිත්‍ය ලක්ෂණයට ම අනුව.

සියලු ම දේවල් තියෙනවා සංස්කාරයෝ වශයෙන්, ඒක අර ක්ෂණික වේගයට අනුව ඇති වෙවී, නැති වෙවී යනවා. මෙම රූප ගොඩ, සිතුවිලි ගොඩ, හිත් පරම්පරාව ඇති වෙලා-නැති වෙලා යන වේගය දැක්කහම, අල්ලගන්න මොන ම දෙයක්වත් නැහැ. ඒක නේ අර පොතේ පෙන්වලා තියෙන්නේ අන්තිමට අල්ලන්න දෙයක් නැති බව දකින



හැටි. කොහොමට වත් නිමිත්තක් ගන්ඩ දෙයක් නැහැ- **අනිමිත්ත**. එහෙම නම්, අනාගත ප්‍රාර්ථනාවක් කරන්න දෙයක් නැහැනේ. නිමිත්තක් තිබිල එපායෑ, අපි අනාගත ප්‍රාර්ථනාවක් ඇති කරගන්න. මැරිලා ගිහිල්ලා දිව්‍ය ලෝකයේ උපදින්නටත්, මනුස්ස ලෝකේ නැවතත් ඉපදිලා, හොඳට රජ සම්පත්, සිටු සම්පත්, උසස් සැප සම්පත් විඳින්නත්, ප්‍රාර්ථනා කරන අය ඉන්නවනේ. අන්න ඒ නිමිති වශයෙන් ගත්තු අයයි.

නිමිත්තක් නැති හැටියට දක්කේ භාවනාවෙන් තමයි, භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ මොකක්ද, විදර්ශනා භාවනාවෙන් අර සේරම සියුම් තත්ත්වයෙන් බලන කොට, එක ම තැනකවත් නැහැ නිමිත්තක් ගන්න දෙයක්. මේක ඇති වෙවී, නැති වෙවී යනවනේ ක්ෂණිකව ම. මොනවද, රූප ගොඩයි, නාම ගොඩයි. ඉතින් මේ නාම කොටස බැලුවහම මහ පුදුම විදියට විස්තර වෙලා තියෙන්නේ **පටිච්ච සමුප්පාදය** අනුව. අර ගොඩවල් දෙක, අධ්‍යාත්මික-බාහිර දෙක එකතු වුණාමනේ ඔය විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙන්නේ. ඊළඟට විඤ්ඤාණය අර දැකපු රූප ගැන ඵස්සය වෙනවා (ගිහිල්ලා හැපෙනවා). ඒ හැපීමෙන් මොකද වෙන්නේ, වේදනාවක් ඇති වෙනවා. ඒ වේදනාව ඇති වුණාම තණ්හාව උපදිනවා. අන්න ඒ පටිච්ච සමුප්පාදයෙන් පෙන්වන්නේ **"වේදනා පච්චයා තණ්හා"** කියලා. එතනදී ඒ විදියට පෙන්වනවා, නමුත් ඒක තවත් විස්තර කරලා බලන කොට තවත් විසිතුරුව පේනවා.

සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ පෙන්වපු හැටියට ඵස්ස, වේදනා සංඥා, චේතනා, මනසිකාර වශයෙන් ඒවා ඉතින් පහුවෙලා බලන්න පුළුවන්. අපිට මූලික වශයෙන් බලන්ඩ තියෙන්නේ, මෙන්න මේ නාම රූප දෙකේ තියෙන සංස්කාර ගොඩ. ඉස්සර වෙලා ම සතිපට්ඨානයට හිත යොමු කරලා, කය දිහා බලනකොට කයේ ස්වභාවය පේනවා, ඇති වෙවී නැති වෙවී යන හැටි. අන්න ඒ සංස්කාර ටික දැක ගැනීම

තමයි අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මේ සංස්කාර ටික දැක ගන්නේ කොහොමද? මේ ශරීරයේ චලනය දැකලා සියුම් විදියට.

දැන් වර්තමානයේ භාවනාවට වාඩිවෙලා හිත තියාගෙන ඉන්නකොට, කර්මස්ථානයෙන් අපි බලන්නේ රූප කය දිහා. ආනාපානයෙන් හෝ පිම්බීම - හැකිලීමෙන් හෝ බලන්නේ මේ රූප කය දිහා. එතකොට ඒ රූප කයට අයිති දෙයක් නේ මේ වායෝ ධාතුව. පිම්බීම-හැකිලීමෙන් පේන්නෙත් මොකක්ද? බලනකොට එතනත් පේන්නේ වායෝ ධාතුව. මෙන්න මේක තමයි මූලික අවස්ථාව. එතකොට ඒ වායෝ ගුණ කයට සම්බන්ධයිනේ. කොහොමද එය කයට සම්බන්ධ බව දැනගන්නේ, අර සතර මහා භූතයෝ තුළින්. " වායෝ" වලට තනියම වැඩ කරන්න බැහැ. නමුත් මෙතන දී අර සියුම්ව දකින්න පුළුවන් "වායෝ" ලේසියෙන්. ඒ ලේසියෙන් දක්කට මොකද, ඒ සියුම්ව වැඩ කරන වායෝ ධාතුව ඇතුළතත් තියෙනවා, පඨවි කොටස, ආපෝ කොටස, තේජෝ කොටස. මෙන්න මේ විදියට අර සතර මහා භූතයෝ එකට එකතු වෙලා වැඩ කරන හැටි පේනවා. ඉතින් අර ටික ටික චලනය පෙනුනහම, සම්පූර්ණයෙන් ම මුළු ශරීරයේ ම චලනය දැක ගන්නකල් ම හිත යොදවලා කය දිහා බලන්න ඕනෑ. ඒ කය දිහා බලලා වැටහෙන්න-වැටහෙන්න, බලන්න ඕනෑ මේක තේරුම් ගත්තේ කවුද? කියලා. අන්න එතකොට තමයි හිත අහුවෙන්නේ. ඉතින් හොඳට සමාධියේ හිටියොත් එහෙම හිත හොඳට ම පැහැදිලිව පේනවා. දැන් මූලික වශයෙන් බලන්න තියෙන්නේ, මෙන්න මේ රූප කය යි- හිත යි. මේ දෙක හොඳට වැටහෙන කොට තමයි, අර අධ්‍යාත්මික-බාහිර ආයතන වැඩකරගන්නා හැටි පේන්නේ.

දැන් **"වේදනා පච්චයා තණ්හා"** කියලා තියෙනවා. ඊළඟට අර සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ පෙන්වලා තියෙනවා, ඵස්ස, වේදනා, සංඥා, චේතනා, මනසිකාර කියලා.



එතනින් බැලුවහමත් අර ඵස්සය, (විඤ්ඤාණය ඵස්සය කරගත්තහම වේදනාව ඇති වෙනවා). වේදනාව ඇති වුණහම මොකද කෙරෙන්නේ, සංඥාව ඇති වෙනවා. කොහොමද මේ සංඥාව ඇති වන්නේ, අන්න අර ඝනයට අනුව යි. සම්මුතියට අනුව මේ මනුස්සයෙක්, මේ තිරිසනෙක් කියලයි බැලුවෙ. ඝනයට අනුව බලනකොට ම ඇති වෙනවා සංඥාවක්. ඒ සංඥාවෙන් තමයි හඳුනා ගන්නේ මේක පණ නැති වස්තුවක්, මේ පණ තියෙන සත්ත්වයෙක්, හැඩයි - රූවයි, ප්‍රිය මනාප යි කියලා අල්ලා ගන්නවා මේවා.

ඊළඟට මේකට පහළ වෙන්නේ මොනවාද ?

- **වේදනාවට අනුව සංඥාව පහළ වෙනවා.**
- **ඵස්ස, වේදනා, සංඥා,**
- **ඔන්න ඊළඟට ඉදිරිපත් වෙනවා චේතනා,**

**චේතනාඃ**-මෙයා තමයි මේ කර්ම රැස් කරන්නේ සේරම. චේතනා ඉදිරිපත් වෙන්නේ කොහොම ද? මේක ප්‍රිය වස්තුවක් හැටියටනේ අල්ලගත්තේ, මේකෙන් මම සැප විඳින්න ඕනෑ කියලා. එතකොට ම මොකද වෙන්නේ, ඒ ඔක්කොම චේතනා සිතුවිල්ල ම නවතින්ඩ ඉඩ නොදී මනසිකාරය වේගෙන් වැඩ කරනවා. ඒක හරි, ඒක තමා කරන්ඩ ඕනෑ කියල හිතෙනවා. ඉතින් අතීත, අනාගත, වර්තමාන වශයෙන් නොයෙක් නොයෙක් විදියට බලලා-බලලා අර දිගෙන් දිගට ම චේතනා දිගේ ගමන් කරනවා. දැන් මේ මනසිකාරයට ඉඩ නොදී, ඒක එතනින් ම මෙනෙහි කරලා, චේතනාවටත් ඉඩ නොදී, නොතැබී වැඩ කිරීම තමයි, මේ භාවනාවෙන් කරන්නේ. ඒකනේ අපි මෙනෙහි කරනවා කියන්නේ. එන එන අරමුණු මෙනෙහි කරනවා, අන්න ඒ මෙනෙහි කරන කොට අර ඇති වෙවී-නැති වෙවී යන රූප කොටස් නාම කොටස්, නැත්නම් අපි හිතමු රූප ගොඩයි-නාම (හිත) යි කියලා. ඒ දෙකේ අනිත්‍යතාව පේනවා ඇති වෙවී-නැති වෙවී යන හැටි. මේවා

හොඳට පැහැදිලිව දැක ගත්තට පස්සේ තමයි තවත් විසිතුරුව විස්තර කරලා තියෙන්නේ **නාම - රූප දෙක.**

හැබැයි ඒවා දැක ගන්න නම්, ඔය **මහා කච්චායන** මහ රහතන් වහන්සේ විස්තර කරලා තියෙන විදියට, මේ මම නැති වෙන්න ඕනෑ. මාගේ කියන හැඟීම නැති වෙන්න ඕනෑ. ආත්මය නැති වෙන්න ඕනෑ. නැති හැටියට සත්‍යය වශයෙන් පේන්න ඕනෑ, මේ නාම රූප දෙක වැඩ කරන හැටි. අන්න ඒ විදියට කැඩුණට පස්සේ තමයි, මහා කච්චායන මහ රහතන් වහන්සේ මේක කිව්වේ.

අනිත්‍යතාව හොඳට පෙන්වලා තියෙනවා ආධ්‍යාත්මික-බාහිර වශයෙන්, එතකොට මොන ම දෙයක්වත් නැහැ අල්ලගන්ඩ. එතන දී තමයි අන්න නිමිත්තක් ගන්න නැති බව පේන්නේ. නිමිත්තක් ගන්න ඉඩක් නැති කොට මොකද වෙන්නේ? අනාගත ප්‍රාර්ථනාවල් කරන්න ඉඩක් නැහැ. ඒ කියන්නේ දැන් වර්තමානය අපි බලාගෙන නේ භාවනා කරන්නේ. වර්තමානයේ දැන් අපි රූප කය දිහා බලනවා, එතකොට ඒ පහළ වුණු සිත යොමු වන්නේ අර රූප කය බලන්නනේ. දැන් එතනයි සිත තියෙන්නේ. හොඳට සතියෙන් හිටියොත්තින්, සමාධියේ හිටියොත්තින්, ඔතන රූප කය පේන්න පටන් ගන්නවා. චලනය තුළින් ඇති වෙමින්-නැති වෙමින්, ඒ එක්ක ම හිත ඇති වෙවී නැති වෙවී යන හැටි පේනවා.

මෙන්න වර්තමානයෙන් තමයි, මේ ඔක්කොම අල්ලගන්න තියෙන අවස්ථාව, අධ්‍යාත්මික-බාහිර ආයතන එකතු වෙලා කරන වැඩ කොටස පේන්නේ එතකොට. දැන් මේ ඉපදුන හිතත්, ඇති වෙලා නැති වෙලා ගියානේ. ඒ පාර දැක්ක රූප ගොඩත්, සේරම ඇති වෙලා නැති වෙලා ගියා. මේක මෙහෙම අනිත්‍යය නම්, ඉදිරිය ගැන මම බලාපොරොත්තු වන්නේ කොහොම ද?. ඉදිරියට දිව්‍ය ලෝකයේ උත්පත්තිය ලබන්න, බ්‍රහ්ම ලෝකවල උත්පත්තිය



ලබන්න, මනුස්ස ලෝකයේ ඉපදිලා සැප සම්පත් විඳින්න, කොහොම ද? මම ප්‍රාර්ථනාවක් කරන්නේ. මෙතන නිමිත්තක් ගන්ඩ වර්තමානයේ දෙයක් නැහැනේ. ඒතරම් ම ක්‍ෂණිකව ඇති වෙලා-නැති වෙලා යනවනේ මේ **නාම රූප දෙක**. එතකොට අනාගතේ අපි ප්‍රාර්ථනාවල් කරලා, කරන ප්‍රාර්ථනාව වර්තමානයට ආවහම මොකද වෙන්නේ?. එතනත් එය ඇති වෙලා-නැති වෙලා යනවා. අන්න මේ වර්තමානය හරියට දැක්කොතින් ඇති වෙවී-නැති වෙවී යන හැටි, එතන නිමිත්තක් ගන්න දෙයක් නැහැ. සියුම්ව රූප කොටස් පේන්නේ, ඒකත් ඇති වුණ ගමන් නැති වෙලා යනවා. හිතත් එහෙම යි. හිතුවිලිත් එහෙම යි. ඇතිවුණු ගමන් ම නැති වෙලා යනවා. කොහොමද? මම අනාගතයක් ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ. අනාගතේ ස්ථිර තත්ත්වයක් තියෙනව ද නැහැනේ? ඒක දැකගන්නේ වර්තමානය තුළින්.

මෙන්න මේ විදියට අල්ලන්න දෙයක් කිසිවක් නැහැ. බුදුබණේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ එහෙමනේ. කිසිවක් නැහැ අල්ලන්න දෙයක් මේ ලෝකේ. ඇල්ලුවොත් මොකද වෙන්නේ? දුක තමයි පහළ වෙන්නේ. නැවත නැවතත් දුකට පත් කරවීමට යි වැඩ සිදු වෙන්නේ. ඒ කොහොම ද?. මෙන්න මේ ආධ්‍යාත්මික භාවය වෙනස් කොට ආයතන තුළින් පහළ වෙන සංස්කාරයෝ අල්ලගන්නවා මහා සැප වින්දනයක් වෙනුවෙන්. කවදාවත් බැහැ මේ දුකෙන් නිදහස් වන්නට. මෙන්න මේ තුළින් පේනවා, බුදු දහමේ තියෙන නිර්මලත්වය. ඒ එක්කම ගැඹුරත් පේනවා. සත්‍යය කියන්නේ ඒක යි. බොහොම අමාරුයි මේක හොයා ගන්න. හොයාගත්තොත්, සදාකාලික සැපතට පත්වෙන්නත් ඒක තමා පිහිට වෙන්නේ. එතකොට නිමිත්තක් ගන්ඩ දෙයක් නැහැ, අනාගත ප්‍රාර්ථනාවක් කර ගන්ඩ දෙයක් නැහැ. එහෙම නම් මේක ඇතුළත මොනවද තියෙන්නේ, **ශූන්‍යතාව** කියලා පෙන්වලා තියෙන්නේ ඔය ටික තමයි.

දැන් අර ධාතු වශයෙන් බැලුවොත්, මේක අහුවෙනවා හොඳට. රූප කය හැදිලා තියෙන්නේ හතර මහා භූතයන්ගෙන්. එතකොට ධාතු හතරක් පෙන්වනවානේ, පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියලා. ඊළඟට මේකට සම්බන්ධ වෙන්නේ මොකක්ද? විඤ්ඤාණය - හිත, ඒකත් ධාතුවක් වශයෙන් බලනවා. මේ සතර මහා භූතයන්ගේ ධාතු හතර යි, විඤ්ඤාණය යි- පහ යි, ඊළඟට ධාතු වශයෙන් හයක් පෙන්වනවානේ, ආකාශ ධාතුව. මේවාගේ ස්වභාවය මොකක්ද? හිතෙත්, අර රූප කොටසෙත් ඒවා සේරම ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇති වෙවී-නැති වෙවී යනවා. යමක් තියෙනවා තමයි, මේකේ තිබුණට වැඩක් නැහැ. ඇති වුණු ගමන් ම නැති වෙලා යනවා. එතකොට මේ විශ්වයේ මොනවද? ඉතුරු වෙන්නේ.

දැන් මේ ලෝකය පිරී තියෙන්නේ දුකෙන් කියලා බුදුවරු පෙන්වනවා. ඒ වගේ ම මේ පණ ඇති - නැති සෑම වස්තුවක් ම අනිත්‍යය වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙනවා. එහෙම නම් ඉතින් ඉතුරු වන්නේ මොනවා ද?. මොකුත් ම නැහැ, හිස් ශූන්‍ය කලාපයක් විශ්වය ඇතුළේ තියෙන්නේ. අර පණ ඇති, නැති වස්තු සේරම අත්හැරිය ම, ඇතුළත තියෙන්නේ ශූන්‍යතාව. (අත් හරින්ඩ වෙනවනේ, මේකෙ අල්ලන්ඩ දෙයක් නැති වෙනකොට). මෙන්න මේක තමයි **"නිවනය"** කියන්නේ. එතකොට මේක තේරුම් ගන්ඩ, සම්පූර්ණයෙන් ම තෘෂ්ණාව ඇති වෙන හැටි බලන්ඩ ඕනෑ, ගැටීම් ඇති වෙන හැටි බලන්ඩ ඕනෑ, මෝඩකම ඇති වෙන හැටි බලන්ඩ ඕනෑ.

ඊළඟට ඒවාට පිළියම් කරන්න ඕනෑ. අර ඝන සංඥාව බිඳීමෙන් තමයි, අනිත්‍යතාව දැකලා නැවත නැවතත් මේ නාම රූප දෙක අනිත්‍ය වශයෙන් බලාගෙන යනකොට, දුක වශයෙන් පේන්නේ. ඊළඟට ආත්මයක් නැති බව පේන්නේ. මේ විදිහට පුදුම ධර්මයක්නේ ඇතුළත තියෙන්නේ. කෝ ඉතින් සංසාරයේ අපිට අවස්ථාවක් තිබුණැය මේවා



හොයන්න?. නැති නිසානේ, මෙච්චර කල් අපි දිගෙන් දිගට ම ආවේ. තව තවත් මේකට ඉඩ තිබ්බොත්, කවදා බුදුවරයෙක් හමුවෙන්ඩ ද? කවදා බුද්ධ සාසනයක් ලබන්ඩ ද? කවදා මනුස්සයෙක් වෙලා උපදින්ඩ ද? මෙන්න සංසාර ගමනේ තියෙන භයානකකම!. දැන් මේ හොඳ අවස්ථාවක් ලැබිලා තියෙනවා. ඥානවන්ත අය එයින් ටික ටික ප්‍රයෝජන අරගෙන, කොහොම හරි නිවන් මාර්ගය හොයාගෙන, නිවනට පත්වෙන්නයි බලාපොරොත්තු වන්නේ. ඇත්ත වශයෙන් ම කළ යුතු එක ම දේත් මේකයි. අමාරුම දේත් මේකයි. අමාරු දේ වෙනුවෙන් වෙහෙසුණොත්, දුක් වින්දොත්, කවදා හෝ අපට දුක අවබෝධ කරගන්න හැකි වෙනවා. සත්‍ය වශයෙන් ම, එයින් වෙන් වෙන්නත් අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. මෙන්න මේක යි ඉතින් සාමාන්‍ය වශයෙන් කීවොත් ඇත්ත තත්ත්වය. සංස්කාරයෝ ගැන කියන කොට පුදුම විසිතුරු දර්ශනයන් ඇතුළත තියෙනවා. ඒ සාමාන්‍යයෙන් කීවොත්, මූලික වශයෙන් මේ ලෝකයෙ යි, නිවනෙ යි අතර තියෙන පරතරය තේරුම් ගැනීම.

එතකොට අද දවසෙත් මේ පින්වත් පිරිස බුද්ධ වන්දනා ආදිය කරලා, පුද පූජා දේ කළා. බණ භාවනා ආදියේ යෙදිලා, මේ ධර්මානුකූල වැඩ කරගෙන යන්නේ මොනවටද?. ඒ බලාපොරොත්තුව නම් සත්‍යතාව අවබෝධ කරගෙන නිවීමකට පත්වෙන්න, මේ ලෝකෙන් වෙන් වීමට, ස්ථිර තත්ත්වයකට පත් වීමට යි. ඉතින් මේ හැම කෙනෙකුට ම තුණුරුවන්ගේ අනන්ත ගුණ බලෙන් නිදුක් නිරෝගී සම්පත් දීර්ඝායුෂ ලබා ජීවිත සාර්ථක වෙලා චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගෙන අමා මහ නිවනෙන් සැනසෙන්නට හැකිවේවා ! කියා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

**සාදු! සාදු! සාදු!**

තෙවෙනි ධර්ම දේශනාව

# තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලා ගැනීම

**"නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස"**

භාවනාවකින් මයි මේ ලෝකයේ යථා තත්ත්වය තේරුම් ගන්න ඕනෑ. බණ ඇහීමෙන්, පොත පත බැලීමෙන් ඒකට උපකාර වෙනවා. නමුත් සත්‍යය වශයෙන් ලෝක තත්ත්වය දැක ගන්න පුළුවන් කම ලැබෙන්නේ භාවනාවකින් තමයි. සංසාර පුරුද්ද තියෙන අයට නම් යම්කිසි ධර්ම පාඨයක් අහන්න ලැබුණහම ඒකෙන් වැඩ කරගන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා. සංසාර පුරුද්ද තිබුණත් නොතිබුණත්, තුණුරුවන් කෙරෙහි විශ්වාසය තියාගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු නිවන් මාර්ගයට යොමු වෙලා වැඩ කරගෙන ගියෝතින්, කවදා හෝ ජයගන්න පුළුවන්.

සසරේ පුරුද්ද තියෙනවා නම් ඉක්මනට කරගන්න පුළුවන්, නැති වුනත් කවදා වත් අපතේ යන්නේ නැහැ ඒ කරන වැඩ ටික. එයින් හොඳට පාරමී ධර්ම පිරිලා, කවදා හෝ සම්පූර්ණ වෙනවා වැඩ ටික. ඉතින් මේ සෑම සත්ත්වයෙක් ම සංසාරයේ ගමන් කරන්නේ මොකද, මේ ලෝකය තේරුම් ගන්න බැරුවනේ. ලෝකය තේරුම් ගන්න එක ම ක්‍රමය තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන්නේ, මේ සංස්කාරයෝ හඳුනා ගැනීම කියලා. සංස්කාරයෝ හඳුනා ගැනීමට තමයි, මේ භාවනාවක් පෙන්නලා තියෙන්නේ. එතකොට මේ තරම් ම මේ



සංස්කාරයෝ ගැන විස්තර කරලා තියෙන්නේ මොකද? අර සංස්කාර ගොඩ ඇති සැටියෙන් තේරුම් ගන්න බැරි වුණාම ලෝක සත්ත්වයා මූලා වුණා. මූලා වුණේ මොකද අර සැපනේ බලාපොරොත්තු වුණේ-ආශ්වාදය. එතකොට බුදුවරු පෙන්වලා තියෙන්නේ මොකක් ද? ආශ්වාද, ආදීනව, නිස්සරණ කියලා. ආශ්වාද යම්තාක් පවතිනවා ද, ලෝකය අතහරින්න බැහැ, ලෝකයට යි බැඳිලා පවතින්නේ. ඇයි ඉතින් නිතරෝම සිත කියන්නේ මේක මහා සැප ගොඩක්, මේකෙන් පුළුවන් තරම් සැප විඳින්න ඕනෑ කියලා. ඉතින් සැප විඳින්න යන්නේ කොහෙන්ද, අර ආයතන තුළින් නේ. ආයතන වල කෙරෙන වැඩ දන්නේ නැහැ, කෙළෙස් වැඩි වෙලා, හිත කිලුටු වෙලා, දුකට පත්වෙන හැටි පෙන්වනවා.

අර **තෘෂ්ණාව** යි, එතන මූලික වශයෙන් පෙන්වන්නේ. තෘෂ්ණාව ඇති වෙන්න හේතුවක් තියෙන්න ඕනෑ. අන්න අර සංස්කාරයෝ හඳුනා ගන්න බැරි වුණ නිසා තමයි, තෘෂ්ණාව ඇති වුණේ. අන්න නිවන් මාර්ගය වැරදුණු තැන පේනවා. දැන් මේ නිවන් මාර්ගය විවෘත කරගෙනයි යන්නේ ටික ටික. අර ආශ්වාදය ඇති වුණේ මොකද? සැපක් බලාපොරොත්තු වුණේ මොකද? ආධ්‍යාත්මික/බාහිර ආයතන ගැන මොන ම දෙයක්වත් දන්නේ නැහැ. ඒ තුළින් මේ සංස්කාරයෝ රැස්වෙන හැටි, ඊළඟට කර්ම බවට පත්වෙන හැටි, කර්ම විපාක බවට පත්වෙන හැටි, මේවා මොකුත් දන්නේ නැහැනේ. මේවා මොකුත් දන්නේ නැතිව, ධර්මයේ දැනුමකුත් නැතුව, එක පාරට ම අර සංස්කාරයෝ සම්මුති වශයෙන් අරගෙන සැප විඳින්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. මේ සෑම සත්ත්වයකුට ම තියෙන්නේ ඔය වැරදීමයි. ආශ්වාදය ම යි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ, ආදීනව ගැන හිතන්න දන්නෙත් නැහැ, හිතුවෙත්

නැහැ. ආදීනව ගැන දැනගන්න එපායෑ, මේකේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් සාමාන්‍යයෙන් හරි තේරුම් අරගන්න. මෙන්න මේකට තමයි විදර්ශනාවෙන් පිහිටක් ලැබෙන්නේ, ඇත්ත සොයාගන්න. ඒකට ඉතින් අර **නාම-රූප** වශයෙන් බලාගෙන-බලාගෙන යනකොට මේක ඇතුළේ ඔන්න ආදිනව ලක්ෂණය පේනවා.

මේ කය නිතරෝම ඇතිවෙනවා, කැඩෙනවා, බිඳෙනවා, විනාශ වෙනවා, ලෙඩ වෙනවා. ජාති, ජරා ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ක-දෝමනස්ස කියන දුක් සාගරය ටික ටික පිරෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න එතනදී පේනවා මම මේවට පත්වුණේ මොකද?. මේ තරම් දුකකට පත්වුණේ මොකද? දුක හඳුනාගන්න බැරිකම නිසා නේද කියලා. ඒ දුක් සේරම පිළිගත්තේ කොහොම ද, සැප වශයෙන්. දුක් වින්දා, නමුත් දුක තේරුනේ නැහැ, අර ආශ්වාදය නිසා. ඉතින් මේ ආශ්වාදය නැති කරගන්න මොකක් ද කරන්න ඕනෑ?. අර විදර්ශනා නුවණින්, ආදීනව ලක්ෂණ බලන්ඩ ඕනෑ, **නාම-රූප** දෙක ඇතුළත මොනවද කෙරෙන්නේ කියලා.

මේක බැලුවහම මොන ම දෙයක් වත් නැහැ, රූප ගොඩක් ඇති වෙලා-නැති වෙලා යනවා. අර හිත් පරම්පරාවත්, හිතුවිලි පරම්පරාවත්, ඇති වෙලා-නැති වෙලා යනවා. මෙන්න මේ ටික සියුම් වශයෙන් දැකීමෙන් තමයි, අර ආදීනවය හොඳට වැටහෙන්නේ. ඊළඟට මොකද වෙන්නේ, කලකිරීම ඇති වෙනවා. අනේ මේ වගේ දෙයකට නේද, හිස් දෙයකට නේද, මම මේ ආශ්වාදය ඇති කරගෙන සසර ගමන් කළේ කියලා. ඉතින් අර නාම රූප දෙකේ



චලනයන් දකින කොට යි වැටහෙන්නේ, සංඛතේ ස්වභාව ය. **සංඛතේ** කියලා පෙන්වන්නේ, මේ සතර මහා භූතයන්ගෙන් සැදුණ රූප කොටස් එකතුවෙලා කරන වැඩ කොටස.

ඉතින් ඕක කෙරෙන්නේ කොතන ද, මේ රූප කයේනෙ. දැන් රූප කය හොඳට පරීක්ෂාවෙන් බලාගෙන-බලාගෙන යන්නේ. අන්න ඒ බලාගෙන යනකොට සම්මුතිය ටික ටික කැඩිලා බිඳිලා යනවා. ඒ කැඩී කැඩී ගිහිල්ලා තමයි, ආදීනව ලක්ෂණය පේන්න පටන් ගන්නේ. හොඳට පේනකොට තමයි කලකිරීම ඇති වෙන්නේ. තමුන් වැරදි මාර්ගයක මෙතෙක් කල් ගමන් කරගෙන ආවා. ඒක සම්පූර්ණ මුලාවක්. අන්න ඒ මුලාව පෙන්වල දෙන්න තමයි බුදුවරුන් ලෝකේ පහළ වෙලා මේ ධර්ම දේශනා කරලා තියෙන්නේ. එයිනුත් විශේෂයෙන් ම **නිවන් මාර්ගය** පෙන්වලා තියෙනවා. ඒකේ ගමන් කරනකොට, ඒ වැඩ කටයුතු කරගෙන යනකොට, මෙන්න ලෝක තත්ත්වය තමුන්ට හොඳට නුවණින් ම පේනවා (බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ පලියට නොවේ).

මම උන්වහන්සේ පෙන්වපු මාර්ගයේ ගමන් කරගෙන යනකොට, මගේ නුවණින් මේ සත්‍යතාවය මම දැක්කා. ආශ්වාදය නිසා සසර ගමන දික් කරගෙන දුකට පත් වෙවී ආපු හැටි දැක්කා. ඊළඟට ආශ්වාදය, මායාවක්, බොරුවක්. මේ සංසාර ගමනේ දී එහෙම ඇති කර ගන්න ආශ්වාදයක් නැහැ. මෙතන දී අවධානය යොමු වෙලා තියෙන්නේ මොනවටද, මේ රූප කයට, ඒ රූප කයේ තියෙන රූප සියුම් විදියට වේගවත්ව වැඩ කරගෙන යාමට යි. ඒත් එක්කම එකට එකතුවෙලා වැඩ කරන නාම කොටස නැත්නම් මේ සිතුවිලි ධාරාව, හිත් පරම්පරාව, මේ එකකවත් ස්ථිරතාවක්

නැහැ. බැලූ බැලූ තැන පේන්නේ අස්ථිරතාව. නමුත් අර ආශ්වාදය ඇති කර ගත්තා ම, සම්මුතියට අනුව බලන කොට, ඝනයට අනුව බලන කොට මේ ආශ්වාදය ම යි පේන්නේ. මොකුත් ආදීනවයක් පේන්නේ නැහැ. සැප මුහුණුවර මයි නිතර ම ඇති වෙන්නේ. මෙන්න මේකයි පෙන්වලා තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින්. මේක අස්ථිර යි, අස්ථිර දේ අල්ලන්න ගියොත් මොකද වෙන්නේ?. තියෙන දුක තව තවත් වැඩි වෙලා, ඉපදෙමින්-මැරෙමින් දීර්ඝ සංසාරයේ ගමන් කරන්නයි වෙන්නේ. ඉතින් මේක තමුන්ගේ ම නුවණින් දකින්නත් ඕනනේ.

දැන් ඒකනේ, අර දැක ගන්න බැරිවුන නිසා හුඟක් දෙනා බුදුවරයෙක් කොහෙද හිටියේ? කොතන ද මේ බණ කියලා තියෙන්නේ? කවුද අහලා තියෙන්නේ?, ආදී වශයෙන් නොයෙකුත් ප්‍රශ්න මතුකරනවා. ඒවා එක එක්කෙනාගේ මත අනුව පොත්වල ලියලා තියෙන දේවල් කියලා හිතනවා. මේ විදියේ ධර්මයට පටහැනි විදියටම යි කථා කරන්නේ. මොකද, මේ ධර්මයේ තියෙන වටිනාකම දැක්කේ නැති නිසා, අහල පුරුද්දක් නැහැ. ඒ ගැන හිතලා පුරුද්දක් නැහැ. ඒ ධර්ම මාර්ගය ගැන හොයලා, ඊට අනුව වැඩ කරලා නැති නිසා පිළිගන්නේ නැහැ, සැක ඇති වෙනවා. සැක නැතුව හරියට ම මේ බුදු දහම ගැන විශ්වාසයක් ඇති වෙන්නේ මෙන්න මේ **නාම-රූප** දෙක වැඩ කරන හැටි සියුම් වශයෙන් දැක්කහම.

දැන් හරියට කළු ගලක් දිහා බැලුවහම, ලොකු කළු ගලක් දිහා බැලුවහම ඕනෑ තරම් නිමිති ගන්න තියෙනවා, මේක හරි වටිනා විශාල ගලක්, මේකෙන් මට හුඟක් ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවන් කියලා. ඇතුළත කෙරෙන වැඩ දැක්කේ නැහැ.



ඇතුළත කෙරෙන වැඩ කොහොම ද? අන්න අර මගේ රූප කය වැඩ කරේ යම්කිසි ආකාරයකට ද, නිරූප වෙවී, ඇති වෙවී - නැති වෙවී ගියා. ඒ විදියට අර කළු ගලෙත් ඇතුළත රූප කොටස් ඇති වෙවී නැති වෙවී යනවා. ඉතින් ඒක පේන්නේ නැහැනේ. පේන්නේ නැති වුණාම ඒකට තණ්හාව ඇති වෙලා, නොයෙකුත් උපක්‍රම යොදලා ඒකෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න යනවා. ඇතුළත බැලුවහම මොනවද පේන්නේ. සතර මහා භූතයින් ගෙන් සැදුණු සියුම්, ඉතා සියුම් මහා රූප ඝනස්ථානයක් ඇති වෙවී නැති වෙවී යනවා. ඉතින් සාමාන්‍ය උපමා වශයෙන් නම් බලනකොට, ඒ ගල කඩල, සියුම් කරලා තුනී කරලා පිටි බවට පත් කරලා හුළඟේ ඇරියහම කොහොමද?. අන්න ඒ තත්ත්වය තමයි, සතර මහා භූතයන්ගෙන් හැදිච්ච ඝනයෙන් යුක්ත සෑම වස්තුවක් ම. බැලු බැල්මට ආශ්වාදයක් ඇති වෙනවා, තණ්හාවක් ඇති වෙනවා. ඉතින් බුදුවරු දේශනා කරලා තියෙන්නේ මේ **තෘෂ්ණාව** නැති කරගන්නනේ.

**තෘෂ්ණාව** නැතිකර ගන්න නම්, මේක ඇත්ත තත්ත්වයෙන් දකින්න ඕනෑ. දැන් අර ආකාරයට බර, විශාල කළු ගල ඉතා ම සියුම් විදියට පිටි ගානට සියුම් කරලා බැලුවහම අහසේ පා කරලා අරින්න පුළුවන්. එතකොට ඒ තරම් සියුම් රූප ගොඩක්නේ ඝනයෙන් යුක්තව බලන කොට පේන්නේ. එතන දී ඇති වෙන්නේ තෘෂ්ණාව, මේකෙන් මම මොනව හරි ප්‍රයෝජනයක් ගන්න ඕනෑ කියලා. ඔය විදිය මයි අනිත් සෑම සතර මහා භූතයන්ගෙන් හැදිච්ච රූපයක් ම. එතකොට මේ සෑම සත්ත්වයෙක් තුළ ම තියෙන රූප කය අර රූප ගොඩෙන් නේ හැදිලා තියෙන්නේ. පේන්නේ නැහැ ඒවා, ඝනයට හිත යොමු වුණා. ඒකට ආශ්වාදය ඇති

කරගත්තේ තණ්හාවෙන් යුක්තව මේකෙන් සැප බලාපොරොත්තුවෙන්. මෙන්න මේ විදියට දකින කොට තමයි, බුදුවරුන්ගේ ගුණය පේන්නේ. උන්වහන්සේලාගේ සත්‍ය ධර්මයේ වටිනාකම පේන්නේ. උන්වහන්සේලා මොන තරම් සියුම් විදියට මේ ලෝකය දැකල ඇද්ද? අන්තිමේ පෙන්නන්නේ කොහොම ද? මොකුත් ම නැහැ කියලා, ශුන්‍යයයි කියලා. යමක් තියෙනවා තමයි, අර ඝන සංඥාවට අනුව බලන කොට. ඇතුළත මොකක් වත් නැහැ, එතන තියෙනවා යමක්, ඇති වෙවී නැති වෙවී යන ස්වභාවය තියෙනවා. තෘෂ්ණාවක් ඇති කර ගන්න, මෙන්න මෙතන වස්තුවක් තියෙනවා කියලා අල්ලන්න කිසිම දෙයක් නැහැ. අර තරම් සියුම් රූප ක්ෂණයක්-ක්ෂණයක් පාසා ඇති වෙවී නැති වෙවී යනවා. තෘෂ්ණාව කියන එක මොන විදියට වත් හිතන්ඩ බැහැ. එය දැකල මයි තේරුම් ගන්න ඕනෑ. ඒ තරම් ම වේගවත්වයි වැඩ කරන්නේ මේ **නාම-රූප** දෙක, නිමිත්තක් ගන්න වේලාවක් නැහැ.

මෙන්න මේකයි බුදුවරුන් පෙන්වලා තියෙන්නේ. ලෝක සත්ත්වයා මුලාවුණේ මොකද, සසර ගමනට මේ ආශ්වාදය ඇති කර ගන්නනේ. ආශ්වාදය නිසා මොකද වුණේ. **තෘෂ්ණාව** වැඩි වැඩියෙන් ආවා. එතකොට තෘෂ්ණාවක් ඇතිකර ගත්තේ මොකකට ද, යමක් නැති දෙයකට. ස්ථිර තත්ත්වයක් නැති දෙයකට. දැන් යමක් දැක්කහම ඒකට හිතක් පහළ වෙලා, ඒක යම් කිසි දෙයක් ලෙස වටහා ගන්න විනාඩි ගණනක් වත් තියෙන්න ඕනනේ. මේකනේ, ඒක රූපයක් කියලා හිතනවා අර සියුම් රූප වලින් එක රූප රැල්ලක්. ඒක ඇතිවුණ ගමන් ම නැති වෙලා යනවා, හිස්තැන් පුරවන්න තව කැල්ලක් තියෙනවා. අන්න ඒ විදියට



බලනකොට ඇති වෙවී නැති වෙවී යනවා මිසක් ස්ථිර බවක් තියෙන මොනම දෙයක් වත් නැහැ. ඒ රූප කයේ ස්වභාවය. ඒක ඇසුරු කරගෙන පවතින **නාම කය**, ඊටත් වඩා වේගයෙන් වැඩ කරන්නේ. දැන් රූප කය නම් මහන්සි ගත්තොත් අල්ලන්න පුළුවන්, දකින්න පුළුවන්. අරූපි ධර්මයක් වූ මේ **නාම කය** කොහොම අල්ලන්න ද? අර රූප කයේ වැඩ කරන ආකාරය දැකල තමයි, මේ නාම කය තේරුම් ගන්න පුළුවන් කම ලැබෙන්නේ. එතකොට මේ තරම් සියුම් නුවණකින් දැකිය යුතු නාම-රූප දෙක තේරුම් ගන්න පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ භාවනාවක් කරන මනුස්සයෙකුට තමයි. දැන් මේ කුරා කුඹියෙකුට, තිරිසන් සතෙකුට, වෙන මොනයම් සතෙකුටවත් මේක තේරුම් ගන්න තියා අහන්නවත් බැහැනේ. මනුස්සයෙකුගේ තියෙන වටිනාකම එයින් පේනවා.

හොඳ දේ අහලා තේරුම් ගත්තොත්, ඊට අනුව වැඩ කරගෙන යනකොට මෙන්න මේ ධර්මතාව තේරුම් ගන්න පුළුවන්. එතකොට මේ ලෝකය, මේ ලෝකය විතරක් නොවෙයි, මේ විශ්වය ඇතුළත යම්තාක් ලෝක ධාතු තියෙනවා නම්, ඒ ලෝක හැම එකකම තියෙන්නේ පණ නැති වස්තුන්නේ, පණ තියෙන සත්ත්වයොත් ඉන්නවනේ. එකතු කරලා ගත්තහම ඔය දෙක විතරයි තියෙන්නේ. ඔය කොටස් දෙක ඇතුළත මොනවද තියෙන්නේ, අර **නාම-රූප** දෙක. පණ නැති වස්තුන්ගේ තියෙන්නේ, සතර මහා භූතයන්ගෙන් සැදුණ රූප ටික. ඒක ස්වභාවයෙන් ඇති වෙවී-නැති වෙවී යනවා. නිමිත්තක් ගන්න වෙලාවක් නැති තරම් වේගයෙන් ඇති වෙවී-නැති වෙවී යනවා. එතකොට මේ විශ්වය ඇතුළත කුරා-කුඹියෙකුගේ පටන් යම්තාක් සත්ත්ව කොටස් ඉන්නවා නම්, ඒ සෑම සත්ත්වයෙක් ළඟ ම

තියෙන්නේ නාම-රූප කොටස් දෙක. මේකෙ ස්වභාවයත් ඇති වෙවී- නැති වෙවී යන එක තමයි. මෙන්න මේකයි **බුදුවරුන්** පෙන්වලා තියෙන්නේ, ලෝකයක තියෙන අස්ථිරබව.

ඒක තේරුම් අරගෙන, ඒකේ හිස් බව තේරුම් අරගෙන, අල්ලන්න දෙයක් නැති බව වැටහුණා ම, අන්තිමට බලන කොට ඇතුළත තියෙන්නේ සම්පූර්ණ ශූන්‍යතාව, හිස් බව. අන්න එතකොට තමයි නිවන පේන්නේ, නිවනට පත්වෙන්න හැකියාව ලැබෙන්නේ. ලෝකයේ තියෙන යම්තාක් වස්තු සේරම අස්ථිර යි, මේක බොරුවක්, මායාවක්, මිරිඟුවක්. ඒක තේරුම් වෙනකොට දැනෙන්නේ ස්ථිර තත්ත්වයක්. අන්න ඒ ස්ථිර තත්ත්වය තමයි නිවන හැටියට පෙන්වලා දෙන්නේ. එතකොට නිවනේ සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් කවුරුවත් නැහැ. රූපත් නැහැ. නාමත් නැහැ. නමුත් ඒවා නාම රූප එක්ක සම්පූර්ණයෙන් ම තේරුම් අරගෙන ඉවරවෙලා, නැවත රූප දිසාවට වැඩ කරගත්තම නැවත ඉපදීමක් නැහැනේ. අන්න ඉතින් ස්ථිර සැපතක් ඇති කරගෙන තියෙනවා. මේක ඉතින් බොහෝ ම අමාරුයි තේරුම් ගන්න.

ලෝක සත්ත්වයා විශේෂයෙන් ම මනුෂ්‍යයෝ, **නිවන** ගැන අහනකොට, බණ අහනකොට කම්මැලි ගතියක් පෙන්වන්නේ මොකද?, නිවනට බය ඇතිවෙන්නේ මොකද?. ඒ තරම් ම අර ආශ්වාදය පිණිස මේ ලෝකය අල්ලගෙන. දැන් මෙතන ඉන්නේ ගමෙත් යමක් තියෙනවා නම් ඒකත් අල්ලගෙන, අල්ලපු ගමේ තියෙනවා නම් ඒකත් අල්ලගෙන, ඊළඟට මේ ලෝකේ, ඒකත් අල්ලගෙන, මේ සක්වළවල් වල සත්ත්වයන් ගැන මොනවා හරි විස්තරයක් ඇහුවා නම් , ඒකත් අල්ල ගන්නයි කල්පනාව. මේවා සේරම එකට ගොනු



කරලා තමයි බුදුවරුන් මේ ධර්මය පෙන්වලා තියෙන්නේ. එතකොට මේ සෑම සත්ත්වයෙක් තුළ ම සෑම පණ නැති වස්තුවක් තුළ ම තියෙන්නේ මොනවද, එක්තරා ධර්මතාවක්. අන්න ඒ ධර්මතාව තේරුම් ගැනීමයි අපට කරන්න පුළුවන්. ධර්මතාව හොඳට පේනකොට, **සතර සතිපට්ඨානය** වඩාගෙන යනකොට, අන්තිමට වෙන්නේ මොකක්ද? අර ධම්මානුපස්සනාවෙන් වැටහිච්ච දේ තමයි දකින්නට ලැබෙන්නේ.

සෑම සත්ත්වයෙක් තුළ ම, සෑම වස්තුවක් තුළ ම එක්තරා ධර්මතාවක් තියෙනවා . මොකක්ද මේ ධර්මතාව?. හේතුවකින් හට ගත්තා වූ යමක් වේ ද, ඒක අස්ථිර යි. කැඩෙනවා, බිඳෙනවා. එහෙනම් මොකක්ද? මෙතන වෙන්නේ. මොකක්ද ධර්මයේ ස්වභාවයේ හැටියට පෙන්වලා තියෙන්නේ, ඒ සෑම දෙයක් ම වෙනස් වෙනවා. වෙනස් වෙනවා නම් මොකක්ද තියෙන්නේ?. **අනිත්‍යතාවනේ**. මෙන්න ධර්මය, අනිත්‍ය පේනකොට තමයි දුක පේන්න පටන් ගන්නේ. දුක පේනකොට ආත්මයක් නැති හැටියට පේන්නේ. මෙන්න මේ ටික හොඳ හැටි තේරුම් ගැනීමට තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සතර සතිපට්ඨානය පෙන්වලා තියෙන්නේ. සතර සතිපට්ඨානය වඩාගෙන වඩාගෙන යනකොට රූප කයේ ඇත්ත තත්ත්වය හොඳට පේනවා. කායානුපස්සනාව, ඊළඟට වේදනානුපස්සනාව පේනවා. වේදනානුපස්සනාව තුළින් වේදනාවේ ස්වභාව පේනවා. මේ ධර්මතාවය තුළින් ඊළඟට චිත්තානුපස්සනාව, හිතේ ස්වභාවය හොඳට පේනවා.

ඉතින් ඕවා සේරම හොඳට වැටහුණායින් පස්සේ තමයි, ඔය වැටහෙන්න උදව් වුණේ කවුද, මේ ධම්මානුපස්සනාවනේ කියලා පේන්නේ. ධර්ම ස්වභාවය බල බල ගිහින් අන්තිමට

වැටහෙනවා, මේකේ මොනම දෙයක්වත් නැහැ. ධර්මයට අනුව බලනකොට **අනිත්‍යය** ලක්ෂණයමයි පේන්න තියෙන්නේ. **දුක්ඛ** ලක්ෂණය මයි පේන්න තියෙන්නේ. **අනාත්ම** ලක්ෂණය මයි පේන්න තියෙන්නේ. ඔන්න එතකොට පේනවා, තමුන්ගේ මෝඩකම. අර සම්මුතියට, නැත්නම් ඝන සංඥාවට යොමු වෙලා, හිත යොමු කරලා වරදවා තේරුම් ගත්තා, මේකෙන් සැපක් තියෙනවා කියලා, ඒ සැප ලබාගන්න පුළුවන් කියලා.

ඔන්න ඇතිවුණා තෘෂ්ණාව, තෘෂ්ණාව ඇති වෙවී නැති වෙවී ගියා. මොකද වුණේ? කල්ප ගානක් ගියත් කියන්න පුළුවන්ද මේ සංසාර ගමනේ දීර්ඝ කම, හිතන්න වත් බැහැ. ඒ තරම් දීර්ඝ සංසාරයක දුක් වින්දේ, සැප බලාපොරොත්තුවෙන් නේ. කෝ සැප?. ඒ ටික දැකගන්න පුළුවන්කම පෙන්වූයේ, අර සතිපට්ඨානය වඩාගෙන යනකොට. වර්තමාන සිතුවිලි පහළ වෙන හැටි දැක්කහම තමයි, ඒ සිතුවිලි අනුව රූප කය වැඩ කරන හැටි පේන්නේ. එතනදිනේ අර කායානුපස්සනාව අහුවෙන්නේ. එතකොට මේ වේදනාව තුළින් මොකද වෙන්නේ?. අනේ මේ ආශ්වාදය තුළින් මොකක්ද කෙරිලා තියෙන්නේ. වේදනාවට රැවටුණා. මුලාවුණා. මෝඩ වුණා. මේ වේදනාව මම සැප වශයෙන් විඳින්න ඕනෑ කියලා හිතලා, ඊළඟට ඒකට විරුද්ධව ගැටීම් ඇතිවුණා. එතන ඇති වෙන්නේ තරහව, දුක් වේදනාවනේ. ඒ එක්කම වැඩිලා තියෙන්නේ මොකක්ද, මෝඩ කමනේ. මෙන්න තණ්හාව, තරහව, මෝඩකම මේවා පේන්න පටන් ගන්නවා. මේවා සේරම ඇතිවෙලා සංසාරය දුකට පත් කළේ කවුද? මමනේ. අන්න අර නිත්‍ය, සුඛ, ආත්මීය, කියලා, මම වශයෙන් පිළිගත්ත නිසා. මේවා මගේ දේවල් කියලා පිළිගත්ත



නිසා. මේක මගේ ආත්මයක් කියලා පිළිගත්ත නිසා. දැන් අර **අනිත්‍යය, දුක, අනාත්ම** වශයෙන් පෙනෙන කොට, නිත්‍ය ලක්ෂණය මොකුත් ම පේන්නේ නැහැ. ඒවා සේරම ඇති වෙවී නැති වෙවී යන සංස්කාර හැටියටයි පේන්නේ.

සැපයක් කියලා කොතනකවත් නැහැ පේන්න, එක ම හිස් ධාරාව. ඊළඟට කොහෙද? ආත්මයක් හැටියට අල්ලන්ට තියෙන්නේ. රූප කොටස ඇතිවුණ ගමන් ම නැතිවෙලා යනවා. නාම කොටස ඇතිවුණ ගමන් ම නැති වෙලා යනවා. කෝ අල්ලන්න දෙයක් නැහැනෙ?. අන්න අනිත්‍යතාව පේනවා, මේ විශ්වය ඇතුළත තියෙන සෑම සත්ත්වයෙකුගේ ම, සෑම පණ නැති වස්තුවකම. ඒක දකින්න ඕනෑ තමා විසින් මයි. තමාගේ නාම රූප දෙක තුළින්, වර්තමානයෙන් එපායැ දකින්න. අන්න ඒ දකින කොට රූප කයේ ඇත්ත තත්ත්වය පේනවා, **අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය,**

ඊළඟට පේනවා සතර සතිපට්ඨානයට අනුව වේදනාවේ ස්වභාව; සැප වේදනාව, දුක වේදනාව, මධ්‍යස්ථ වේදනාව. මූලික වශයෙන් ක්ෂණයක්-ක්ෂණයක් පාසා ඇති වෙවී නැති වෙවී යනවා. ඇති වෙවී නැති වෙවි යනවා නම් ඒ වේදනාවෙන් මොකක්ද බලාපොරොත්තු වෙන සැපත?. එතන මේ සැප හෝ දුක හෝ මධ්‍යස්ථ වේදනාව විඳින කෙනෙක් ඉන්නව ද?. අර සිතුවිල්ල යි ඇති වෙලා නැති වෙලා යන්නේ. ඒ සිතුවිල්ල බිඳෙනවා. එයාගේ වැඩේ ඔච්චර යි. වෙන දෙයක් නැහැ, එයාට භාර.

එතකොට චිත්තානුපස්සනාව; අර රූප කය හොඳට පැහැදිලිව දැක්කහම ඔන්න හිත පැහැදිලිව පේනවා. ඒක

පුදුම වේගයකිනුයි වැඩ කරන්නේ. මොන ම සටහනක්වත් නැහැ. රූපෙකුත් නැහැ. නමුත් වේගයට අනුව අල්ලන්නත් පුළුවන්කම ලැබෙනවා. අර රූප කය වැඩ කරන ආකාරයට අන්න එතන දී **ආත්මයක්** නැති බව පේනවා.

- රූප කය එහෙන් ඇති වෙවී-නැති වෙවී යනවා.
- වේදනා සිතුවිලි එහෙන් ඇති වෙවී-නැති වෙවී යනවා.
- සංඥා සිතුවිලි එහෙන් ඇති වෙවී-නැති වෙවී යනවා.
- සංස්කාරයෝ එහෙන් ඇති වෙවී-නැති වෙවී යනවා.
- හිතත් ඇති වෙවී-නැති වෙවී යනවා.

මේවා හොඳට පේනකොට තමයි, ඇතුළත කෙරෙන අර ධර්මය පේන්නේ. ධම්මානුපස්සනාවෙන් වඩාගන්න කිව්වේ ඒකයි. ඒ ධම්මානුපස්සනාවට අනුව පේනවා මේවා වැඩ කරපු හැටි. රූපස්කන්ධය වැඩ කරපු හැටි. වේදනාස්කන්ධය වැඩ කරපු හැටි. සංස්කාර ස්කන්ධය වැඩ කරපු හැටි. විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය වැඩ කරපු හැටි. මෙන්න මේ ස්කන්ධ පහ හරියට පේනකොට තමයි, අල්ලන්න දෙයක් නැතිව යන්නේ.

දැන් අර පළඟැටියා පහන් එළිය දැක්ක ගමන් ගිහිල්ල පනිනවා. කිසි ම හොඳක් නරකක් නැහැ. මේකෙන් මට සැපක් තියෙනව ද, දුකක් තියෙනව ද, මේක මම නුවණකින් කරන දෙයක් ද, මෝඩ කමකින් කරන දෙයක් ද, දැක්ක ගමන් ම ගිහිල්ලා පනිනවා. කොච්චර හරි ඒකා මැරෙනකන් ම පනිනවා, අන්තිමට මැරිලා වැටෙනවා. අන්න ඒ ස්වභාව තමයි මේ **රාග, ද්වේශ, මෝහය** නිසා ඇති වෙන ක්ලේශ ධර්මයන් පහළ කරගෙන, මේ මොකුත් නැති දේවල් අල්ල ගන්නේ තෘෂ්ණාවෙන්, මෙතන නිත්‍යතාවක් තියෙනවා කියලා,



මේකෙන් මම සැපක් විඳින්න ඕනෑ ආශ්වාදයක් ඇතිකරගන්න ඕනෑ කියලා. නමුත් ආදීනව බැලුවේ නැහැනේ.

දැන් අර පළඟැටියා ගින්නට පනිනකොට එතන ඒ සතාට මොන ම ආදීනව ලක්ෂණයක්වත් පේනවද? නැහැනේ. මොකද අර ඝන සංඥාව දිහානේ බලන්නේ. ඒ වගේ ම තමයි මනුෂ්‍යයත්, කොච්චර නුවණින් වැඩ කරන්න ශක්තිය තිබුණත්, අර තිරිසන් සත්ත්වයා වගේ සම්මුතියට ඝනයට අනුව සිත යොමු වුණාම ඇති වෙන්නේ **තණ්හාව**. මේ තණ්හාව නිසා කොහාට ද ගමන් කරන්නේ?. තවත් ක්ලේශ ධර්මයන්ගේ උපකාරය තුළින් දැවි දැවී විනාශ වෙවී, දිගින් දිගට ම සසර ගමන් කරන්න වෙනවා. ඉතින් මේ උතුම් තත්ත්වය තමා තුළින් ම දැක ගන්නයි බුදුවරුන් ධර්මය දේශනා කළේ. විශේෂයෙන් ම මේ භාවනාවෙන්, සතර සතිපට්ඨානය දකින්න පෙන්වලා දුන්නේ.

තමාගේ නුවණින් ම දකිනකොට තමයි, මේ ලෝක තත්ත්වයේ මුලාව තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. නමුත් එහෙම කිව්වට මොකද, මේ කය අපි ආරක්ෂා කරගන්නත් ඕනනේ. ලෙඩ දුක් වලට ඉඩ නොතියා, නිරෝගීකම ආරක්ෂා කරගෙන, මේ කය ඉල්ලන ඉල්ලන දේවල් දෙන්ඩත් ඕනෑ එක්තරා ප්‍රමාණයකට. බෙහෙත් හේත්, ආහාර පාන ජාති, ඇඳුම් පැළඳුම් දීලා සතුටු කරන්න ඕනෑ. මෙයා කිපුණොතින් එහෙම මොකුත් කරගන්න බැහැ. මෙයා ආදරයෙන්, බොහෝම ආරක්ෂා කරගෙන ඒකෙන් ගතයුතු ප්‍රයෝජනේ ගන්න ඕනෑ. නැතුව මේක මේ ආහාර නොගෙන හිටියැයි කියලා, මොකුත් නොබී හිටියැයි කියලා කරන්න පුළුවන් දෙයක් නැහැනේ. ඒ සේරම අවශ්‍ය දේවල් දීලා, හිතේ තැන්පත් කම ඇතිකර ගන්න ඕන.

අන්න ඒ තැන්පත් කම ඇතිවෙන්නේ කොහොම ද? අර සතර සතිපට්ඨානයට අනුව නාම-රූප වශයෙන් බලාගෙන යනකොට. ඒ නිසා මේ භාවනාව කරගෙන යන්ට රූප කය තියෙන්න ඕනෑ. නාම කය තියෙන්න ඕනෑ. ඒ දෙකමනේ ඔය සසර වැරදි මාර්ගයේ යෙදෙන්නේ. දැන් ඒක ම කීකරු කරලා, සැපවත් කරලා යහමඟට හරවගන්න ඕනෑ නිවන් මාර්ගයට. අන්න ඒ හරවගෙන යනකොට තමයි, පිරිසිදු විදර්ශනා නුවණින් දකින්ට අවස්ථාව සැලසෙන්නේ තමාගේ තත්ත්වය, අනුන්ගේ තත්ත්වය, ලෝක තත්ත්වය. ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින කොට තමයි කලකිරීම ඇතිවෙන්නේ. එතකොට ඒකෙන් වෙන් වීම තමයි, **නිවන** හැටියට පෙන්වලා තියෙන්නේ.

මේ පින්වත් පිරිස අද දවසේත් බුද්ධ වන්දනාවේ යෙදිලා පුද පූජා ආදිය පවත්වලා, බණ භාවනාවේ යෙදිලා මේ කරගෙන යන වැඩ කටයුතු තුළින්, ඒ ස්ථිර තත්ත්වයක් බලාපොරොත්තුවෙන්, අස්ථිර දෙයින් වෙන් වෙනවා, ස්ථිර තත්ත්වයකට පත්වෙනවා. ඒකයි නිවන හැටියට පෙන්වලා දීලා තියෙන්නේ.

එතකොට මේ හැම කෙනෙකුට ම තුණුරුවන්ගේ ආනුභාවයෙන් නිදුක් නිරෝගී බලයෙන් දීර්ඝායුෂ ලැබී, මේ කරගෙන යන වැඩ සාර්ථක වෙලා, අමා මහා නිවනෙන් සැනසීමට හැකි වේවා ! යි මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

**සාදු! සාදු! සාදු!**



සිව්වෙනි ධර්ම දේශනාව

## *උදය-ව්‍යය දැකීම*

**"නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස"**

මේ හැම දේකින් ම සිදු වෙන්නේ අපේ නොදැනුවත්කම නිසා සසර ගමනට යොමුවෙලා අනාථ වෙලා ඉන්ඩයි. අන්න ඒක තේරුම් අරගෙන එයින් නිදහස් වීම තමයි කළ යුත්තේ. නිවන කියන්නේ ඒකට යි. මෙන්න මේ කියන නිවනට පත්වීම පිණිස යි, ලොව්තුරා බුදුවරු ලෝකේ පහළ වෙලා අපට ධර්මය දේශනා කරන්නේ. මේ ධර්මයෙන් පෙන්නන්නේ මොකක්ද, පරම සත්‍ය දර්ශනය යි. ලෝකේ යම්තාක් දර්ශනයන් තියෙනව නම් ඒ සියලු ම ධර්මයන්, දර්ශන ධර්මයන් සියල්ල ම අතහැරලා පරම වශයෙන් සත්‍ය ධර්මය යි බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරලා පෙන්වන්නේ. මොකද එහෙම කියලා දෙන්ට හේතුව?. උන්වහන්සේට නිර්භයවම ඒ ධර්මය දේශනා කරන්ඩ පුළුවන් ශක්තියක් තිබුණා, මුල හිටන් ම හොයාගෙන හොයාගෙන ගිහිල්ලා, ඉපදෙමින්-මැරෙමින් ඒ වෙනුවෙන් කාලය ගත කරලා, සසර ගමනේ තත්ත්වය හොයාගත්තු නිසා. ඒවගේ ම දුක් වශයෙන් අවබෝධ කරගෙන, මාර්ග සත්‍යයත් අවබෝධ කරගෙන,ලෝක තත්ත්වයන් තේරුම් අරගෙන සත්‍ය වශයෙන් ම නිවනේ තත්ත්වයත් අවබෝධ කරගෙනයි අපට මේ ධර්මය දේශනා කළේ.

ඒ තරම් උතුම් වූ ධර්මය මඟ ඇරලා, ඊට පිටුපාලා ලෝකය වඩන්න, නැත්නම් දුක වඩන්න, ලෝක සත්ත්වයා

කටයුතු කරන්නේ මොකද? මේ ධර්මයේ තියෙන වටිනාකම නොදන්නා නිසයි. **ධර්මයේ** තියෙන වටිනාකම, සැනසිලි සුවය මේ පින්වතුන් දැන ගත්තොතින් කිසි කෙනෙක් මේ අවස්ථාව අත්හරින්නේ නෑ. අවස්ථාව කියන්නේ, විශේෂයෙන් මනුෂ්‍යයකු වශයෙන් උත්පත්තිය ලබලා කරගත යුතු උතුම් ම දේ මෙපමණ යි. අපි සංසාරයේ අනන්ත කාලයක් තිස්සේ මේ නිස්සරණ වැඩවල නෙවෙයි යෙදුණේ. සසර පවත්වන වැඩ යි කළේ. දුක පවත්වන වැඩයි කළේ. ඒවායේ ප්‍රතිඵලය මොකක්ද? අන්ධ භාවය තව තවත් වැඩි වෙලා දුකට ම පත්වීමයි. ඉතින් මේ වෙලාවෙ මනුස්සයෙක් වෙලා උපන්න නිසා, කළ යුතු එක ම දෙය මෙච්චරයි. නමුත් ධර්මය හරි හැටි නොදන්නා අය ඒක සුළු වශයෙන් හිතලා පුළුවන් තරම් සැප හොයනවා. මේ සැප අපි අනන්ත කාලයක් වින්දනේ මේ සංසාරේ. කෝ එතන, එතන විඳපු සැප නැතිව ගියා. ඒකනේ බුදුවරු දේශනා කරල තියෙන්නේ සංසාරේ දුකයි කියල. සැපක් නම් ස්ථිරව පවතින්ඩ ඕනෑ. මේ සංසාර ගමනේ සැපත් විඳලා තියෙනවා, දුකත් විඳලා තියෙනවා. නමුත් එකක්වත් ස්ථිර නෑනේ, එතැන එතැන විනාශවෙලා ගියා.

මේ ජීවිතයේ අපි නුවණින් කල්පනා කරලා බැලුවොත්, ඉපදිලා තව ටික කාලයකින් මැරිලා යනවා. ඔන්න ඕක තේරුම් ගත්තොත්, සාමාන්‍ය වශයෙන්වත් බුදු දහමේ තියෙන වටිනාකම තේරුම් ගන්ඩ පුළුවන්. උදය කියන්නේ ඇති වීම ව්‍යය කියන්නේ විනාශ වීම. දැන් ලෝකයේ සියලු සත්ත්වයා ම, සාමාන්‍යයෙන් මනුස්සයෝ ම ගත්තත් බලන්නෙ මොනව ද? ඉපදුණ තැන බලනවා. මැරෙන තැන බලනවා. එයින් එහා හිතන්ඩ දන්නෙ නෑ. බලන්ඩ පුළුවන් කමක් නෑ. නුමුත්



අර බුදු දහමෙන් පෙන්නලා තියෙන විශේෂ දැක්ම මොකක් ද? විශේෂයෙන් නුවණින් දැකිය යුතු දැකීම මොකක් ද? ඉපදීම යි මරණය යි අතර යම් තාක් හරි ජීවත් වෙනව නම්, ජීවත් වෙන කාලය තුළ ඇහැට නොපෙනෙන ඇති වීම් නැති වීම් ගොඩ දැකීමයි.

**උදය-ව්‍යය** කියන්නේ අන්න ඒ ඇති වීම නැති වීම දෙකේ දැකීම තමයි. සසර ගමන ගැන බිය ඇති වෙන්නේ, කලකිරෙන්නේ එවිට යි. ඉතින් බුදුවරු ධර්මය දේශනා කරල තියෙන්නේ, මේකෙ සැප වශයෙන් අරගෙන ආශ්වාදයක් විඳින්ඩ නෙමෙයි. ආදීනව ලක්ෂණ දැකලා කලකිරීම පිණිසයි. එතකොට මේ සැප වශයෙන් බලාපොරොත්තු වෙනකොට, ආශ්වාදයක් තමයි පෙනෙන්නේ, කලකිරීමක් ඇතිවෙන්නෙ නැහැනේ. නමුත් ගෙවල් වල ඉන්න දෙමව්පියෝ බලන්නේ, ළමයි වෙහෙරකට විහාරයකට යයි කියලා, බණ පිංකමට යයි ද, බණ භාවනාවක යෙදෙයි ද, කියලා ඒක වළක්වන්ඩයි. මොකද? කලකිරිලා ජීවිතය විනාශකර ගනියි කියලා. ඒ තරම් නුවණක් නැති අවස්ථාවක තමයි, අපි දැන් බෞද්ධ නමින් හැඳින ඉන්න හුඟ දෙනෙක් වැඩ කරන්නේ.

මොකද? මේ ධර්මය නොදන්නා කමයි, ධර්මය අහන්න අකමැති යි. ධර්මයට අනුව වැඩ කරන්න කැමති නෑ. නිතර ම බලන්නෙ මේකෙන් පුළුවන් තරම් සැප විඳින්ඩ. මේක හොඳටම පැහැදිලි කරල තියෙන්නෙ බුදු දහම තුළින් තමයි. බුදු දහමින් මේවා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නුවණින් දැකලා, කෙළවර දක්වා ම සත්‍යය දකින හැටි තමයි, මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් පෙන්වලා දෙන්නේ. පළමු කොට මෙතන සීලයෙන් පටන් අරගෙන, අර විදර්ශනා නුවණින් දකින කොට, මේකේ මොකවත් ම ගන්න දෙයක් නෑ කෙළවරේදි,

සේරම ඇතිවීම් නැතිවීම් ගොඩක්. ඒ කියන්නේ සෑම සත්ත්වයකු තුළම තියෙන්නේ මේ නාම-රූප දෙකනෙ. නාම-රූප දෙක අපට වුවමනා විදියට පවත්වන්ඩ බෑ. අපට විතරක් නෙමෙයි, මොන ම සත්ත්වයෙකුටවත් බෑ. ලොව්තුරා බුදුවරු බුද්ධත්වය ලැබුවෙත් ටික ටික නෙ. දියුණුවෙලා මේ පවත්වන්න බැරි දේ, බැරි විදියට දැක්කා නුවණින්. ඒක උපකාර කරගෙන ම යි උන්වහන්සේ නිවන් දැක්කේ. ඒ විතරක් නෙමෙයි. යම් කෙනෙක් නිවන් දකිතොත් නිවන් දකින්ඩ ඕන මේ සීල සමාධි ප්‍රඥා ක්‍රමයට යි. ඒකෙන් පෙන්නන්නේ මොකක් ද? අපිත් **උදය-ව්‍යය** දෙක ඇති වීම - නැති වීම  සත්‍ය වශයෙන් දකින්ඩ ඕන.

සාමාන්‍යයෙන් ඕන කෙනෙකුට හිතන්ඩ පුළුවන්, අවුරුදු 50ක්, 60ක් 100ක්, 120ක් ගිහිල්ලා වුණත් අර ඉපදීම ගැන හිතන්න පුළුවන්.  ඊළගට මැරුණයි කියල හිතන්ඩ පුළුවන්. නමුත් ඇතුළත බලන්න කිසි කෙනෙකුට බෑනෙ. මේ ඇතුළත, අර ක්ෂණික ඉපදීම් - මැරීම් ගොඩ දකින්න පුළුවන් කමක් නෑ. අන්න ඒක දැක ගැනීමට තමයි, මේ භාවනාව ඕනෑ වෙලා තියෙන්නෙ. මොන තරම් පොත පත කියෙව්වත්, බණ ඇහැව්වත් ඒක උපකාර වෙනව තමයි නිවන් දකින්ඩ. නමුත්, සත්‍ය වශයෙන් නිවන දැකීමට නම්, සදාකාලික සැනසීමට පත්වෙන්ඩ නම්, මෙන්න මේ ඇතුළත කෙරෙන වැඩ ටික දැක ගන්න ඕනෑ, තමා තුළ ම. මේ නාම කොටස්, රූප කොටස් ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. එතකොට මේ එකක් වශයෙන්, එක ගොඩක් වශයෙන් තියෙන රූප කය මොන තරම් සියුම් වෙලා පේන්න ඕන ද? ඒ හැම රූපයක් තුළම තියෙන්නේ මොනව ද, සතර මහා භූත කොටස් මයි. ඒවා ඇති වෙවී - නැති වෙවී යන හැටි පේන්න ඕන. ඊළගට



ඒවා ක්‍රියාත්මක කරවන ඒ නාම කොටස් **වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඥ්ඥාණ** කියලා. ඒ ඔක්කොම අරූපී ධර්මනේ, අරූපී ධර්මත් බොහොම වේගෙන් ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. ඊට අනුව රූප ගොඩ වැඩ කරනවා. ඒ දෙක එකතු වෙලා තමයි, දිව්‍ය ලෝකේ, බ්‍රහ්ම ලෝකේ මනුස්ස ලෝකේ මනුස්සයො වෙලා උත්පත්තිය ලබන්නේ, තිරිසන් ලෝකේ, අපායේ ආදී නොයෙක් නොයෙක් ආත්ම වල ඉපදිලා දුක් වින්දේ මේ දෙන්නා.  ඒ මොනවද? නාම කොටසයි රූප කොටසයි කියන මේ දෙක. එතකොට මේ නාම රූප දෙක සේරම වැඩ කරවන්නේ කවුද? ප්‍රධානියා හැටියට ඉදිරිපත් වෙන්නේ, හිත නේ.

බුදු දහමින් පෙන්වන්නේ, මේ සැඟවිලා අභ්‍යන්තරයේ වැඩ කරන හිත හොයා ගැනීම අවශ්‍යයි කියලා. හිත හොයාගන්ඩ නම් අපි මුලින් ම සීලෙන් පිරිසිදු වෙන්න ඕනෑ. සීලෙන් පිරිසිදු වෙනකොට හිත පිරිසිදු වෙනවනේ. මේ පිරිසිදු සිතට තමයි අර ඇති වීම් නැති වීම් ගොඩ පේන්න ගන්නේ. කුමක් ඇති වීම නැති වීම ද? මා තුළ තියෙන රූප කොටස නාම-කොටස කියන මේ දෙකේ ඇති වීම නැති වීමේ වැඩ පිළිවෙළ. එතකොට පිරිසිදු සිතෙන් බලන්න පුළුවන් සසර දුකට මා යොමුවුණේ මොකද? මෙන්න මේ ධර්මය නොදැනීම නිසා කියලා.

මේ විදියට බුදුවරයකු දේශනා කළ ශාසනික වැඩ කරගන්න බැරිව ඉඳලා, ඊළඟට ඒකෙන් වෙන් වෙලා, හොඳ මාර්ගයට යොමුවෙන කොට, තව තවත් හිතට ශක්තිය එනවා. එහෙම පිරිසිදුවෙලා බලනකොට, මේ සංසාර ගමන සම්පූර්ණයෙන් ම එකම දුක් සයුරක්. බුදුවරු ධර්මය දේශනා කරල තියෙන්නේ, ලෝක සත්ත්වයාට දුකෙන් වෙන් වෙන්ටයි

කියල. නිවන පැත්තට හොඳට හිත නැමුණානම්, අන්න එතනයි පිරිසිදු සිත දකින්න ලැබෙන්නේ. ඉතින් පිරිසිදු කමට නෙමෙයිනේ, ලෝක සත්ත්වයා වැඩ කරගෙන ආවේ. මේ අපිරිසිදු වීමටමනේ හිත වැඩ කළේ. එහෙම අපිරිසිදු කමෙන් කරන වැඩ ටික පිරිසිදු සිතින් දැක්කහම, කවදාවත් ඒකට ඉඩ දෙන්නෑ. එතකොට ධර්මය නොදැනීමනේ, එතන බලපාන්නේ.

ධර්මයේ තියෙන වටිනාකම අන්න ඔතෙන්දි තේරෙනවා. ධර්මයේ තියෙන වටිනාකම පේනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන වර්ණනා කරන්ඩ පුළුවන්, ගුණ දැක ගන්ඩ පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ උත්තරීතර තත්ත්වයට පත්වුණේ මේ උතුම් ධර්මය අවබෝධ කරගෙන නේද? මේ ලෝක තත්ත්වය දැක්කේ උන්වහන්සේ නේද? ධර්මය තුළින් ඊළඟට මේ ලෝකේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකලා, ආදීනව දැකලා කලකිරිලා මේ තරම් උතුම් මාර්ගයක ගමන් කරලා, ලෝක තත්ත්වය තේරුම් ගත්තා. මෙන්න එයින් මිදුණාම, සත්‍යය තත්ත්වය දැක ගත්තා. අර සියල්ල ම දැක ගත්තේ මොකේ පිහිටෙන් ද? මේ ධර්මය පිහිටෙන්නේ. එතකොට මේ අපි හැම කෙනෙක් ම ළඟම ධර්ම ශක්තිය තියෙනවා. මේ තිරිසන් සතුන් ළඟත් තියෙනවා. නමුත් සතුන්ට අවස්ථාවක් නෑනේ. එතකොට විශාල ම භාග්‍යක් අපට ලැබිල තියෙනවා. ඒකනේ, ඔය බුදුවන බෝධිසත්වරුන් මේ මනුස්ස ලෝකෙට ඇවිල්ලා, ඒ වැඩ කර ගන්නේ. එතකොට අර ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනවැයි කියන්නේ, නාම- රූප දෙකෙහි ක්ෂණිකව ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාව දැකීම යි. එතකොට මොකද වෙන්නෙ?, අර තෘෂ්ණාවට ඉඩ නැතුව යනවා. මේ තෘෂ්ණාව මේ තාක්කල් මට අඳුරගන්ඩ



බැරුව ගතකළා. එයින් සිදුවන්නේ මොකක්ද? ලෝකේ වැඩියෙන් ම දුක පැවැත්වීම යි. ඒකටයි මම මෙතෙක් කල් වැඩ කරලා තියෙන්නේ. මේක මහා දුක් ගොඩක්. මේකෙ ආදීනව මෙහෙමයි කියලා නුවණින් දැක ගන්ඩ මේ ධර්මය පිහිට වෙනවා. එතකොට මේකෙන් ප්‍රයෝජන නොගත්තොත් කාට ද පාඩුව?, මටමයි.

මේ අනුව ලද අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට සියලු දෙනාට ම හැකි වේවා.

උතුම් තෙරුවන් බෙලෙන් සියලු දෙනාට ම නිදුක් නිරෝගී සුව සැලසේවා! අවසානයේ අමා මහ නිවන් සුවත් සාක්ෂාත් කරගන්නට ලැබේවා!

**තෙරුවන් සරණයි!**

**සාදු! සාදු! සාදු!**

මීතිරිගල ධම්මාවාස හිමි
නිස්සරණ වනය, මීතිරිගල.
2007 අප්‍රේල් මස 20 දින

**(නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනය 2007 වාර්ෂික වාර්තාව ඇසුරෙනි)**

පස්වෙනි ධර්ම දේශනාව

# ***නිවනේ වටිනාකම***

**"නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස"**

නිවන් දැකීම හා සමාන අමාරු වැඩක් තවත් නෑ. මොකද ඒ කියන්නේ, හැම වේලාවේ ම සසර තරණයට වැඩකරගන්න බැරි වෙනවා. සුදුසු අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නෑ. මෙන්න මේ නිසයි ඒක අමාරු වෙන්නේ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේලා පෙන්නලා තියෙන්නේ, කොච්චර අමාරු වුණත් කළ යුතු එක ම දෙය එච්චරයි කියලා. නැත්නම් මේ සසර දුක අඳුරගන්නත් බැරිවෙනවා, සසර ගමනින් නිදහස් වීමකුත් නැතිවෙනවා. ඒ අතින් බැලුවා ම, මහා වටිනා දෙයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා, තමාට නොපෙනෙන දෙයක්, තමාගේ හිතින් ම දැක ගැනීමට. අන්න එතකොට තමයි, සසර ගමනේ ඇත්ත තත්ත්වය දැකලා කලකිරීම ඇතිවන්නේ. **නිවන් දැකීමේ** වටිනාකම දැනෙන්නේ එතකොට තමයි. අනිත් එක ඉතින් සසර ගමනේ දී නිවන් දකින්නට බැරිවුණ නිසානේ, මේ තරම් අමාරු වුණේ. මේ සසර ගමනේදි දකින්න නොලැබුණු දෙයක් නිසා මේක බොහොම වටිනවා. ඒ සත්‍යතාව දැකීමෙන් තමයි මේ ලෝකේ තියෙන දුක හොඳට තේරුම් අරගෙන, ඒකෙන් ඇත්වෙන වෙන්වෙන සදාකාලික සැපතට පත්වෙන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ.

එතකොට ලෝකයේ මෙතෙක් කල් මොකද මේ සත්ත්වයා කළේ?. සත්ත්වයාගේ වෙනස් වෙන දේ අඳුරගන්න



බැරිවෙනවා, තමන්ට වුවමනා විදියට මේවා පවත්වන්න බැරිවෙනවා. මේක ස්ථිර දෙයක් හැටියට, සදාකාලික දෙයක් හැටියට, විශ්වාස තියාගෙන වැඩ කළා. සැප බලාපොරොත්තුවෙන් මහන්සි වුණා. නමුත් නිවන් දැකගන්න බැරිවුණා, නුවණ නැතිකම නිසා. සසර පුරුද්දක් නැති සෑම සත්වයෙක් තුලම මේ තත්ත්වය තියෙනවා. අස්ථිර බව දැකගන්න බැරිව දුකට පත් වෙච් තමයි සසර ගමනේ යෙදෙන්නේ.

ඉතින් මේක එකපාරට කරන්න බෑ. ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික සංවරය ඇති කරගෙන, දියුණු කරගෙන ඉදිරියට යනකොට තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන නිවනේ වටිනාකම තේරෙන්නේ. සසර ගමනට යොමුවන වැඩ කටයුතු වලින් නිදහස් වෙනකොට, සත්‍ය මාර්ගය පෙනෙන කොට, නිවනේ වටිනාකම තේරෙන්නට පටන් ගන්නවා.

දැන් ඔය පන්සිල් සමාදන් වෙලා හොඳ හැදියාවක් හදාගත්තා ම, සාමාන්‍ය වශයෙන් ඒකේ ආනිසංස දැකගන්න පුළුවන්. ඕවා තව තවත් කරගෙන ගිහිල්ලා, අර භාවනාවට යෙදුණොත් තමයි දුකෙහි හැටි පේන්න පටන් ගන්නේ. සංසාර ගමනේ හිත යොමුවෙලා තියෙන්නේ කුමකට ද?, ඒ දුක පවත්වන්න කියලා දැකගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. මේ ශාසනික ගුණ ධර්ම වැඩෙන්න වැඩෙන්න තමයි, ලෝකය තියෙන හැටි දැනෙන්නේ. දැන් තමයි සසර ගමනේ බය දැනෙන්න පටන් ගන්නේ.

එතකොටයි නිවන කරා ගමන් කරන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේලා ධර්මයෙන්

පෙන්නුම් කරලා තියෙන සත්‍යතාව යි. තමා කැමති දේ, තමා කැමති විදියට පවත්වන්නට ගියාම මොකද වෙන්නේ. සසර ගමන දික් වෙනවා, දුකත් වැඩිවෙනවා. ඉපදි ඉපදි මැරි මැරි ගමන් කරන්න යි වෙන්නේ. මනුෂ්‍යයෙක් වෙලා හැමදා ම පවතින්න පුළුවන් යැ, දෙවියෙක් වෙලා හැමදාම පවතින්න පුළුවන්යැ, බ්‍රහ්මයෙක් වෙලා හැමදා ම පවතින්න පුළුවන් යැ. මේක ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා වෙනස් වෙනවා. සසර ගමන දුකක් වශයෙන් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් වෙනවා.

එතකොට විපස්සනා භාවනාවෙන් පෙන්වන්නේ මොකක් ද? ඇත්ත තත්ත්වය. හිතට අනුව මේ රූප කය වැඩ කරන හැටි. ඔන්න ඕක දැනගන්න කොට, නාමය රූපය වෙන් කරගන්න හැටි දැකගන්න පුළුවන්. ඒ කොටස් දෙක ම තමාට වුවමනා විදියට පවත්වන්න බෑ නේ, නිතර ම වෙනස් වෙනවා. අන්න ඒ වෙනස් වීම තුළින් අර ස්ථිරව පවත්වාගන යන්න බලාපොරොත්තු වෙන "මම", "මාගේ" යන බව දිගටම කැඩී කැඩී යනවා. මෙය බොරුවක්, මවන්නක් ය කියලා සම්පූර්ණයෙන් දකින්න පුළුවන්. විපස්සනා මොහොතට වැටුණාම, නාම රූප දෙකේ ක්‍රියාකාරිත්වය දැක ගන්නවා. මේක බොහොම අමාරු දෙයක්, අමාරුයි කියලා නිකන් හිටියොත් කවදාවත් කෙරෙන්නේ නෑ. සසරින් නිදහස් වීමට ලැබෙන්නෙත් නෑ. සසර දුකෙන් නිදහස් වීමට අවස්ථාව ලැබුණ මොහොතේ කරගත්තොත් තමයි, **නිවන් කරා ගමන් කරන්න** පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ.

ඊළඟට මෙහෙම බලාගෙන යනකොටයි, නාම රූප දෙකේ චලනය දකින්න ලැබෙන්නේ. චලනය කියන්නේ, වෙනස් වීම දකින කොට තමයි මතුවෙලා පේන්නේ තමාගේ



ඇත්ත තත්ත්වය, සංසාර ගමනේ ආදීනව වැටහෙන්න පටන් ගන්නේ. මේ තරම් අස්ථිර වූ දෙයක්, ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා මේ නාම රූප දෙක ම වෙනස් වෙවී යනවා. මේ වෙලාවට ලොකු බයක් ඇති වෙනවා. සසර බිය ඇතිවන්නේ අන්න එතකොටයි.

ඊළඟට තවත් පැහැදිලිව බලාගෙන යනකොටයි, මෙහි ස්කන්ධ පහ පේන්න පටන් ගන්නේ. ස්කන්ධ පහ නේ අපට වද දෙන්නේ. ස්කන්ධ පහ මොකක් ද කියලා වත් දන්නේ නෑ. මම, මගේ ආත්මය වශයෙන් අල්ලගත්තු නිසා, සැප බලාපොරොත්තු වෙනවා. අන්තිමට සංසාර දුක් විඳ විඳ, මැරි මැරී, ඉපදි ඉපදී සසර ගමනේ දුක යි පවත්වාගෙන ආවේ. මේ සේරම නැති වෙන්න නම්, නාම රූප ස්කන්ධ වශයෙන් දකින්න ඕනෑ. එතකොට රූප ස්කන්ධය මොනතරම් වේගයකින් සියුම් වෙලා පේන්න පටන් ගන්නව ද කියලා දකින්න පුළුවන්. ඇතිවුණ ගමන් ම, මේ රූප වෙනස් වෙවී යනවා. ඉපදෙනවා, නිරුද්ධ වෙනවා. ඉපදෙනවා නිරුද්ධ වෙනවා. ඉපදිලා, නිරුද්ධ වෙලා යන එක නැවත හම්බ වෙන්නේ නෑ කවදාවත්, ඒවා විනාශ වෙනවා. ඊළඟට එන රූප පරම්පරාව, හරියට පෙරහැරක යන මිනිසුන් වගේ. එක්කෙනෙක් යනවා, ඊළඟට තව කෙනෙක් යනවා. ඔය විදියට රූප කොටස්, සතර මහා භූත කොටස් වැඩ කරන හැටි දැක්කම තමයි, මේක එක රූපයක් නොවෙයි. රූප සාගරයක් හැටියට පේන්නේ. මේ රූප සාගරය තමා, නුවණින් නැත්නම් ප්‍රඥාවෙන් දකින දැකීම.

ඊළඟට මේවා දැක්කේ කවුද? මම ද මේවා දැක්කේ? මමය කියලා කෙනෙක් අල්ලන් ඇවිත් එහෙනම් විඥානය තමයි දැකලා තියෙන්නේ. ඒ විදියට නාම රූප දෙක පැහැදිලි

වුණා ම තමයි, ස්කන්ධ පහ පේන්න පටන් ගන්නේ. මගේ ළඟ තියෙන වස්තුව මොනවද?

- ඉස්සෙල්ල ම නාම රූප දෙක,
- ඊළඟට විසිතුරු වශයෙන් බලාගෙන යනකොට පේන රූප ස්කන්ධය
- ඊළඟට පේනවා වේදනා ස්කන්ධය ඇති වෙවී නැති වෙවී යන හැටි.
- ඊළඟට පේනවා සංඥා ස්කන්ධය ඇති වෙවී නැති වෙවී යන හැටි.
- ඊළඟට පේනවා විඥාන ස්කන්ධය ඇති වෙවී නැති වෙවී යන හැටි.

එතකොට මේ සේරම දැක්කේ කවුද? **විඥානය.**

මේවා වැහිලා තිබුණේ අවිද්‍යාවෙන්, අවිද්‍යාව ටික ටික ගෙවිලා යනකොටයි, හිතේ පිරිසිදුකම සත්‍යය තත්ත්වය මතුවෙලා පේන්නේ. මෙතන ස්ථිර වූ, මම වූ කෙනෙක් නෑ. මගේ කියලා දෙයක් නෑ. ආත්මය කියලා දෙයක් නෑ. එක ම සංස්කාර ගොඩක් හැටියට තියෙන්නේ. මෙන්න මේ වැහිච්ච, අවිද්‍යා අන්ධකාරය, හිත වැරදි මාර්ගයකට යොමුවන හැටි පේනවා. සසර ගමන පවත්වාගෙන ආපු හැටි පේනවා. ඒ තුළින් ඇතිවුණ දුක පේනවා. මේ අවිද්‍යාව දුරුවේගන යනකොට අර පිරිසිදු සිතින් ම මතුවෙනවා සසර ගමන පවත්වාගෙන ආ හැටි, දුක් වුණ හැටි. ඊළඟට පිරිසිදු මනසින් පෙන්වනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් මාර්ගය, නිවන් මාර්ගය කියලා.

එතකොට ලෝකය හඳුනාගන්ඩ පුළුවන් ඇත්ත වශයෙන්. තමාගේ ස්කන්ධ පහ නැමැති ලෝකය වෙනස්



වන හැටි දැක්කම තමයි එක ම සංස්කාර ගොඩක් හැටියට, දුක් වශයෙන් පේන්න ගන්නේ. නියම සත්‍ය දර්ශනය ඒක යි. මේ සත්‍ය දර්ශනයට අනුව බලන කොට, මේ විශ්වයේ යම්තාක් සත්වයෝ වේ ද, ඒ අයටත් සත්‍ය දර්ශනය දකින්න පුළුවන්. කොහොමද දකින්න පුළුවන්? වෙනස් වීම තුළින්. වෙනස් වීම ඇතුළත නිතර ම මොකක්ද කරලා තියෙන්නේ? ස්ථිරව පවත්වන්න උත්සාහ ගෙන තියෙනවා.

එතකොට මේ ගමන පටන්ගන්නේ කවුද? තෘෂ්ණාව, තෘෂ්ණාව වශයෙන්, සැප වශයෙන් අල්ලාගත්තේ මොකක් ද? ක්‍ෂණයක්-ක්‍ෂණයක් පාසා වෙනස් වන සංස්කාර කොටස්. මෙන්න මේක දැනගත්ත කෙනා තමයි සසර ගැන කලකිරීම ඇති වන්නේ. තෘෂ්ණාවක් ඇති වෙවී නැති වෙවී යනවා. මේ කිසිම දෙයක් ස්ථිර වශයෙන් පවත්වන්න බෑ. ලෝකය අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් බලන්න ඕන. එතකොට මෙතැන කෙනෙක් නෑ දකින්න. ඉන්නේ විඥානය විතර යි. එයා කියන හැටියට තමයි වැඩ කරලා තියෙන්නේ. නිවන් ගමන වළකන්න ගමන් කරවන්නෙත් හිත.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නිවන් මාර්ගයේ ගමන් කරන කොට, සිදු වූ දෙය අස්ථිර වශයෙන් දැක, කලකිරීම ඇති කරගෙන, ඒ යහපත තුළින් නිවන් දකින්න පුළුවන්කම තියෙනවා. මේක සැනසිලි සුවයක්, මේ විදියට ලෝකයේ තියෙන අස්ථිරත්වය, අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් අවබෝධ කරගත්ත ම තමයි නිවනට පත්වෙන්න පුළුවන් කම තියෙන්නේ. එතකොට මේ ධර්ම මාර්ගයේ තියෙන වටිනාකම දැකගත්ත නම්, **නිවන් මාර්ගය** තමා තුළින් ම දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා.

එතකොට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන විශ්වාසය ඇති වෙන්නේ, ධර්ම රත්නය ගැන විශ්වාසය ඇති වෙන්නේ, සංඝ රත්නය ගැන විශ්වාසය ඇති වෙන්නේ, තුණුරුවන් කෙරෙහි විශ්වාසය ඇති වෙන්නේ. හිතේ විශ්වාසය ඇති කරගෙන, සත්‍ය දර්ශනය දැකීම නිවන් දැකීම තමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා වටිනා දර්ශනයක් පෙන්නලා දුන්නේ. කළ යුතු වැඩ අතුරින් අමාරු ම වැඩේ ඕක යි. ඒ වගේ ම කරගන්නත් ඕනේ ඕක යි. සදාකාලික සැනසීමට පත් වෙන්න පුළුවන්.

මේ මුලාවට වැටුණේ මොකද, වැරදි දෘෂ්ඨීන් නිසා. මම, මාගේ ආත්මය කියලා නිත්‍යය, සුඛ, ආත්ම වශයෙන් ගත්තු නිසා. මේ ටික දකින කොට සෑම සත්ත්වයෙක් ම ඒකාන්තයෙන් ම ඉපදෙමින් මැරෙමින් යන සත්ත්වයෙක් බව දැකගන්න ලැබෙනවා. උස් පහත් කිසි ම ක්‍රමයකින් බලන්න බෑ. සෑම සත්ත්වයෙක් මනුස්සයෙක් වෙනවා, දෙවියෝ වෙනවා, නරකාදියට වැටෙනවා, වෙනස් වෙවී යනවා.

මේ විදියට ලෝකයේ වෙනස් වීම අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් දකින කොට ඇති වන සැනසීම, උතුම් සැනසීම, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා. මේක දැක ගන්න නම්, මනුෂ්‍ය ආත්ම භවයක් ම ලැබෙන්න ඕනෑ. ක්ෂණ සම්පත්තිය තියෙන්න ඕනෑ. අන්ධයෙක් වුණාම බෑ. ලෙඩෙක් වුණාම බෑ. ධර්මය අහලා ධර්ම මාර්ගයට යොමු වුණාම තමයි, නිවන් මග ගමන් කරන්න ලැබෙන්නේ. මේ පින්වත් පිරිස බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන, ධර්ම රත්නය ගැන, සංඝ රත්නය ගැන විශ්වාසය තියාගෙන, උනන්දුවෙන් ධර්මය අවබෝධ කරගන්නට හිතාගෙන, පුළුවන් තරම් නිවන් දැකීමේ වැඩ පිළිවලේ යෙදෙන්න ඕනෑ.



අනිත් බාහිර වැඩ කරන්න ඕනෑ, ජීවිතය පවත්වන්න. නමුත් ජීවිතය පැවැත්වුවට මදි. ජීවිතයෙන් නියම ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනෑ. ඕක යි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන්නේ. මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලබාගන්න එක බොහොම දුර්ලභ දෙයක්. මෙයින් අර්ථයක් ළඟාකරගන්න ඕනෑ.

මේ සසර දුක තේරුම් අරගෙන, දුකට හේතුව තේරුම් අරගෙන, මේ මාර්ගයේ ගමන් කරලා, සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න ඕනෑ. මේ විදියට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයෙන් තමයි, නිවනට පත්වෙන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. තෘෂ්ණා බන්ධනයන්ගෙන් මිදිලා, ස්ථිර සැනසිල්ලට පත්වෙන්න ඕනෑ.

මේ සෑම දෙනාට ම කරගෙන යන වැඩ සාර්ථකව කරගෙන යාමට ශක්ති බලයත්, නිදුක්, නිරෝගී චිර ජීවනයත්, නිවන් දැකීමට වාසනාවත් ලැබේවා! යි පතමි.

**සාදු! සාදු! සාදු!**

පූජ්‍ය මීතිරිගල ධම්මාවාස ස්වාමීන් වහන්සේ
සේනාසනාධිපති
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය.

**(නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනය 2006 වාර්ෂික වාර්තාව ඇසුරෙනි)**

හයවෙනි ධර්ම දේශනාව

## අවිද්‍යාව දුරු කිරීම

**"නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස"**

තුණුරුවන් කෙරෙහි ප්‍රමුඛස්ථානය තියාගෙන අපි මේ වැඩ ආරම්භ කළේ. ඒ වගේ ම ඉතින් දවසේ හැකිතාක් බණ භාවනා ආදියේ යෙදිලා, අවසානයේ හැන්දෑ වේගෙන යනකොට අපේ තුණුරුවන් සිහි කරලා, පුද පූජා ආදිය පවත්වලා, වන්දනාමාන කරලා, අපේ හිතට පුදුම විදියේ ශක්තියක් ඇති කර ගන්නවා. ඒ ශක්තිය තමයි ඉදිරියට ගමන් කරවන්නේ. ඒ වගේ ම අපි හිතන්ඩ ඕනෑ, බුදු රජාණන් වහන්සේ ම දේශනා කරලා තියෙනවනේ උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවට පස්සේ, බුදුරජාණන් වහන්සේට මේ කරණ වැඳුම් පිදුම් ගරු බුහුමන් විශ්වාසයකින් යුක්තව ඒවා කළොත්, ජීවමාන බුදුවරයෙකුට පූජා කරපු ආනිශංස ලැබෙනවා, ඒකේ වෙනසක් නැහැ කියලා. ඒ වගේ ම අද බුද්ධ ශාසනයක් පවතින කාලේ, විශේෂයෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවට උන්වහන්සේගේ ගුණ සයුර අපිට ලැබිලා තියෙනවා.

ඒ ගුණ සයුර ගැන හිතනකොට ජීවමානව ඉන්නවා වගේම යි, කිසි ම වෙනසක් නැහැ මේකේ. අර ප්‍රශ්නය වෙලා තියෙන්නේ, තෝරාගන්න බැහැ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය, සංඝරත්නයේ ගුණ, වටිනාකම. ඒ නොදන්නා කම නිසා ම තමයි, විශේෂයෙන් ම අද බෞද්ධ නාමයෙන් ඉඳිමින්, නමුත් ඒකට පිටුපාලා වැඩ කරන්නේ, අබෞද්ධ වැඩ කරන්නේ, ධර්ම විරෝධීව වැඩ කරන්නේ. අන්න ඒක නිසා අපි හිතේ බුදු රැස් ඇති කරගන්න ඕනෑ.



ඔය මිනිස්සු ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මොනාහරි බලවේගයක් උඩ නිසා කතාකරනවත් ඇති. නිතරෝ ම අපේ හිතේ බුදුරැස් විහිදෙන විදියට අපි වැඩ කරන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ ඒ තරම් තුණුරුවන් කෙරෙහි විශ්වාසයකින් වැඩ කරන්න ඕනෑ. අන්න ඒ වැඩ කරගෙන යනකොට ඒකාන්තයෙන් ම තුරුණුවන්ගේ පිහිට ලැබෙනවා.

එතකොට මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ, ධර්මය, සංඝ රත්නය හඳුනන්නේ නැති නිසා, මනුස්සයෝ මොන තරම් මිථ්‍යාදෘෂ්ටික හැඟීම් ඇති කරගෙන ධර්මයෙන් තොර වෙලා වැඩ කරනව ද? අන්න ඒක යි භායනකකම. යම්කිසි කෙනෙක් මේ තුණුරුවන්ගේ ගුණ හොඳට දැනගෙන, ධර්මය කෙරෙහි සද්ධාව ඇති කරගෙන, ධර්මානුකූලව ජීවිතය ගත කළහොත් විශාල ප්‍රයෝජනයක් ලබන්න පුළුවන් වෙනවා. ඉතින් මේකට අවස්ථාව නැති වෙලා තියෙන්නේ, **අවිද්‍යාවෙන්** වැහිලා, නරක, හොඳ හැටියට පිළිඅරගෙන වැරදි මාර්ගයේ ගමන් කිරීම නිසයි. හරි මාර්ගයට වැටිලා, තුරුණුවන්ගේ ගුණ සිහි කරගෙන, සද්ධාව ඇති කරගෙන නුවණ යොමු කරලා වැඩ කරගත්තොත්, අපි මෙතෙක් අර සංසාරයේ සැරිසරපු හැටි තමන්ට ම දැක ගන්න පුළුවන්. මොන තරම් දුක් ජීවිත ද අපි ගතකරේ? එතකොට ඒ විඳපු දුක් එතන එතන ම විනාශ වෙලා ගියා. එතකොට විඳපු සැප එතන එතන ම විනාශ වෙලා ගියා. ඒ අතීතයේ අපි යම්තාක් සංසාරයේ දුක සැප වින්දා නම්, ඒවා සේරම ඇති වෙලා නැති වෙලා ගියා. මධ්‍යස්ථ වේදනාවල් වින්දා නම් ඒවාත් ඇති වෙලා නැති වෙලා ගියා. ඉදිරියට වෙන්නෙත් ඔය ටික.

ඔන්න ඔය විදියට විශේෂයෙන් ම හිතාගන්න ඕනෑ, අපි නිවනට ළඟා වෙන්ඩ, සසර කෙටි කර ගන්න. මේ වැඩ කරගෙන යන්නේ ඒකටයි. මූලික වශයෙන් විශේෂයෙන් ම සද්ධාව තියෙන්න ඕනෑ, තුණුරුවන් කෙරෙහි. අන්න ඒ

තුණුරුවන් ගුණ හිතට ස්පර්ශ කරගෙන, වඩා වර්ධනය කරගෙන යනකොට, තමුන්ගේ බණ භාවනාදී වැඩ වලට පුදුම උපකාරයක් ලැබෙනවා. ඉතින් අපේ හිත ආලෝකමත් කරගන්න ඕනෑ. බුද්ධ රශ්මි මාලාව අපේ හිතේ වඩා ගන්න ඕනෑ. ගුණ පෙනෙන කොට තමයි, හිතේ රශ්මිය ඇති වෙන්නේ.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට කරන්ඩ කියලා තියෙන්නේ මොකක්ද? මේ දුක් සයුර අවබෝධ කර ගැනිමනේ, මෙතෙක් කල් අනන්ත බුදුවරුන් අපිට මුණගැහෙන්න ඇති. එතකොට සුදුසු විදියට අපේ හිත යොදවලා, ඒකෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න බැරි වුණා. අර සසර ගමන ම දික් කරවන්න, වැරදි ක්‍රමය අනුගමනය කර කර පසුබට වෙනවා. අද අපට හොඳ අවස්ථාවක් ලැබිලා තියෙන්නේ, බුද්ධ සාසනයක් පවතින වෙලාව, මනුස්ස ආත්මයක් ලබපු අපි, අර සම්‍යක්දෘෂ්ටිය ඇති කරගෙන නියම නිවන් මාර්ගයට එළඹිලා වැඩ කරොත් කවදා හෝ නිවන් දැක්මට අවස්ථාව සැලසෙනවා. **අවිද්‍යා අන්ධකාරය** දුරු කර ගැනීමට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා.

විද්‍යාව පහළ කරගෙන ඇත්ත ඇති සැටියෙන් යථාර්ථය දැකලා, අතීතයේ මම මොන තරම් දස දුක් වින්ද ද? ඉදිරියට මට දැන් ඒවා අඩුවේගෙන යනවා කියලා අවබෝධය තව තව වර්ධනය වෙනවා. විද්‍යාව නැත්නම්, ඒ යථාර්ථය බලාපොරොත්තු වෙන දේ, ළඟා කරගන්ට අවස්ථාව සැලසෙනවා වගේ ම, ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා.

එතකොට මේක මම පළමුවෙන් කියන්න හිතුවේ, අපේ මේ ගමන පැහැදිලි කර ගන්න ඕනෑ නිසා. සසර ගමන පැහැදිලි කර ගන්න ඕනෑ, නිවන් ගමන පැහැදිලි කර ගන්න ඕනෑ නිසා. ඒ පැහැදිලි කර ගැනීමට තමයි මම මේ ටික



දවසේ මගේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් ස්වල්ප වශයෙන් කථා කළේ, ධර්මය පැහැදිලි කරලා දුන්නේ. ඒකෙන් මම විශේෂයෙන්ම පෙන්නුම් කරන්නේ සසර බිය මතු කර ගැනීමයි. ඒක නැතිකර ගැනීමට, ඊළඟට එය නැති කරගැනීමෙන් නිවන පාදා ගැනීම, එහෙම නිවනේ තියෙන වටිනාකම පෙන්වා දීමයි. අද හුඟක් දෙනෙකුට, කොයි තරම් බණ ඇසුවත් කොයි තරම් බෞද්ධයෝ වුණත් මේ දෙක තෝර ගන්න බැහැ.

ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න එක බොහෝ ම අමාරු වැඩක්. ඒකට මුල පුරා ගන්නවත් නුවණ නැහැ. ඒ තරමට අපි සසර දුකෙහි ඇලිලා. සසර දුක සැපක් වශයෙන් අරගෙන වැරදි මාර්ගයම යි අනුගමනය කරලා තියෙන්නේ, සංසාරයේ අතරින්පතර ඉතින් සුළු සුළු පිංකම් කරන්නත් ඇති. හැම සත්ත්වයෙක් තුළින් ම කුසල් අකුසල් දෙක ම කෙරෙනවනේ, වැඩිපුර කෙරිලා තියෙන්නේ අකුසල්. මොකද පාර පාදා ගන්න බැරි වුණා නිවන් මාර්ගයට. අර වැරදි දෘෂ්ටිය නිසා අඳුරට මයි වැටෙන්නේ. ඊළඟට ඒක ඔන්න නිරවුල් කරගෙන නිවනට යන්න හදන කොට, නිවන ගැන විශ්වාසයක් නැහැ. ඕක කොහොමද අපි කරන්නේ? ඕක මහ අමාරු වැඩක්, අපි විශ්වාස කරන්නේ කොහොමද? ඉතින් නිවන් දැක්කහම, නැවත ඉපදීමක් නැති වුණාම, අපේ සැප ටික නැතුව යනවනේ කියලා හිතනවා. ඉතින් බුද්ධ කාලේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව ඉන්න කොටත් ඔය බිය ඇති වුණානේ මනුස්සයින්ට. ඒක ඉතින් මහා අමාරු දෙයක් කඩා ගන්ට.

අන්න ඒ ටිකත් ලිහිල් කරලා පැහැදිලි කරලා දෙන්න තමයි මම මේ ලෝකය ගැන පෙන්නුවේ ටිකක්, නිවන ගැන පෙන්නුවේ ටිකක්. විශේෂයෙන් ම අපි හිතන්න ඕනෑ මෙතෙක්

කල් සංසාරයේ මම යි කියලා කෙනෙක් හිටියේ නැහැ. මාගේ කියලා කෙනෙක් දෙයක් තිබුණේ නැහැ. ආත්මයක් කියලා කෙනෙක් දෙයක් තිබුණේ නැහැ. නිත්‍ය දෙයක් තිබුණේ නැහැ. සැප දෙයක් තිබුණේ නැහැ.

අපි මෙතෙක් කල් එතකොට කරලා තියෙන්නේ මොකක්ද? අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය කරගෙන, දුක සැපක් කරගෙන ඊළඟට ආත්මයක් නැති තැන ආත්මයක් කරගෙන ඒකෙන් පුළුවන් තරම් ඉපදුණ වෙලේ ඉඳන් මැරෙන තෙක් ම සැප විඳින්න මයි බලාපොරොත්තුව. ධර්මයට හිත යොමු කරලා බලනකොට, කොයිතරම් වැරදි මාර්ගයක මිථ්‍යාදෘෂ්ටික හැඟීම් වලින් ද අපි කාලය ගත කරලා තියෙන්නේ?.

එතකොට මේ විදර්ශනා භාවනාව තුළින් ඒවා තම තමුන්ට ම පැහැදිලි කරගෙන, සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරලා තියෙන්නේ, මේ විදර්ශනා භාවනාව පෙන්වලා තියෙන්නේ, සතර සතිපට්ඨානය වඩන ආකාරය පෙන්වලා තියෙන්නේ. අන්න ඒවා කරගෙන යනකොට අවබෝධ වෙනවා සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියලා නොවෙයි, මම යි මගේ කියලා ආත්මයක් නොවෙයි කියන සත්‍යය. මේ එක ම සංස්කාර ගොඩක් ඇතිවෙලා නැතිවෙලා ගියා පමණයි, මේ සසර ගතකරපු කාලය තුළ.

එතකොට දැන් මම පෙන්වන්නේ, ඒ සසරත් හිටියේ නැත්නම් මම යි කියලා කෙනෙක් , මාගේ කියලා කෙනෙක්, මාගේ කියලා දෙයක් තිබුණේ නැත්නම්, ආත්මයක් තිබුනේ නැත්නම්, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොහිටියනම්, මොකක්ද මේ? සංස්කාරගොඩක් ඇති වෙලා නැති වෙලා ගියා. එතනත් දැන් අර ධර්මය වැටහෙන කොට පේනවා, සත්ත්වයෙක්



පුද්ගලයෙක් නැහැ, මම යි කියලා දෙයක් නැහැ, මාගේ කියලා දෙයක් නැහැ, ආත්මයක් කියලා දෙයක් නැහැ, ඒවා තමන්ට ම අවබෝධ වෙනවා.

අන්න ඒ අවබෝධ වෙනකොට නිවන පැත්තට හිත යොමු වෙනවා. නිවන ගැන අපි දැන් හිතමු. මේ සම්පූර්ණයෙන් ම අර ආශ්වාදයෙන් පිරිලා තිබුණ දේ දැන් ආදීනව ලක්ෂණය පෙනිලා කලකිරීම ඇති වෙනවා. කලකිරීම ඇති වුණාම ඔන්න දැන් නිවනට එනම් නිස්සරණයට හැරෙනවා. ඒ හැරිලා අපි යම් කිසි විදියකට ඔන්න අපිත් නිවන් දැක්කයි කියලා හිතමු. බුදුවරුන්, ලොව්තුරා බුදුවරුන්, නිවනට පත් වෙනවා. පසේ බුදුවරුන්, රහතන් වහන්සේලා නිවනට පත්වෙනවා. නිවනය කියලා වෙන තැනක් ඇත්තේ නැහැ. මේ නිවීම තමයි අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඔන්න අපි හිතමු දැන් නිවනට පත් වුණයි කියලා, නිවීමට පත් වුණයි කියලා. එතන ඉන්නව ද කෙනෙක්? එතනත් නැහැ කවුරුවත්. අර දුක් ගොඩින් වෙන් වීම, සංස්කාර ගොඩින් වෙන් වීම තමයි නිවනය කියන්නේ. තවත් අයුරකින් කියනවා නම් අර **වැරදි දෘෂ්ටියෙන්** අයින් වෙලා සම්මා දෘෂ්ටියෙන් වැඩ කරගෙන ගිය එකේ ප්‍රතිඵලය ලැබුණා. ප්‍රතිඵලය මොකක්ද? නැවත නූපදින පරිදි අර සංස්කාර ගොඩ සම්පූර්ණයෙන් ම විනාශ කරලා දැම්මා. හේතුවක් නැහැ නැවැත උපදින්න. ඔක්කොම හඳුනා ගත්තා ලෝක තත්ත්වය, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වුණා. කලකිරුණා, නිවනට නැඹුරු වුණා.

ඒකට තවත් උපමාදීලා තියනවනේ පොතේ, ගිනි ගොඩකට හා සමානව. ගිනි ගොඩකට වියළි දර දැම්මා ම මොකද වෙන්නේ, පත්තු වෙනවා. අර තියෙන ගින්න වැඩි

වුණා. ඊළඟට නිවෙන්න යනකොට තව ගින්දර දානවා. අපි සංසාරේම කළේ ඔන්න ඔය විදියට, වඩ වඩා ඉදිරියට ආපු එක විතර යි. අන්තිමට මැරෙන්න යනකොට අරගෙන යන්නේ මොකක්ද? අර ගිනි ගොඩට සුදුසු, ඒක නැවත නැවතත් දල්වන්න උපකාර වෙන තෘෂ්ණාවන්ත හිත. ඒකනේ අර ලෝකයේ තියෙන්නේ, දුකයි, දුකට හේතුවයි කියලා. තෘෂ්ණාව යි, දුක යි. තෘෂ්ණාව යම් තැනක ද, ඒකේ ප්‍රතිඵලය මොකක්ද දුක. එතකොට ලෝකය පිරිලා ම තියෙන්නේ මොනවයින්ද? මෙන්න මේ දෙකෙන් තමයි. තෘෂ්ණාවෙනුයි, දුකෙනුයි **"තණ්හාය ජායතී සෝකෝ"** කියලා පටන් අරන් පෙන්වලා තියෙන්නේ ඒකනේ.

තණ්හාව නැත්නම්, නැවත අල්ලා ගැනීමට ඉඩක් නැහැ. ඒ තණ්හා බන්ධනය සම්පූර්ණයෙන් ම නැති කරලා ඒකේ ආදීනව දැකලා කලකිරිලා නිස්සරණයට පත්වුණා ම තමයි අර නිවීමට පත් වෙන්නේ. එතකොට අර තිබිච්ච ගින්දර දර ටික සේරම ඇදලා දානවා. පත්තුවෙච්ච එක එහෙම ම නිවිලා යනවා. නැවත ගින්න පත්තු වෙන්න අවශ්‍ය උපකාරක දේවල් මොකුත් නැහැ, අමු දරත් නැහැ, වියළි දරත් නැහැ, සම්පූර්ණයෙන් ම නිවිලා ගියා. ඒක හරියට ම උපමාවකට කොහොමද කියනවා නම්, ලැව් ගින්නක් වගේ, මේ ක්ලේශ ධර්ම, තෘෂ්ණාව හැම පැත්තෙන් ම. හිත යොමු වෙන්නේ ම තෘෂ්ණාවට අදාළව තමයි, තෘෂ්ණා බන්ධනය වැඩි වන විදියට. එතකොට ඔය තෘෂ්ණා ගිනි ජාලාව අපි දැන් නිව නිව එන්නේ. දවසේ වැඩ කටයුතු ගැන හිතලා බලන කොට, නින්දෙන් නැඟිටපු වෙලේ ඉඳලා රෑ නින්දට යනතුරු බණ භාවනා ආදියේ යෙදී මේ නාම රූප දෙක කියන්නේ මොකක්ද? කියන එක තේරුම් ගන්න ඕන. මේක මම තේරුම් ගන්න ඕනෑ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු හැටියට.



**මමත්** කලකිරීම ඇති කරගන්න ඕනෑ, මේ සසර දුක නිවාගන්න ඕනෑ, නිවීමට පත්වෙන්න ඕනෑ, කියන බලවත් හැඟීමෙන් යුක්තව යි මේ වැඩ වල යෙදෙන්නේ. මේ වැඩවල යෙදෙන අවස්ථාවල අවිද්‍යාව දුරු වෙනවා. අර තෘෂ්ණාව බන්ධනය කැඩි කැඩී බිඳි බිඳී විනාශ වෙවී යනවා. ඊළඟට අර ආදීනව ලක්ෂණ පේනවා. ආශ්වාදය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අඩු වෙවී යනවා. ලෝක තත්ත්වය වැටහෙනවා. පළමුවෙන් ම මේ විදර්ශනා භාවනාවට හිත යොමු කරන විට ආනාපානසති භාවනාව හෝ උදරය පිම්බීම-හැකිලීම ඇතුළත අපි දකින්නේ මොකක්ද?

ඉස්සෙල්ලා ම ඒ දෙක තුළින් ම අපි **කර්මස්ථාන** හැටියට බලනවා නම්, කර්මස්ථාන දෙකක් එකට කරන්න හොඳ නැහැ. අන්න ඒ කර්මස්ථාන ඇතුළත අපි බලන්නේ මොකක්ද? මේ නාම-රූප වැඩ කරන හැටි. මේ නාම-රූප දෙක වැඩ කරන හැටි දකින්න නම්, නාම-රූප දෙකේ චලනය දකින්න ඕනෑ. චලනයක් නැත්නම් අපට බාධාවක් නැහැ. මේක නිතරෝම චලනය වෙනවා. චලනයක් නැත්නම්, එතන ස්ථිරයි, නිත්‍යයයි. එහෙම නිත්‍ය ස්වභාවක් කොතනකවත් නැහැ, නාම කොටසෙත් නැහැ, රූප කොටසෙත් නැහැ. මේ කොටස් දෙකම එකට එකතු වෙලා තමයි අපි මෙතෙක් කල් අපා දුකට පත්වෙන්නේ. මේ දුක් සයුරක හිත යොමු කරගෙන, ඒක සැප හැටියට අරගෙන සංසාරේ ගමන් කරගෙන ආවේ. දැන් මෙතන දී අපි බලන්නේ අර චලනය දෙස යි. චලනයේ දී මොකක්ද වැටහෙන්නේ? අනිත්‍යතාව මයි වැටහෙන්නේ. අන්න ඒකට තමයි චලනය උපකාර වෙන්නේ.

දැන් මෙතෙක් කල් අපි විශ්වාස කරගෙන හිටියේ චලනයක් නැති හැටියටනේ, අර නිත්‍යයයි, සුබයි, ආත්මයක් ඇති හැටියටනේ. ඉතින් තව තවත් මේකෙන් සැප විඳින්නට

ඕනෑ. අපි බලාපොරොත්තු වුණු සැප සම්පූර්ණයෙන් ම නැතිවෙලා යන්නේ මේ චලනය තුළින් තමයි. චලනය නම් එතන තියෙන්නේ අනිත්‍යතාවයි. අනිත්‍යය නම් එතන තියෙන්නේ දුක. දුක නම් අනාත්ම යි. ඔන්න ඔය විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ධර්මයන් තමුන්ට ම අවබෝධ කරගෙන සසර ගමනේ තියෙන බිහිසුණුකම තේරුම් අරගෙන නිස්සරණයට පැමිණීමට පුලුවන්කම ලැබෙනවා. නිවීමට පත්වෙන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා. ඉතින් අපි විශේෂයෙන් ම, සංඝයා වහන්සේලා වුණත්, ගිහියන් වුණත්, බෞද්ධයන් වුණත්, අබෞද්ධයන් වුණත් මේ බුදු දහමේ කොටස් අහන කොට අර ලෞකිකත්වයට තියෙන කැදරකම නිසා, බැඳීම නිසා, තෘෂ්ණාවෙන් වෙලිලා තියෙන නිසා, ලෝකෙ පැත්තට මයි හිත ගමන් කරන්නේ.

නිවන කියන කොට, අපෝයි ඒකට ගියා ම, (හරියට එතන සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා වගේ තේරුම් අරගෙන) අපට මේ ඉන්ද්‍රියයන් ගෙන් කෝ සැපක්? ඇහෙන් කොහොමද සැප විඳින්නේ? දිවෙන් කොහොමද සැප විඳින්නේ? නාහෙන් කොහොමද සැප විඳින්නේ? කයෙන් කොහොමද සැප විඳින්නේ? හිතෙන් කොහොමද සැප විඳින්නේ? කියලා ඔන්න පස්සට යනවා. අනේ ඔය නිවන ටිකක් පහුවුණාවේ, අපිට තව තව සැප ටිකක් විඳගන්න ඕනෑ කියලා කල්දානවා. එතන පහළ වෙන්නේ මොකක්ද? **අවිද්‍යාව, මෝඩකම**. අවිද්‍යාව අන්ධකාරයෙන් අර නිවන් මඟ වහනවා.

මෙන්න මේවා ටික හෙළි පෙහෙළි කරගෙන තුණුරුවන් සරණ ගිහිල්ලා බලවත් සද්ධාව ඇති කරගෙන නුවණ පහළ කරගෙන ඉදිරියට යෑම පිණිස යි, අපි මේ වැඩ කරගෙන



යන්නේ. ඒ මෙම ගිනි ජාලාව නිවා ගැනිමට, නියම ස්ථිර නිවීමකට පත්කර ගැනීමටයි.

එතකොට අපි තුණුරුවන්ගේ ප්‍රයෝජන ගත්තේ, බුද්ධ ශාසනයෙන් ප්‍රයෝජන ගත්තේ, මනුෂ්‍ය ආත්මයෙන් වැඩ ගත්තේ, කියලා අපිට සතුටු වෙන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ බලාපොරොත්තු වුණෙත් ඔය ටිකම යි. ඇයි දෙයියනේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේවා සේරම එකක්-එකක් පාසා පැහැදිලිව දැකලා අපට කරුණාව මෛත්‍රිය අනුකම්පාවෙන් දයාව ඇතිකරගෙන අපේ දුක දැකලා, දුකෙන් නිදහස් කරන්න නේද මේ ධර්මය දේශනා කරලා තියෙන්නෙ?. අන්න ඒ හැඟීම ඇති කරගෙන මේ විදියට වැඩ කරගෙන ගියොත්, අපිට ඒකාන්තයෙන් ම උන්වහන්සේ පෙන්වලා දීපු නිවීමට පත් වෙන්න පුළුවන්. එතනදී කිසිම භයක් නැහැ. නැවත ඉපදීමක් නැහැ, ජාති දුකක් නැහැ, ජරා දුකක් නැහැ, ව්‍යාධි දුකක් නැහැ, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස කියන දුක් සයුර ම නැති කරගෙන අපිට ස්ථිර තත්ත්වයක ඉන්න පුළුවන්. හැබැයි සංසාරයේ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් හිටියේ නැහැ. මම ය, මාගේ ය කියලා ආත්මයක් තිබුණේම නැහැ. මේ සංස්කාර ගොඩ තේරුම් ගැනීම යි එතනදී වෙන්නේ. එතකොට එතනත් නැහැ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක්, ඒක නැති කරගෙන අර සංස්කාර ගොඩෙන් වෙන් වුණහම මොකද වෙන්නේ? නිවීම. එතකොට නිවීමෙත් මම ය, මාගේ ය කියලා ආත්මයක් කියලා සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැහැ.

ඔන්න ඔය ටික තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධර්මය තුළින් පෙන්වලා දුන්නේ. අද ඔය සත්ත්වයා, විශේෂයෙන් ම මනුෂ්‍යයා, මනුෂ්‍යයාට මොනතරම් නුවණක් තියෙනව ද? මොනතරම් කල්පනා ශක්තියක් තියෙනව ද? දෙපැත්ත බේරාගෙන සත්‍යය කරා ගමන් කරන්න. තමුන්ගේ යහපත

ළඟා කරගන්න. නමුත් මේ දෙපැත්ත බේරගන්න බැහැ. කොච්චර චිත්ත ශක්තිය තියෙන මනුෂ්‍යයෙක් වුණත්, ධර්මය බොහෝ ම ගැඹුරුනේ. ඉතින් අර ලෝකේ පැත්තට මයි හිත අදින්නේ. ඔන්න ඔතනදි තමයි මුලාවෙලා, සසර ගමනේ යෙදෙන්නේ. බොහොම දුර්ලභ දෙයක් මේ තුණුරුවන්ගේ පහළවීම. ඒ ගුණ සයුර හිතට ස්පර්ශ කරගෙන නිවීම පිණිස වැඩ කරන්න ලැබීම බොහෝ ම දුර්ලභ දෙයක්.

දැන් අපි සතුටුවෙන්න ඕනෑ අපි ටික දෙනෙක් වුණත්, මේ ස්ථානයට පැමිණිලා බණ භාවනා කිරීම ගැන. **නිස්සරණ වනය** කියන නම ඇහෙනකොට ම අපිට සතුටු වෙන්න පුළුවන්.

මෙතන සම්පූර්ණයෙන් ම ලෝකේ තියෙන බැඳීම කපා කොටා විනාශ කරලා අර නුවණින් ලැබෙන සරණ තුළින් නිවීමට පත්වීමටයි වැඩ කරන්නේ. අන්න ඒ උතුම් ලාභයක් අපට ලැබිලා තියෙන්නේ. අපේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් අර තුණුරුවන්ගේ ගුණ ස්පර්ශ කරගෙන තව තවත් ඉදිරියට යාමට අපට අවස්ථාව සලසා ගැනීමයි මේ කරන්නේ.

ඉතින් ඒ මම කියාපු දේ මේ අයට බොහෝ ම වටිනවා. බුද්ධ රශ්මිය, සංඝරත්නයේ රශ්මිය ගුණ එකතු වෙච්ච දෙයක්. ඒ ඇත්තට හෝ බොරුවට හෝ යමෙක් කියනවා නම්, ඒක ඒකාන්තයෙන් ම අපේ හිතේ මවාගන්න ඕනෑ. මවාගෙන තුණුරුවන් කෙරෙහි ස්ථිර විශ්වාසයක් ඇති කර ගත්තහම අපිට එන්ඩ එන්ඩ ම සද්ධාව ඇති වෙනවා. සද්ධාව ඇති වෙලා, අපේ නිවන් මඟ හෙළි පෙහෙළි කර ගත හැකියි. දැන් ඔය අවිද්‍යාවෙන් වෙන් වෙලා, විද්‍යාව පහළ වෙනකොට නිකන් විද්‍යාව පහළ වෙන්නේ නැහැ. ආලෝකය ලැබිලා මයි පහළ වෙන්නේ.



ආලෝකය තුළින් පෙන්වනවා මෙන්න මේ **විද්‍යාව**, එතකොට තමා පිළිබඳවත් විද්‍යාව තුළින් දැකගන්න පුළුවන්. අනික් සෑම සත්ත්වයෙක් ගැනමත්, අර විද්‍යාවට අනුව මේ ධර්ම ස්වභාව ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින්නට පුළුවනේ. යථාර්ථය දකින්න පුළුවන්. එතකොට ආලෝකය දකිනවා. ඊළඟට ඒ දැකීමට උපකාර වෙන්නේ ප්‍රඥාවනේ. සීල සමාධි ප්‍රඥා කීවහම මොන තරම් ගුණ සයුරක් ද අපි ළඟා කරගන්න මේ උත්සාහ කරන්නේ?. ඉස්සර වෙලා සීලය සම්පූර්ණ කරගෙන යන කොට, සමාධිය සම්පූර්ණ වෙනවා. සමාධිය සම්පූර්ණ වුනහම, නුවණ පහළ වෙනවා. ඒ තුන ම හරියට ඉදිරියට යනකොට තමයි හිතට ආලෝකය ලැබෙන්නේ. කොටින් ම මේ ආලෝකය මොන වගේ දෙයක් ද කියනවා නම්, මෙතෙක් සංසාරේ කිළිටි වෙලා අඳුරට පත්වෙච්ච හිත බැබළෙන පිරිසුදු මැණිකක් බවට පත්වෙනවා. ඒ තරමට දීප්තියක් ගහනවා. කිසිම කිළිටක් නැහැ. අන්න ඒ කිළුට නැති වුණහම තමයි, ආලෝකය පහළ වෙන්නේ. ආලෝකය තුළින් ධර්ම සවභාව බලන්නේ. බලනකොට සත්‍යය අවබෝධ වෙන්නේ, යථාර්ථය දැක ගන්නේ, දැකලා අපි ආශ්වාදයෙන් තොර වෙනවා. ආදීනව ඇති කරගෙන යනවා. නිවීමට පත් වෙනවා. කොයි තරම් වටිනා ධර්මයක් ද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ?. තමා තුළින් ම මේ බුද්ධ රශ්මි මාලාව අපිට දැක ගන්න පුළුවන්. ඒකයි මේ බුදු දහමේ තියෙන වටිනාකම. මම කියන හැටියට මේ මාර්ගයේ වැඩ කරොත් "ඔබට බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක ගන්න පුළුවන්, ධර්මය දකින්න පුළුවන්, සංඝරත්නය දකින්න පුළුවන්".

**ඉතින් දැන් හුඟක් කාලය ගතවුණා. මහන්සිත් ඇති.** දැන් ඉතින් මම නවත්තන්න යි හදන්නේ, මටත් ටිකක් අමාරු යි. ඉතින් අපි කොච්චර අමාරු වුන ත්, හිතේ දහිරිය ඇති කරගන්න ඕනෑ, මේ තුණුරුවන් ගැන හිතනකොට, සසර

බිය ඇති කරගෙන ඉදිරියට ධර්මය කරා ගමන් කරන කොට, පුදුම ශක්තියක් ඇති වෙන්නේ. අන්න ඒ ශක්තිය ඇති කරගෙන ඉදිරියට යාමට යි අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

මම විශේෂයෙන් ම මේ පින්වත් පිරිස දිහා බලලා සතුටු වෙනවා. මොකද අර අච්චර ඉතා ම බලවත් තේජවත් බුද්ධ රශ්මි ධාරාව විහිදුවාගෙන, බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළ අතරේ දී අපිව දැකලා තියෙනවානේ. මේ නිස්සරණ වනයේ මේ ගිහි පින්වතුන්, මේ පැවිදි පිරිස අනාගතයේ මේ තත්ත්වයකට පත්වීම සඳහා, මෙන්න මේ මේ කාල සීමාවේ දී මගේ ධර්මයට අනුව හික්මිලා ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන්න, බණ භාවනාවේ යෙදිලා ඉන්නවා කියලා උන්වහන්සේ දැකලා තියෙනවා. බුදු නුවණේ හැටියට ඒවා දකිනවයි කියන එක ඇහේ පිල්ලන් ගහනකොටත් උන්වහන්සේට පේන්න ඇති. අතීතේ පේන්න ඇති, අපේ ජීවිත ගැන. අනාගතයේ පේන්න ඇති අපේ ජීවිත ගැන, අද මේ කාලය ගෙවන හැටි පේන්න ඇති උන්වහන්සේට. ඔන්න ඒවා හිතලා අපේ හිතේ තව තවත් ඉදිරියට ගමන් කරවා ගන්න ඕනෑ. තුණුරුවන්ගේ ගුණ ශක්තිය අපි හිතට කාවද්ද ගන්න ඕනෑ. වර්ධනය කර ගන්න ඕනෑ.

එතකොට අද දවසේත් ඒ නොකඩවා කරගෙන ආපු පුණ්‍යය සම්පත්තිය තව තවත් වඩා වර්ධනය කරගෙන, උතුම් වූ නිවීමට පත්වීමට යි මේ වැඩ කරගෙන ආවේ.

මේ පින්වත් පිරිසට නිරෝගී සම්පත් හා දීර්ඝායුෂ ලැබිලා අර තුණුරුවන්ගේ ගුණ සම්පත්තිය හිත් තුළට ස්පර්ශ වෙලා, ඉතා ඉක්මනින් මේ බලාපොරොත්තු ඉෂ්ඨ වේවා ! යි කියා මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා!

**සාදු! සාදු! සාදු!**



# ධර්ම සාකච්ඡා

**අවසර ස්වාමිනි, සීල සහ අධි සීල කොහොමද නිර්වචනය කරන්නේ? සීලයෙන්, අධිසීලය වෙන් කරගන්නේ කෙසේද?**

ඒක නම් ඉතින් භාවනා කරල ම බලන්න ඕනෑ. කොහොම කිව්වත් එතකං තේරෙන්නේ නැහැ. දැන් ඔය පොත්වල ඕන තරම් තියෙනවානේ, ඒක කිව්වට තේරෙන්නේ නැහැ, හිත ම හැඩගැස්සගෙන, භාවනාවක යෙදෙනකොට තමයි තේරෙන්නේ, දැන් සීලය බොහොම උසස්, මෙන්න දැන් මගේ හිත මේ තත්ත්වයේ ඉන්නේ කියල පේනවා. ඊළඟට අධි සීල, අධි චිත්ත, දැන් මට වුවමනා විදියට හිත හික්මවාගෙන, කීකරු කරගෙන, හිතෙන් වැඩ ගන්න පුළුවන් කියලා, බොහෝ ම පිරිසිදු තත්ත්වයක් පෙනෙනවා. ඒ තුළින් තමාගේ නුවණින් දකින්න පුළුවන් ඇතුළත, අන්න ඒකයි විශේෂත්වය. ඉතින් මේකට විශේෂයෙන් ම මතක් කරන්න තියෙන්නේ, දැන් ඔය විදියට ඒ තත්ත්වය ලබන්න නම් අඛණ්ඩව භාවනාවක යෙදෙන්න ඕනෑ, බොහෝ ම ගැඹුරින්. ඉතින් සාමාන්‍ය කෙනෙකුට ඕව ඇහුනහම බය හිතෙනවා, කොහොමද මේව අපි කරන්නේ කියලා. බයවෙන්ට හොඳ නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් ඔය ගිහි කෙනෙකුට වුණත් පන්සිල් රකින්ට පුළුවන්, වැරදි වැඩ වලින් ඈත් වෙලා. පුළුවන් තරම් ඒ සීලය ආරක්ෂා කර ගන්න ඕනෑ . ඒවා අපතේ යන්නේ නැහැ, ඉදිරියට පිහිට වෙනවා.

අපි හිතමු ඔන්න දානයක් දෙනවා කියලා. ඒකෙනුත් විශාල ලාභයක් ලැබෙනවා. සුළු යි කියලා හිතන්න හොඳ නැහැ. මොනව හරි සාමාන්‍ය කුසලයක් කෙරුවොතින් ඒවා



හිතේ තැන්පත් වෙනවා. එහෙම හිතේ තැන්පත් වෙලා-තැන්පත් වෙලා තමයි අර උසස් තත්ත්වයට පැමිණෙන්නේ කවදාහරි. **"පාරමී පූරනවා"** කියල කියන්නේ ඕකටනේ. ඉතින් කුසලයක් කොයි වෙලාවක කොයි මොහොතේ කළත් ඒවා අපතේ යන්නේ නැහැ. ඒවා හිතේ එකතු වෙලා-එකතු වෙලා යම්කිසි වෙලාවක අර උසස් තත්ත්වයට පත්කරවන්නට උපකාර වෙනවා. ඒක නිසා මේ සෑම කුසලයක් ම බොහෝ ම ශ්‍රද්ධාවෙන් යුක්තව කරලා, අනේ මට මේවා සේරම උපකාර වෙන්නේ මොනවටද? නිවන් දැකීමට නේද? කියල හිතනකොට පුදුම සතුටක් ඇතිවෙනවා. අර ඕනෑවට එපාවට මම දානයක් දුන්ණා. සීලයක් රැක්කා කියල ඒක සුළුවෙන් සැලකුවොතින් වටිනාකමක් නැහැ.

මෙන්න මේ විදියට බුද්ධ ශාසනයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සෑම කෙනෙකුගේ ම හැඩගැසීම පෙන්නල දීලා තියෙන්නේ කුමකට ද? මේ හැඩ ගැසීම නිවන් දැකීමට යි. මේ නාම රූප දෙක සකස් කර ගැනීමට යි. අන්න ඒ නාම රූප දෙක හරියාකාරව හැඩ ගැහීගෙන යාමට තමයි මේවා උපකාරි වෙන්නේ. උපකාර වෙලා යම්කිසි දවසක ඒවාගෙන් නියම ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා. බුද්ධ ශාසනයේ තියෙන වටිනාකම ඒක යි. කවදාහරි තුණුරුවන් කෙරෙහි විශ්වාසය තියාගෙන නිවන් ප්‍රාර්ථනා කරගෙන වැඩ කළොත්, ඒකාන්තයෙන් ම ඒක නිවන් දැකීමට උපකාරි වෙනවා. මෙතැන තියෙන්නේ, තුණුරුවන් කෙරෙහි, බුද්ධ ශාසනය කෙරෙහි පිරිසිදු විශ්වාසය යි. හොඳ ළැදියාවක් ඇතිව සුළු පිනක් හෝ කළොතින් ඒක ඉදිරියට විපාක දෙනවා.

අප දැන් ඔය බණ කතාවලින් බලමු. දැන් ඔය විශාඛා මහ උපාසිකාව වගේ අය, මොන තරම් කුසල් කරල තියෙනව

ද? සංසාරේ... ඒවා අපතේ ගියේ නැහැනේ. අන්තිමට නිවන් දැකීමට ඒවා උපකාරි වුණා. ඒ වගේ සෑම කෙනෙකුගේ ම චරිත දිහා බලන විට පේනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ කවදා හෝ නිවනට ළගාවෙන්න මේ කුසල් ටික ටික හරි කරගෙන තැන්පත් වෙන්න ඕනෑ **"පාරමී"** බවට පත්වෙන්ඩ.

සීලයෙන් කෙරෙන්නේ සිත පිරිසිදු කිරීමනේ. හිත පිරිසිදු වෙන්න ඉස්සරලා, සීලය පිරිසිදු වෙන්න ඕනෑ. සීලය පිරිසිදු වෙනවිට තමා හිත පිරිසිදු වෙන්නේ. ඒ හිත පිරිසිදු වුණාම තමයි හොඳට පැහැදිලිව දිට්ඨිය ඇතිවන්නේ. අන්න ඒ දිට්ඨිය හොඳට පැහැදිලිව ඇතිවෙනකොට තමයි, නුවණින් බලන්න පුළුවන්කම ඇතිවන්නේ. එතකොට සීලය උපකාර වෙනවා, ප්‍රඥාව පහළ කර ගැනීමට. අන්න එච්චරයි එතැන වෙනස තියෙන්නේ.

දැන් පළමුවෙන් පෙන්වන්නේ මොකද්ද? **සීල, සමාධි, ප්‍රඥානේ.** සීලය හොඳට ඇතිවුණොතින්, හිතේ කිසිම චකිතයක්, බියක් ඇතිවන්නේ නැහැ, සමාධිය ඇතිකර ගන්න පුළුවන්, හිතේ තැන්පත්කම. ඊළගට නුවණ පහළ වෙනවා. නුවණින් දකින්න පුළුවන්. ඒ මුල් කොටසනේ. ඉතින් ඕව හොඳටෝම වඩාගෙන-වඩාගෙන ගිහිල්ලා අන්තිමට පෙන්වන්නේ මොකක්ද? අධි සීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා කියල. අන්න ඒ තැනට ආවහම තමයි සීලය අන්තිම උසස් විදියට පවතින්නේ.

අධි සීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා. එතකොට සිතත් බොහොම බලසම්පන්න යි. සීලයත් බොහොම බලසම්පන්න යි. ප්‍රඥාවත් බොහොම බලසම්පන්න යි. එතැනට යන්න තමයි අර මුල සිට ම මේ ටික පුරාගෙන එන්ට ඕනෑ. ඉතින්



ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් මේවා වැඩි දියුණු කරගන්ඩ ඕනෑ. මුල් කාලයේ දී සාමාන්‍යයෙන් තේරුම් ගන්නට පුළුවන්, සීලය ආරක්ෂා කරගෙන යනකොට මොන තරම් හිතේ ප්‍රිය ස්වභාවයක් ඇති වෙනව ද කියල?. තැන්පත් කමක් ඇති වෙනව. ප්‍රිය ගතියක් ඇති වෙනවා. තමාට ම දැනෙනව මේ හිතේ ස්වභාව ය, දැන් මම ශීලයෙන් හුඟාක් පිරිසිදුයි කියලා. ඊළගට හිතත් පිරිසිදු වෙනවනේ. අන්න ඒ සීලයයි හිතයි පිරිසිදු වෙනකොට තමා භාවනාව කරගෙන යන්ඩ අවස්ථාව සැලසෙන්නේ. ඒ ටික හොඳට දියුණු කරගෙන යනකොට තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ අර උසස් ම තත්ත්වය පෙන්නල තියෙන්නේ, අධි සීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා කියල. ඒ තත්ත්වයට ආවහම කිසිම බයක් නැතිව, අමතර කෙළෙස් වලින් පීඩාවක් නැතිව භාවනාව කරගෙන යන්ඩ පුළුවන්කම ලැබෙනවා. නීවරණ වලින් බයක් නැහැ, ඒවායින් කරදරයක් නැහැ, බොහොම තැන්පත්ව සිත පවතිනවා. ඒ සිතෙන් බලන්න පුළුවන් මේ විදර්ශනා අරමුණු කරගෙන යන භාවනාව කොහොමද කෙරෙන්නේ කියලා.

අපි දැන් මෙතැනදි බලන්ඩ ඕනෑ **විදර්ශනා භාවනාව**. විදර්ශනා භාවනාවෙන් කෙරෙන දේ  මොකක්ද? ඉස්සරල ම බලන්නේ මේ තමන් ගැනනේ. මම දිගට ම කියාගෙන ආවෙත් ඒකයි.  තමා ගැන දකින්න නම් ඇතුළත කෙරෙන වැඩ ටික සේරම දැකගන්න ඕනෑ. ඉතින් එකපාරට ම මේවා සේරම දැකගන්න බැහැනේ. සම්පූර්ණයෙන් ම මේවා දැකගන්න නම් අර අධි සීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා කියන තත්ත්වයට එන්න ඕනෑ. එතකල් ඉතින් ටික ටික අමාරුකම් තියෙනවා. හරියටම හැඩ ගැහෙන්නේ ඒ වැඩ කරගෙන යනකොට තමයි.

දැන් මේ "මම" කියන එක්කෙනා දෙකට වෙන් කරල බැලිමනේ, විදර්ශනාවෙන් කරන්නේ. නාම කොටස යි, රූප කොටස යි. මේ දෙක ඇති වෙවී නැති වෙවී යන හැටි දැකීමයි කරන්න තියෙන්නේ. ඉතින් මේක දැක ගන්ඩ බැහැ සීලය සම්පූර්ණ නැත්නම්. සාමාන්‍යයෙන් කරගෙන යනව නම්, ඒ තරම් බාධවක් නැහැ. අර උසස් ම තත්ත්වයට යන්න තමයි අමාරුකම තියෙන්නේ. දැන් සාමාන්‍යයෙන් ගිහියෙකුට වුණත් පන්සිල් රැකගෙන, බණක් භාවනාවක් කරගෙන යනකොට එක්තරා දියුණුවක් ලබන්ට පුළුවන්. නමුත් අර උසස් ම තත්ත්වය ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒකට මේවා ඔක්කොම පිරිසිදු වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. ඒකනේ, අර විශුද්ධි හතෙන් පෙන්නල තියෙන්නේ විශුද්ධි හත සම්පූර්ණ වෙන්ඩ ඕනෑ කියලා. ඊළඟට ඒ තුළින් විදර්ශනා නුවණින් දකින්ට ඕනෑ මේ නාම රූප දෙක. අන්න ඒ දකිනකොට තමයි සම්පූර්ණයෙන් ම මේක ඇතුළේ තියෙන ස්වභාව දැකගන්ඩ පුළුවන් වන්නේ. දැන් භාවනාවකින් තොර කෙනෙක් ඔහේ ඉතින් හිතට එන එන දේවල් කරනවා, කියනවා, හොඳ වෙන්ඩ පුළුවන්, නරක වෙන්ඩ පුළුවන්. ඇතුළත තියෙන තත්ත්වය පේන්නේ නැහැනේ. මෙන්න මේ ඇතුළත දැකගැනීම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ විදර්ශනාවෙන් පෙන්නල තියෙන්නේ.

**සාදු! සාදු! සාදු!**



**අවසර ස්වාමීන් වහන්ස,**

**පහාරාද සූත්‍රයේදී පහාරාද විසින් මුහුද ගැන විස්තර කිරීමේ දී, මුහුදේ හැම තැනකම ඇති ලුණු රසය ගැන විස්තර කරන විට, බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධ ශාසනයේ ලක්‍ෂණ වශයෙන් විමුක්ති රසය ගැන විස්තර කරනවා. සිල් රකින විට ඒ විමුක්ති රසය හොඳින් තේරෙනවා. එහෙත් විනය රකින විට, විනය ආරක්‍ෂා කිරීම ඉතා ම අසීරු බවත්, මේක විමුක්තියක් වත් රසයක්වත් නෙවෙයි, බාධාවක් ලෙස යම් සංඝයා වහන්සේලා කියල තියෙනවා. අන්න ඒ ගැන ඔබ වහන්සේගේ අදහස මොකක්ද ස්වාමීන් වහන්ස?.**

එතැනින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන්නේ, විනයට අනුව යම්තාක් කල් වැඩ කළොත්, යම්කිසි ප්‍රතිඵලයක් දැකගන්ට පුළුවන්කම ලැබෙන බව. දැන් ඒ සංඝයා වහන්සේලා කියන්නේ මේක යි. අපට ඕව කරන්න බැහැ කියල, මටත් ඕව ඇහිලා තියෙනවා. හුඟක් දෙනෙක් හිතනවා, ඔය සාමාන්‍යයෙන් සිල් රැකගෙන හිටිය ම ඇති, වැඩිදුර වෙහෙසෙන්ට අවශ්‍ය නැහැ කියල. ඒකෙන් මොකක්ද පේන්නේ, බුදු දහම නොදන්නාකම. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කාලයේ හුඟාක් අයට මේව කරන්ට බැරිය කීවම දේශනා කරල තියෙන්නේ මොකක්ද? උන්වහන්සේ කියල තියෙන්නේ, එහෙම නම් හිත දිහා බලාගෙන ඉන්ට කියලා. හිත දිහා බලාගෙන ඉන්න විට තේරෙනවා, තමා කවුද කියලා. දැන් භාවනාවෙන් කෙරෙන්නෙත් ඒක යි. ඉතින්

අර පහාරාද සූත්‍රයේ මේ බුද්ධ ශාසනයේ ගුණ සම්පූර්ණයෙන් ම පෙන්නල තියෙනවා. මුල සිටන් කෙළවර දක්වා ම කාටත් සාධාරණ යි. ඉතින් නිකං හිටියෝතින් සාගර පතුළට යනකම් යන්න බැහැ.

ඒ විදියට මමත් කිව්වෝතින් දැන් අපට විනය රකින්න බැහැ. පැවිද්දෙක් හැටියට යම් පමණට ඔය සිවුර රැකගෙන හිටිය ම ඇති කියල, මොකද වෙන්නේ?. ප්‍රමාදයටනේ වැටෙන්නේ. කවදාවත් ඉදිරියට යන්න බැහැ. ඔය ඉතින් සාමාන්‍ය වැඩ කර කර ඉන්න පුළුවන්. අර පහාරාද සූත්‍රයේ පෙන්නුම් කරපු හැටියට, මුල හිටන් සාගර පතුළට බහින්න බැහැ. බුදු දහමේ පෙන්නල තියෙන්නේ කොහොමද මේ ධර්මයේ තියෙන ගැඹුරත්වය?. හරියට සාගරය උඩ ඉදල පතුළටම යනවා වගේ වැඩක් ය මේ වැඩපිළිවෙළ කියල. මේ සම්පූර්ණ ධර්මයේ තියෙන වටිනාකම පෙන්නල තියෙන්නේ මුහුදේ උඩ කොටස හැටියට, එතකොට ටිකක් ඇතුළට යන විට, මැද හරියට යන විට, හා අන්තිමට පහළටම යන විට 'ධර්ම රසය' පෙනෙන හැටියටනේ පෙන්නල තියෙන්නේ. ඒ නිවන් දැකීමේ වටිනාකම තම තමන්ට ම වටහා ගැනීමටයි, උන්වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නේ. මේක බොහොම ගැඹුරු ධර්මයක්. නමුත් යම්කිසි කෙනෙක් අප්‍රමාදව ම නිවන් දැකීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් සසර දුක තේරුම් අරගෙන, මේකෙන් මම නික්මීමට, මගේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් වැඩ කරන්න ඕනෑ කියල වැඩකරගෙන ගියොත්, තමුන්ට ඒ ප්‍රමාණයට, ධර්මයේ රස විඳින්ට පුළුවන් වෙනවා.



ඉතින් අර ලිහිල් කරගෙන පටන්ගත්තොතින්, කවදාවත් බැහැ ඉදිරියට යන්න. තම තමන් සසරෙහි ප්‍රමාද වීමට යි එය හේතුවන්නේ. ඔය සේරම වන්නේ මොකද ධර්මයේ වටිනාකම නොදන්නා නිසයි. දැන් ඔය හුගාක් උගත් භික්ෂූන් වහන්සේලා, අර පෝට්ල ස්වාමින් වහන්සේ කොයිතරම් උගත් කෙනෙක් ද? මම ගෝලයන්ට උගන්වන මහා පඬිවරයෙක් කියලා සැනසුණානේ, නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිගත්තේ නැහැනේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වර්ණනා කරන්නේ මෙන්න මේ සාගරය පතුළට යන්න වගේ ධර්මය ඔස්සේ ගමන් කිරීම. කොහොමද ගමන් කරන්නේ, භාවනාවක් තුළින්. භාවනාවෙන් තමයි මේ ලෝකය හඳුනාගන්න පුළුවන් වන්නේ. ලෝකය හඳුනාගන්න බැරිවුණ නිසානේ, ලෝකයේ මේ සත්ත්වයෝ සංසාරේ දිගින් දිගට ම අවුල් ජාලයකට අහුවෙලා දුක් විඳින්නේ, නැවත නැවත ඉපදී ඉපදී සසර දික්කරගන්නේ. මෙන්න මේක තේරුම් ගන්න නම් විශේෂයෙන් ම සිල්වත් වෙන්න ඕනෑ. ඒ විනයානුකූලව තමුන් හැඩගැහෙන්න ඕනෑ. නැතිනම්, ඉතින් ප්‍රමාදයට ම තමයි වැටෙන්නේ. අර ගැඹුරු ධර්ම තේරුම් ගන්ට පුළුවන් කමක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

දැන් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මුල සිට ම පෙන්වන්නේ හික්මීමනේ. හික්මීම කියන්නේ මොකක්ද? විනය අනුව වැඩ කිරීම තමයි. එතකොට හිතේ කීකරු කමක් ඇති වෙනවා. හිතේ කීකරු කමක් ඇති වන විට දන්නෙම නැතිව කයේ කීකරුකමක් ඇතිවෙනවා. ඔය සාමාන්‍ය හැඩ ගැසීම. ඕක භාවනාවට ගියාම බොහෝ ම පහසු යි, හිත සංවර කරගෙන වැඩ ටික කරගන්න. ඒක යි මේ 'විනය' පෙන්නුම් කරල තියෙන්නේ. නැත්නම් මේ නොයෙකුත් දේවල් ඔස්සේ

නොයෙකුත් වැඩ කර කර සංවරයක් නැතිව අවිනීතව වැඩ කළො ත් මොකද වෙන්නේ? ඒ විදියට මයි හැඩ ගැහෙන්නේ. කවදාවත් ඔය හික්මීමක් ඇති වන්නේ නැහැ. අන්න අර හික්මීම උඩ තමයි හිතින් සංවර වෙලා, කයත් සංවර වෙලා, තමාගේ නාම රූප දෙක දැක ගන්ට පුළුවන් වෙන්නේ. අර සාගරයේ මතුපිට වගේ තමයි, මෙන්න මේ නාම රූප දෙක දැකීම. ඔය නාම රූප දෙක විස්තර වශයෙන් දකින විට තමයි, සම්පූර්ණයෙන් ම සාගරයේ පතුළට කිමිදිලා දැක්ක වගේ දැක ගන්ට පුළුවන් වන්නේ. ඒකයි මේ ධර්මයේ තියෙන වටිනාකම. විනයක් නැතිව කරන්න බැහැ මේක. සාමාන්‍යයෙන් ඔය ගිහි උදවිය මේ ගැන සලකන්නෙම නැහැ. සමහර උදවියට උදේ හවස බුදුන් වැඳලා පන්සිල් සමාදන් වෙනකොට, ඒකෙන් සංවරයක් ඇතිවෙනව තමයි. හිතේ හැඩ ගැහීමක් ඇති වෙනවා. ඒක දීර්ඝ සංසාරයට උපකාරයක් පමණ යි. අපි පැවිදිවෙලා මේ ජීවිතයේ දී ම සංසාර භය ඇතිකරගෙන කොහොම හරි ඉක්මනට වැඩ කරගන්ට ඕනැ කියලා භාවනාවකුත් වඩනවා.

අන්න එතැනදි තමයි බුද්ධ ශාසනයේ වටිනාකම තේරුම්ගන්ට පුළුවන් වන්නේ. ධර්මයේ කෙළවරකට ගිහිල්ලා, සත්‍ය දැකගන්ට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ. තවත් විදියකින් කියනවා නම් ඔය ධර්මානුකූලව ගිහිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්නල දීල තියෙන්නේ මොකක්ද? මේ සත්‍යය හතර අවබෝධ කරගැනීමනේ. මේ සත්‍යය හතර අවබෝධ කරගැනීමට මොන විදියේ විනයක් තියෙන්න ඕනෑ ද? සංවරයක් තියෙන්න ඕනෑ ද? අන්න ඒවා පුහුණු කරගන්න යනකොට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ගිහිල්ලා සාගරයේ පතුළට බැහැලා දැක්ක වගේ තමයි, පහාරාද සූත්‍රයෙන් දේශනා කරල තියෙන



ධර්මයේ වටිනාකම. චතුරාර්ය සත්‍යය තුළින් ලෝකය දැකගන්ඩ පුළුවන්කම. ලෝකය දැක්කා, ලෝකය දුක් වශයෙන් දැක්කා, අවබෝධ කළා. ඒ වන විට ඒකට හේතුව දැක්කා, අවබෝධ කළා කියල ලෝකය දකින්න පුළුවන් සත්‍ය වශයෙන්, ඇත්ත ඇති සැටියෙන්.

ඕක යි බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් මේ **චතුරාර්ය සත්‍යය** පළමුවෙනි සත්‍යය දෙක ලෝකෙට අයිති යි, ඒ දෙක අවබෝධ කරගන්න ඕනෑ කියල දේශනා කලේ. අවබෝධ කරගත්තාට පස්සේ තමා නිවනේ වටිනාකම තේරෙන්නේ. කොහොමද මේ නිවනේ තියෙන වටිනාකම පේන්නෙ?. ලෝකය සම්පූර්ණයෙන් දුකින් පිරී තියෙන බවනේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නේ. අන්න ඒ තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන් ම, දුක සත්‍යයක් වශයෙන් දැක දැක ඉදිරියට ම යන්න ඕනෑ. ඒකනේ අර නාම රූප දෙකෙන් පටන් අරගෙන විසිතුරු කර කර බලනකොට, මේකේ මොකක්වත් නැහැ. එක ම දුක් ගොඩක්. මොකද මේ දුක් ගොඩක් කියල දේශනා කරලා තියෙන්නෙ?. බැලුව ම ඉතින් දුකක් නැති විදියටනේ, සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයන්ට පේන්නේ. මනුෂ්‍යයන්ට විතරක් නොවේ. සෑම සත්ත්වයන්ට ම එහෙමයි. කන්ට, බොන්ට තියෙනවා. සතුටු වෙන්න පුළුවන්, මේකේ කොහේද දුකක්?. දැන් තිරිසන් සතෙකුට වුණත් කැළෑවක දී ගෙඩි ජාති ආදිය කාලා සතුටු වෙන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා. යමක් දැකලා සතුටු වෙන්න පුළුවන්, යමක් අහලා සතුටු වෙන්න පුළුවන්, හොඳ ආඝ්‍රාණයක් කරලා සතුටු වෙන්න පුළුවන්, දිවට රසයක් දැනිලා හොඳ සතුටක් විඳින්න පුලුවන්. කයට ස්පර්ශයක් ලබලා සතුටු වෙන්න පුළුවන්, සිතට හොඳ අරමුණක් අරගෙන සතුටු වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් කොහොමද?

කොහේද මේ දුකක් තියෙන්නේ කියල මේ සෑම සත්ත්වයෙක් ම මේක වැරදියට පිළිඅරගෙන තියෙන්නේ. මෙන්න මේක කැඩීමට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ **භාවනාවක්** පෙන්නල දිල තියෙන්නේ.

විදර්ශනා භාවනාවක්, ඒක තුළින් දකින්න පුළුවන් අන්න දුක්ගොඩ, "දුක සත්‍යයක් වශයෙන්" එතකොට "පහාරාද සූත්‍රයෙන්" හොඳට ම කැපි පෙනෙන දෙයක් තමයි, මේ සත්ත්වයා මුලාවෙලා තියෙන හැටි, තමන්ට ම දැක ගන්න පුළුවන්. උන් වහන්සේ ධර්මයේ දේශනා කරලා තියෙනවා මේ හැම දෙයක් ම, නමුත් අපේ නුවණින් ම දැකලා එපායැ අපි විශ්වාස කරන්න. අන්න ඒ විදියට තමයි අර භාවනාව පෙන්නල දිල තියෙන්නේ. විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යනකොට, තමන්ට ම දැකගන්නට පුළුවන් මේ දුක තියෙන්නේ කොහේද? දුක ඇතිවන්නේ කොහොමද? මේකට හේතුව කුමක්ද? කියලා තමන්ගේ නුවණින් ම දැකගන්ඩ පුළුවන්කම තියෙනවා. නැතිව අර පොතපතේ තියෙන ධර්ම දේශනා කියවා කියවා හිටියට කවදාවත් එය තේරුම් ගන්නේ නැහැ. අන්න අර විනයට අනුව හික්මිලා, සිත සංවර කරගෙන කය සංවර කරගෙන, විදර්ශනාවට අනුව භාවනාවක යෙදෙන කොට සම්පූර්ණ සිත තුළ තියෙන දුක, දුකක් හැටියට අවබෝධ කරගන්ට පුළුවන් වෙනවා. එතකොට ඒකට හේතුවත් පේනවනේ. මෙන්න මේ සත්‍ය දෙක අවබෝධ කර ගත්ත නම්, මනුෂ්‍යයෝ වශයෙන් සත්ත්වයෝ **ව**ශයෙන් ලෝකෙ ම සම්පූර්ණවනසේ දුකින් පිරි තියෙනවා කියලා වැටහෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කරගෙනනේ, අපට දේශනා කරලා තියෙන්නේ. එතකොට උන්වහන්සේ දැක්ක ලෝකය අල්ලන්න, තෘෂ්ණාව ඇතිකරගන්න සැපක්



ය කියල කිසිම දෙයක් නැහැ කියල, අන්න ඒ ටික දැක ගන්නවා සත්‍ය දෙක වැටහෙනකොට, අවබෝධ වෙනකොට. එතකොට මොකද කරන්නේ?, ලෝකය අතහරිනවා. ලෝකය අතහරිනකොට තමයි නිවනේ වටිනාකම පෙන්නේ. නිවනට පත්වන්නේ. නිවනට පත්වීමට තමයි මෙන්න මේ **'ආය්‍යී අෂ්ටාංගික මාර්ගය'** ගැන විස්තර වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙන්නේ.

කාට හරි ගිහියෙකුට, පැවිද්දෙකුට, කුඩා ළමයෙකුට, මහල්ලෙකුට හෝ තරුණයෙකුට මේ නිවන් මාර්ගයට එළඹිලා, අර සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩ කරගෙන ගියොත් සම්පූර්ණ සත්‍යය හතර ම අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. එයින් සදාකාලික සැනසිල්ලට පත්වන්නට පුළුවන්කම ලැබෙනවා. එතකොට මේ ලෝකය දුක් වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙන්නේ මොකද? මේ ලෝකයේ තියෙන්නේ මොනවද, පණ ඇති සත්ත්වයෝ සහ පණනැති වස්තුන්නේ. මේ දෙක ගැන යි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ, මේ සෑම දෙයක් ම අනිත්‍යයයි, අනිත්‍ය නම් එය දුකක් ය කියලයි. ඔන්න ඔය දෙක වැටහෙන කොට අනාත්මයත් වැටහෙනවා. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, වැටහෙනකොට එක ම දුක් ගොඩක් බව තමන්ගේ ම නුවණින් දැකගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඔය **ත්‍රිලක්ෂණයට** තමයි ධර්මය කියන්නේ. ඒ ධර්මය තුළින් තමයි ලෝකය හරියට තේරුම් ගන්න, අවබෝධ කරගන්න අවස්ථාව සැලසෙන්නේ.

එතකොට දැන් මේ සෑම සත්ත්වයෙක් ම, අර කලින් කිව්ව වගේ ඉන්ද්‍රියන් හයෙන් සිත පිනවමින් කරන ඒව දුකක් මිසක්, සතුටක් නැහැනේ. අන්න අර සියුම්ව බලාගෙන

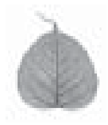
බලාගෙන යනකොට, එක ම තැනකවත් නෑ මේකේ නිත්‍ය ස්වභාවක්. ක්ෂණයක්-ක්ෂණයක් පාසා අන්තිමට මේ රූප ගොඩ දකින්න ඕනෑ. ඒකත් එක්ක ම අරූප ධර්මයක් වූ නාම කොටස ඇතිවෙනවා-නැතිවෙනවා දකින්න ඕනෑ, මේ නාම රූප කොටස් දෙකේ සියුම් කමයි, වේගය යි. නාම කොටසේ දකින්නට රූපයක් නැහැනේ. ඔය දෙක ම දකින්ට පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ චලනය තුළින් තමයි. නාම කොටසත් චලනයෙන් යුක්ත යි, රූප කොටසත් චලනයෙන් යුක්ත යි. මෙන්න මේ දෙකේ චලනය අනුව බලාගෙන-බලාගෙන යනකොට තමයි, අනිත්‍යතාව පෙනෙන්නේ. අනිත්‍යතාව පෙනෙනකොට තමයි දුකක් බව පෙනෙන්නේ.

දුක පෙනෙන කොට කිසි ම සත්ත්වයයෙක් නැහැනේ, දුකට කැමැති කෙනෙක්. අර නොදන්නා නිසා දුකට කැමැති වෙලා හිටියට, සත්‍ය වශයෙන් පෙනෙන කොට ඒකේ ආත්මයක් නැහැ කියලා පෙනෙනවා. මේක මෙතෙක් කල් මම ය, මගේ ය කියල පිළිඅරගෙන, මේකෙන් සැප විඳින්න බලාපොරොත්තු වුණා, මොඩකම නිසා, මේ ඇතුළත තියෙන සත්‍යතාව නොදැක්ක නිසා. දැන් පේනවා මෙන්න සත්‍යතාව, අනිත්‍යය. මේ සෑම දෙයක් ම ලෝකයේ තියෙන යම්තාක් වස්තූන් තියෙනව නම්, සත්ත්වයෝ ඉන්නවා නම්, මේ සෑම දෙයක් ම ඇති වෙවී, නැති වෙවී වෙනස්වෙනවා අනිත්‍ය යි. එහෙම නම්, දුකයි. දුක නම්, මේක මගේ ආත්මය නොවෙයි. මගේ ආත්මයක් නම්, මට වුවමනා විදියට, සැපවත්ව මට කැමැති පරිදි පවත්වාගන්න, පුළුවන් කමක් තියෙන්න ඕනෑ. මෙන්න මේකයි **ත්‍රිලක්ෂණයේ** තියෙන සත්‍යතාව. උන්වහන්සේ මේවා අකුරට ම විනයානුකූලව පිළිවෙළට පිළිපැදල, භාවනා කරල, අවබෝධ කරගෙන දේශනා කරපු



දෙයක් නේ. ඉතින් අපි මොනතරම් මේ දුක් අවබෝධ කර ගැනීමට, ලෝකය අවබෝධ කරගැනීමට, වැඩ කළ යුතු ද කියලා අපි ම තේරුම් ගන්න ඕනෑ. අන්න ඒව නැති නිසා තමයි, ගිහි හෝ වේවා, පැවිදි හෝ වේවා ලිහිල් කරගෙන වැඩ කරන්නේ. එතකොට ප්‍රමාදයටනේ වැටෙන්නේ. ප්‍රමාදයට වැටීමෙන් කාටද පාඩු? තමතමන්ටනේ පාඩු?. මොහොතක් හරි සසර දුක වැඩිවෙනවා. ඉපදෙමින් මැරෙමින් දුක් ගොඩට ම භාජනය වෙනවා. නැවත නැවත කර්ම රැස් කරන්න වෙනවා. අනාගත ගමනට මෙන්න මේක යි අර ලිහිල් බවෙන් ඇති වන ප්‍රතිඵලය.

**සාදු! සාදු! සාදු!**



**අවසර ස්වාමින් වහන්ස, තමන්ගේ හිත පිළිබඳව භාවනාවේ දී හිත ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු යැයි ප්‍රකාශයක් තියෙනවා නේද? ඒ පිළිබඳ විස්තරයක් කරන්න පුළුවන් ද, තමන්ගේ හිත පිළිබඳව බලන්නේ කොහොමද කියල?**

තමන්ගේ හිත පිළිබඳව බලන්ඩ ඕනෑ නේන්නම්. රූප කය හොඳට පේනකොට නාම කය ඉබේට ම පෙනෙනවනේ. ඉතින් ඒ ගැන සෝදිසියෙන් ඉන්න ඕනෑ. අපට ඒක පෙනෙන්නේ නැති දෙයක්නේ. අරූපි ධර්මයක්නේ. ඉතින් රූප ටික පැහැදිලිව පේන්න-පේන්න තමයි සමාධිය ඇති වෙමින්, නැති වෙමින් නාම කය පෙනෙන්න පටන් ගන්නේ. ඉතින් ඒ ගැන සෝදිසියෙන් ඉන්න ඕනෑ.

අපි උදරයේ පිම්බිම, හැකිලීම කරන අවස්ථාවේ දී හිත වෙනත් අරමුණක් කරා පිට යනවිට, ඒ අවස්ථා දෙක ගැන ම බැලිය යුතු යි. මුලකර්මස්ථානය ගැන මෙන් ම දෙවැන්න ගැනත් සැලකිලිමත්ව තේරුම් අරගෙන මෙනෙහි කරන්න එපායැ. එච්චරයි කරන්න ඕනෑ. එහෙම බාහිර දෙයක් ආපුගමන් ම ඒක මෙනෙහි කරන්ට හිත යොදවන්න ඕනෑ අයින් කරන්ට. නැවත එය එනව නම් ඒ ගැනත් මෙනෙහි කරල අයින් කරනවා. හැබැයි තුන්වෙනි පාරට වැඩිය මෙනෙහි කරන්න නම් හොඳ නැහැ. නැත්නම් ඕක දිගට යනවා. ඕක මෙනෙහි කර කර ඉන්නව දන්නෙම නැහැ, භාවනාව නැවතිලා.

ආරම්භයේ දී පිම්බීම හැකිලීම හෝ ආනාපානය යන දෙකෙන් එකක්නේ කර්මස්ථානය හැටියට ගන්නේ. කවුරුහරි



භාවනා කරන විට වෙන් වෙන්ව, අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මොනවද? මේක අර අවුල් තත්ත්වයෙන් නිරවුල් කර ගැනීම යි. අවුල් තත්ත්වය කියන්නෙ මොකක්ද? මෙපමණ කල් මේ සංසාරයේ සත්ත්වයා ගමන් කළේ අවුලෙන් අවුලට පත්වෙමින්. මේ අවුල ලිහා ගැනීමට තමයි, බුදුවරු ලෝකයේ පහළ වෙලා තියෙන්නේ, මේ භාවනාව පෙන්නල තියෙන්නේ. භාවනාව ආරම්භ කරනවිට මුල ටික හොඳට පැහැදිලිව දකින්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ මොකක්ද? මේ 'නාම රූප' දෙක දකින්ට ඕනෑ හොඳට. එතකොට අර 'මමත්වය' තුරන්වෙලා සියුම් විදියට මේක දැකගන්ට පුළුවන්වන්නේ. ඒ තත්වයට යන්න මුල පාදගන්න ඕනෑ හොඳට.

දැන් මෙතැන අපි විශේෂයෙන් හිතන්න ඕනෑ බුදුරජාණන් වහන්සේ මොනවටද මේ ධර්මය දේශනා කරල තියෙන්නේ. උන්වහන්සේගේ ධර්මය පොතපත බලන විට පෙන්නල තියෙන්නේ මේ ලෝකේ මොන ම දෙයක්වත් නෑ කියන තත්ත්වය. ඒ නැති දේ සොයා ගැනීමට තමයි, අපි භාවනා කරන්නේ. භාවනා කරගෙන-කරගෙන යනකොට මෙතැන මොකක්වත් නැහැ. ඉන් පේන්නේ මොකක්ද? තියෙනව තමයි යමක්. දැන් 'මම' ඉන්නව. මගේ ඇහැට මේ මගේ ශරීරය පෙනෙනවා. නමුත් හිත නම් පේන්නේ නැහැනේ. හිතත් වැඩ කරන බව දැනගන්නේ කොහොමද? එයත් ඉතින් භාවනා කරපු කෙනෙක් දන්නව මිසක් ධර්මයෙන් තොරව ඉන්න කෙනෙකුට මේ ගැන සොයාගන්න බැහැ. " මම දුවනවා කියා හිතන්නේ. මොකක්ද? මේ දිව්වා දුවනවා" දිවීම පමණ යි. මොකක්ද පිංවතුනි මගේ හිත දිගට ම දිවිල්ලේ පවතිනවා. 'මම කෑම කනවා. ඒ හිතන්නේ මොකක්ද?' මම කෑම කනවා, මම නිදා ගන්නවා. එච්චරයි දන්නේ. නැගිටල මොකක් හරි වැඩක් කරන විට ඒත් 'මම'. ඔන්න අර ධර්මයෙන් තොර කෙනාට 'මම' ගැන 'මමත්වය' පවතින

හැටි. භාවනා කරගෙන යනකොට, මේව සේරම සම්පූර්ණයෙන් කැඩිල බිඳිල, විසිතුරු අන්දමින් මෙතැන මොකුත් ම නැහැ කියල පෙන්වනවා.

බුදුවරුන් මේ භාවනාවක් විශේෂයෙන් පෙන්නල තියෙනවා. අන්න එතකොට තමයි මේ නිවන පෙනෙන්නේ. එය දකින්න ඕනෑ. මම, මගේ ආත්මය කිය කියා පිළිඅරගෙන සැපවත්ව ඉන්න බලන්නේ. එතකොට මේ ආයුෂ්මතුන් එදත් මතක් කළා **'භංග ඤාණය'** ගැන. ඒකෙනුත් ටිකක් මතක් කරන්න මට හිතුණා. 'භංග ඤාණය' කියන එක බොහොම වේගවත්ව, සියුම් නිවන දැකීමට බොහොම පහසු තැනක් එතැන පෙන්වන්නේ. ගැඹුරට පෙන්වන තැනක්.

දැන් ඉතින් අපි මුලත් බලන්න එපායැ. මුල කොටස ටිකක් විස්තර කරන්න යි මම අද මේ ලෑස්තිවෙන්නේ. දැන් කීපදෙනෙක් අර පහුගිය දවස්වල මගෙන් ඇහුවා මේ **'උප්පාද, ඨිති, භංග'** කියන එක ගැන. අන්න ඒ ටික තමයි අපි බලන්ට ඕනෑ. ආරම්භයේ දී පිම්බීම, හැකිලිම කරනකොට 'භංග අවස්ථාවට' අනුව වේගවත්ව පේන්නෙ. සියුම්ව පේන්නේ නැහැනේ. දැන් මේ මුල සොය සොයා යනවා. යනකොට මෙන්න රූපය ගැනනේ අපි බලාගෙන ඉන්නේ; පිම්බීම, හැකිලීම. උදරය පිම්බීම දැනෙනවා. ඉදිරියට යනවා. නමුත් පැහැදිලිව දැක්කේ නැහැ. අපි සාමාන්‍යයෙන් ඉදිරියට යනවා කියල හිතුවා. ඒ මොකක්ද උප්පාදයනේ. එය යම්කිසි කෙළවරකට ගිහිල්ලා ආපහු එනවා. එතකොට ඔය දෙක අතර පැවැත්ම මොකක්ද? 'ඨිතිය' නේ. ඊළඟට මේකේ භංගයත් දැකගන්ට එපායැ. ඒ කියන්නේ 'විනාශය' දැක ගන්ඩ ඕනෑ . අන්න ඒ ටික දැකගන්න එක තමයි බොහොම අමාරු වැඩේ. ඉතින් මේක දැක ගන්ඩ ඕනෑ කොහොමද? අර ගොරෝසු හැටියට 'පිම්බීම' 'හැකිලීම' ඇති වෙනවා කියල බල බලා ඉන්නවා. ඒ තුළින් චලනය ඇති වෙනවා.



මේක එක රැල්ලක් නොවෙයි. එක රැල්ලක් ඇතුළෙ රූප ධාරාවක් ඇති වේවි නැති වේවි යන හැටි අර 'චලනය' තුළින් දකින්න ඕනෑ.

එහෙම නැත්නම් මොකක්ද හිතෙන්නේ අර රූපය ඉදිරියට ගිහිල්ල කෙළවරට එනවා. කෙළවරට ඇවිල්ලා ආපසු නවතිනවා. ඝනය පේන්නේ. ඝනය ලිහිල බලන විට

- 'උප්පාදය' පේනවා,
- 'ඨිතිය' පේනවා,
- 'විනාශය' පේනවා.

එතකල් පේන්නේ නැහැ. නිකං රැල්ලක් ඔහාට යනවා මෙහාට යනවා. ඒකයි පේන්නේ. අර ඇතුළත බලන විට මේක සියුම් රූප වශයෙන් පෙනෙන්න නම් අර චලනය දිහා හොඳට බලාගෙන ඉන්න ඕනෑ. චලනය තුළිනුයි මේක අහුවෙන්නේ. ඒ චලනයත් ඉස්සරල ම දැනෙන්නේ බොහොම ගොරෝසුවට. ඔහොම ඔහොම ගිහිල්ලා ටික වේලාවක් යනකොට ඔන්න බලනව මේක දැක්කෙ කවුද කියල. දැක්කෙ හිත. ඔන්න ඉතින් 'නාමය' මේක යි 'රූපය' මේක යි කියලා වෙන්කර ගන්නවා. වෙන් කරගෙන යනකොට දැන් නාමෙත් පෙනෙනවා, රූපෙත් පෙනෙනවා. ඔන්න දිගට ම බල බල යනකොට තමයි උප්පාද, ඨිති, භංග තුන් අවස්ථාව ම පෙනෙන්ට පටන්ගන්නේ. නමුත් ඕක සියුම් වෙවී සියුම් වෙවී හුඟාක් දුරට යනකොට කෙළවර කොතනද පේන්නේ? 'භංග ඤාණයෙන්' එතැනදී ඔය උප්පාදය පේන්නේ නැහැ, ඨිතිය පේන්නේ නැහැ, විනාශයයි පෙන්නේ. ඔන්න ඔය ටික කියන්න තමා මම අද බලාපොරොත්තුවෙන් හිටියේ.

දැන් සාමාන්‍යයෙන් මොන ම ධර්මයක්වත් නොදන්නා නූගත් මනුෂ්‍යයෙක් වුණත් ඔය උප්පාදයත් දන්නවා. ඨිතියත්

දන්නවා. භංගයත් දන්නවා. එහෙම දන්නේ කොහොමද? මම කවදහරි ඉපදුණා. ඉතින් අනෙක් අය මැරෙනව වගේ මමත් කවදහරි මැරෙයි. අන්න ඒ ඇතුළත ධීතිය පේන්නේ නැහැ. විසිතුරු වර්ණයෙන් පවතින වේලාව, උපන් වෙලාවේ ඉඳලා මැරෙන වේලාව දක්වා එයා හිතන්නෙත් ධීතිය කියලා. ඒ වෙලාවේ මම සැප විඳින්න ඕනෑ කියල හිතන්නෙ. භංගය හොඳට පැහැදිලිව පේනවා භාවනාවක් කරගෙන යනකොට. මෙතැන මොකක්වත්ම නැහැ, 'මමය' කියල දෙයක් නෑ කියල පේනවා හොඳට ම. අනිත් එක මේ 'භංග ඤාණයේ' තව ලක්ෂණයක් මට කියන්න හිතුණා. දැන් ඔය භාවනා කරගෙන යනකොට හොඳට හිත තැන්පත් වුණාම, සමාධි වුණාම, අර නාම රූප ගොඩවල් දෙක දැක්ක ම, හොඳට ඒකෙ ම හිත තියාගෙන ඉන්න විට මේකේ භංගය පේන්නේ කොහොමද? මහා කුණාටුවක්, මහ සුළි සුළඟක් හා සමානව පේනවා. වේගයෙන් යනවා. ඒක සුළං වේගයෙන් ගහගෙන යනකොට ම අනෙක් වේගය එනවා.

අනිත් එක තමයි නියම විදියට ම භංගයේ තියෙන ලක්ෂණයත් කියන්න පුළුවන්. එතකොට මේ ගමන මොනතරම් වේගයකින් ගමන් කරන දෙයක් ද? මේ නාම රූප දෙකේ තත්ත්වය ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදන්නා නිසා තමයි මිනිස්සු මේක අල්ලගෙන මේක 'මම කියනවා'. මේක 'මගේ දෙයක් කියනවා. 'ආත්මයක් කියනවා' ඕවා නැති වන්නේ අන්න ඒ විදියට දැකලා. ඕකට අර තව උපමාවක් මම කිව්වේ. ඒකෙන් වේගයක් පෙන්වනවා. සියුම් තත්ත්වයක්. දැන් අර පහන් දැල්ලේ ඇතුළත රූප ටික යම්කිසි කෙනෙකුට සත්‍යය වශයෙන් සියුම් විදියට ක්ෂණිකව බිඳිල යන හැටි දැක්කොතින් අන්න එතනින් තේරුම් ගන්න පුළුවන් මේකේ මොකුත් ම නෑ කියලා.



ඉතින් බුදුවරු ධර්මය දේශනා කරන්නේ සත්‍යතාව හැමෝටම අවබෝධ කරල දෙන්න. ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින්ටනේ. අන්න එහෙම දැකගෙන දැකගෙන යනකොට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල තියෙන්නේ මේකේ මොකුත් ම නෑ කියල. එහෙනම්, ඉතින් අතහරින එක යි තියෙන්නේ. **තෘෂ්ණාවක්** කරන්ට දෙයක් නැහැ. **උපාදානයක්** කරන්ට දෙයක් නැහැ. අතහරින එක යි තියෙන්නේ. අත හරින්ට නම්, තෘෂ්ණාව නැති කරන්ට නම්, බුදුවරු පෙන්නල තියෙන්නේ මොකක්ද? ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනකම් ම භාවනා කරන්ට ඕනෑ. එතකොට තමයි ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තමාගේ නුවණින් දැකගන්ට පුළුවන් වන්නේ. මෙහෙම බලන කොට අනේ! බුදුරජාණන් වහන්සේ මොන තරම් සත්‍ය ධර්මයක් ද දේශනා කරල තියෙන්නේ. මේක දැන් මගේ හිතට ම පේනවනේ. අර ඝනය තුනිවෙලා යනකොට මේකේ මොකවත් ම නැහැ. හිස් දෙයක්. යමක් තිබෙනව තමයි. ඒව සේරම අර සැඩ සුළඟක් වගේ කුණාටුවක් වගේ. ඒ ඒ ක්ෂණයෙන් ම ඇති වේවි නැති වේවි යනව නම් ඇතුළත හිස්. ස්ථිරව පවතින්නේ මොකක්ද? අන්න ඒ හිස් තත්ත්වය. මේක තමයි **'භංගය'** කියන්නේ.

එතකොට දැන් ගිහියෝ සාමාන්‍ය උදවිය අර විදියට බලනවා. මම ඉපදුණා. කවද හරි මැරෙනවා. ඒ අතරට තමයි මේ අපේ සැප සම්පත් තියෙන්නේ කියලා. කෝ අර සියුම් වෙලා ක්ෂණිකව ඇති වෙලා නාම රූප දෙක යනකොට ධීතියත් නැහැ. ඇති වේවි නැති වේවි යන්න ඕනෑ පැවත්ම. පැවැත්ම වෙන්නේ කෙසේ ද? එකක් නැතිවෙන කොට තව එකක් එනවා. ස්ථිර තත්ත්වයක් කොතැනකවත් නැහැ. ඔන්න ඔය විදියට හරියට පැහැදිලිව පේනකොට මේකෙන් මොන ම දෙයක්වත් නැහැ ගන්ට දෙයක්. 'නාමය කියල' ගන්ට දෙයක් නැහැ. 'රූපය කියල' ගන්ට දෙයක් නැහැ. එක ම

ශූන්‍යතාවක් පමණ යි ඉතුරුවන්නේ. එතකොට මේ ශූන්‍යතාව නොපෙනී, දකින දකින දේ බලලා තෘෂ්ණාව ඇතිකරගන්නේ මොකද? යමක් තියෙන නිස යි.

දැන් 'මම' කියන කෙනා ඕනෑ කෙනෙකුට පේනවා. උස මහත හැටියට, හැඩරුව හැටියට ඕනෑ කෙනෙකුට පේනවා. ඒ සම්පූර්ණ ධර්මනේ පේන්නේ. නාම රූප දෙකට වෙන් කරල බලනකොට කොහේද මේ කැලි දෙකක්. සියුම්ව බලනකොට තමයි මේකේ මොකුත් ම නැහැ. ස්ථිර පැවැත්මක් නැති කමයි ස්ථිර දේ. ඉතින් නිවනට පත්වෙන්න නම්, අර සංකාර ගොඩ දුක්ගොඩ සම්පූර්ණයෙන් ම දැකලා, ඒකට තෘෂ්ණාවක් නැති වෙන්ට ඕනෑ. උපාදානයක් නැතිවෙන තත්ත්වයට පත්වෙන්න ඕනෑ. අන්න එතකොට තමයි ස්ථිරව නිවනට පත්වන්නේ.

ඉතින් මේ **සතර සතිපට්ඨානයෙන්** දකින්න ඕනෑ ඔය ටික තමයි. කය ගැන බලනවා **'කායානුපස්සනාවෙන්'**. දැන් අර විදියට කැඩි කැඩි බිඳි බිඳි විනාශ වන හැටි එතනින් පේනවා. ඊළඟට 'වේදනානුපස්සනාව. එයත් චෛතසිකයක් ඇති වෙවි නැති වෙන හැටි බලනවා. ඊළඟට **'චිත්තානුපස්සනාව'.** හිත ඇති වෙවී නැති වෙවී යන හැටි බලනවා. ඔය ඔක්කොම තුළින් බිඳි බිඳී අපි දකින්නේ ධර්ම. අන්න 'ධර්ම ස්වභාවය' 'ධම්මානුපස්සනාවෙන්' කෙරෙන්නේ ධර්මය මතු කරලා දෙනවා හරියට සතර සතිපට්ඨානය වඩාගෙන යනකොට. කොහොමද මේ සතර සතිපට්ඨානය දකින්නේ, මේ **ධම්මානුපස්සනාව** තුළින්. අපි හිතමු දැන් ඔය මිහිරි නාදයක් මට ඇහෙනවා. කාටහරි ඇහෙනවා සිංදුවක්. එය ඇහුණු ගමන් ම එකපාරට ම තෘෂ්ණා සහගත හිතක්නෙ ඇතිවන්නේ. මේක ඇතුළත ධර්ම ස්වභාව දැක්කේ නැහැ. අන්න අර ඇතුළත ධර්ම ස්වභාව දැකගැනීමයි බුදුවරු "ධම්මානුපස්සනාවෙන්" පෙන්නල දීල තියෙන්නේ.



කොහොමද මේක දකින්නේ? මෙතන කණේ ස්වභාව දැකගන්න ඕනෑ. කණේ තියෙන අර බෙරයට ඇවිල්ලා වදින්න ඕනෑ අර ප්‍රසාද රූපය. එතකොට ප්‍රසාද රූපය පමණක් නොවෙයි ඔක්කොම නලියනවා අර සියුම් රූප ටික වැඩ කරල. දැන් මේ ප්‍රසාද රූපයටනේ අර මිහිරි නාද ඇවිල්ල වැටුණේ. අන්න ඒ මිහිරි නාදය කියන්නේ මොකක්ද? ශබ්ද රූප සාගරයක්. අර මට පෙන්නුවේ ඔය සියුම් රූප කොටසක් කියලා. ඒ ටික වැඩ කරන හැටි දකින්න ඕනෑ. අර පහන් දැල්ලේ තියෙන රූප ටික වගේ. අන්න ඒ දෙක සම්බන්ධ වෙලා වැඩ කරන හැටි. මෙන්න තණ්හාව ඇති වෙන හැටි. ද්වේෂය ඇති වෙන හැටි. මෝහය ඇති වෙන හැටි. සසර පැවැත්මට ක්ලේශ ධර්මයන් පහළවන හැටි කියලා අර කණ නිසා ඇතිවන දේවල් දැකලා තේරුම් ගන්නවා.

ඉතින් ඇහැත් ඔහොම යි. නාසයත් ඔහොම යි. දිවත් ඔහොම යි. කයත් ඔහොම යි. සිතත් ඔහොම යි. ඉතින් ඔය ඉන්ද්‍රිය හය දැක්කොතින් ඔය විදියට සියුම්ව, වේගවත්ව 'අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම' වශයෙන් දැක්කොත් අල්ලන්ට දෙයක් නැහැ මෙතැන. තෘෂ්ණාවක් ඇති කරගන්ට දෙයක් නැහැනේ. උපාදානයක් ඇති කරගන්ට දෙයක් නැහැනේ. මේක 'මම නම්', මාගේ දෙයක් නම්, ආත්මයක් නම්, ස්ථිරව පවතින්න ඕනෑ.

දැන් ඉතින් මෙතරම් සියුම් විදියට වේගවත් බව, ඇති වෙවී, නැති වෙවී යනව නම් ඇයි මේ කෙරෙහි තෘෂ්ණාවක් ඇති කරගන්නේ? යමක් තියෙනව තමයි. ඒත් ක්ෂණයෙන් විනාශවෙලා යන මේ විශ්වයේ ම තියෙන්නේ කුමක් ද? හිස් දෙයක් විතර යි.

සතර මහා භූතයින්ගෙන් සෑදුණු ඔය සියලුම රූප ඔය වගේ කැඩි කැඩී බිඳි බිඳී යනව නම්, ඊටත් වඩා මේ

සත්ත්වයන් හැම කෙනෙක් ම ඇති වෙවී, නැති වෙවී යනව නම්, ඒකේ අල්ලන්න දෙයක් තියෙනව ද? තෘෂ්ණාවක් ඇති කරගන්න දෙයක් තියෙනව ද?

අන්න ඒ සියලුම සත්ත්වයා මංමුලාවට වැටිලා. මොකද මේ ඇතුළත තියෙන ධර්ම ස්වභාව දැකගන්න බැරිකම නිසා. ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකගන්න ඕනෑ. මේකෙන් පේනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය මොන තරම් සෘජු ධර්මයක් ද? උන්වහන්සේ දේශනා කළ පලියට නෙවෙයි. භාවනාව තුළින්, තම තමාගේ නුවණින් දැකගන්ට පුළුවන් වීමට යි උන්වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නේ.

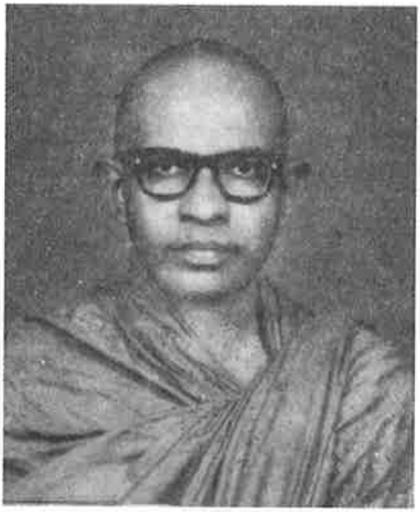
ඉතින් මේ පිංවතුන් ධාර්මික කටයුතු වල යෙදිල, භාවනා කටයුතු කරල, මේ වැඩකරගෙන යන්නේ බලවත් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුක්තව. නුවණින් යුක්තව. මේ උතුම් නිවන් මාර්ගයේ ගමන් කරල මේ ලෝකයේ තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලන්න කිසිම දෙයක් නැති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දීල තියෙන්නේ අන්න ඒ සත්‍යතාව දකිමින්, කල කිරීමෙන් යුක්තව, නිවනට පත්වීමට යි. මේවා දැකගන්ට ඕනෑ. එතකොට මේ හැම කෙනෙකුට ම තුණුරුවන්ගේ අනන්ත ගුණ බලයෙන් නිදුක් නිරෝගිභාව ලැබී උතුම් වූ නිවන් අවබෝධය වේවි.

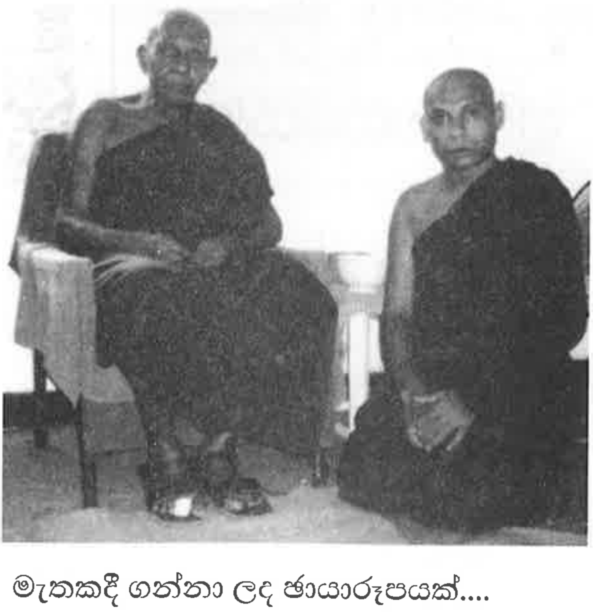
**සාදු! සාදු! සාදු!**



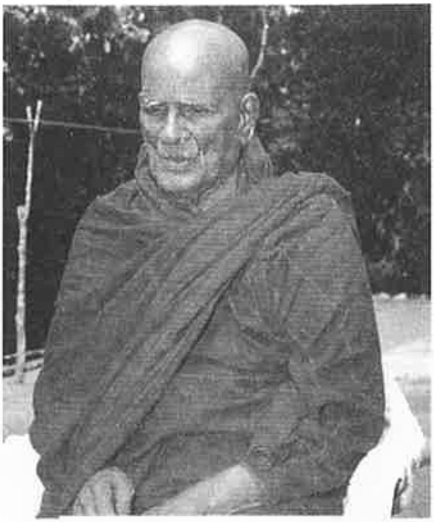
# ඉතිහාසයෙන් බිඳක්

පූජ්‍ය මිතිරිගල ධම්මාවාස ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ පැවිදි වූ යුගයේ දී.....

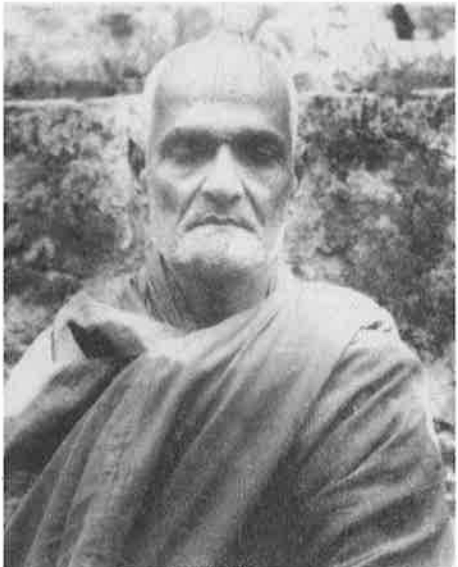




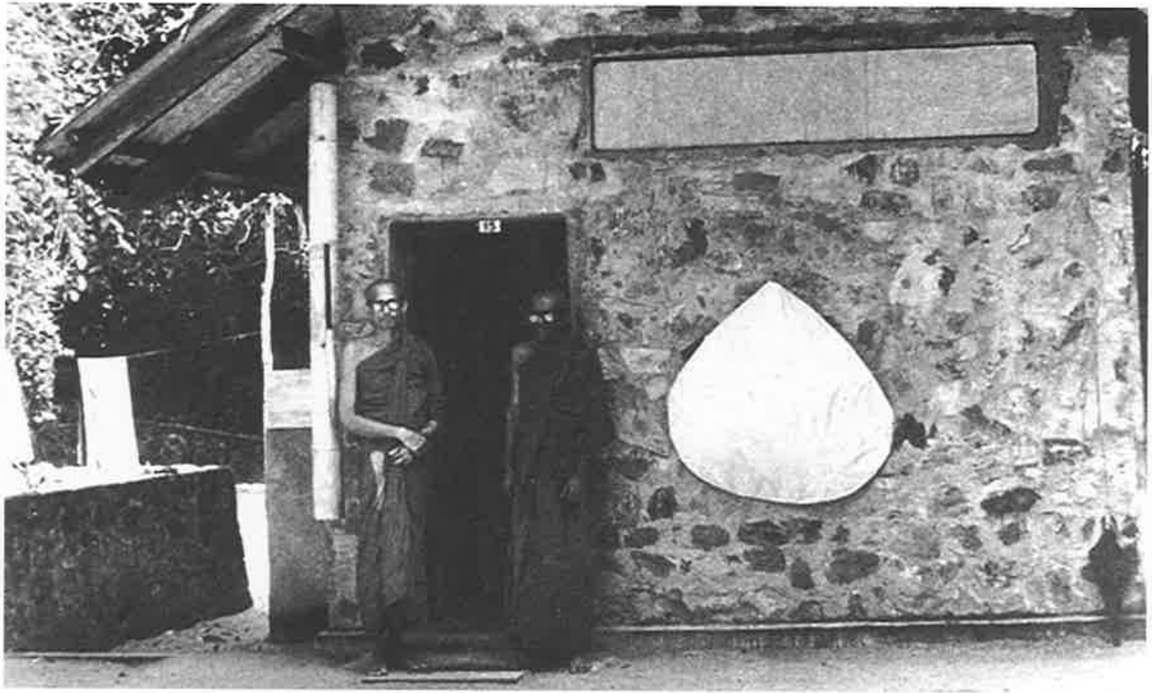
මෑතකදී ගන්නා ලද ඡායාරූපයක්....



අපවත් වී වදාළ
මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ



අපවත් වී වදාළ
පානදූව ඛෙමානන්ද ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ



සමකාලීන ස්වාමීන් වහන්සේලා (කටුකුරුන්දේ ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ හා මීතිරිගල ධම්මනිස්සති ස්වාමීන් වහන්සේ තම කුටිය ඉදිරිපිට 1981 දී ගන්නා ඡායාරූපයකි. මෙම ඓතිහාසික ඡායාරූප සේනක වීරරත්න මහතාගේ කාරුණික අනුග්‍රහයෙනි.)

නිස්සරණ වනය ආරම්භ කළ යුගයේ දී ගන්නා ලද ඡායාරූප කිහිපයක්....

**මෙම දහම් සංග්‍රහය ඔබ අතට පත් කිරීමේදී නන් අයුරින් දායක වූ පහත සදහන් අයට මාගේ ශීර්ෂ ප්‍රණාමය පුද කරමි.**

- මෙහි අඩු ලුහුඩු කම් පෙන්වා වටිනා උපදෙස් රැසක් දුන් නිස්සරණ වනවාසී පූජ්‍ය උ. ඊ. ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ, පූජ්‍ය උ. ධම්මරංසි ස්වාමීන් වහන්සේ සහ මෙල්බන් ධම්මසරණ විහාරාධිපති පූජ්‍ය නාඔටුන්නේ විජිත ස්වාමීන් වහන්සේලාට,
- සෝදුපත් කියවා බලා අගනා ලෙස නිවැරැදි කර දුන් නවරත්න රඹුක්වැල්ල හා චරිත් කඩුකන්නගේ සොයුරන්ට,
- මුල් අත් පිටපත් කියවා, අගනා උපදෙස් රැසක් දුන් චිත්‍රා, විමල්, විජේලා ඇතුලු අප භාවනායෝගී පිරිසට,
- අගනා ලෙස මෙය යතුරු ලියනය කර දුන් සුහද කොමියුනිකේෂන් ආයතනයට හා මනා ලෙස මුද්‍රණය කර දුන් ගංගොඩවිල කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනය හා එම කාර්යය මණ්ඩලයට,
- මුද්‍රණ කටයුතු වෙනුවෙන් දායකත්වය දුන් අය අතරින් මෙල්බර්න් නිසලඅරණ හි ධර්මා ද සිල්වා මැණියන්, කුසුම් ජයසිංහ, අයිරින්, දයා, රේබා ඇතුළු දායක පිරිසට,
- සියලු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය බව පෙන්වමින්, නොසිතූ අයුරින් තුරුණු වියේදීම අප අතරින් වියෝවූ අපගේ හිතාදර ගම්පහ ලලනී ගුණවර්ධන සොයුරියටත්, පර්ත් හි මින්දුල තෙන්නකෝන් පුතාට

සහ මත්තේගොඩ සචින්ත රඹුක්වැල්ල පුතාටත් පින් අනුමෝදනා කිරීම පිණිස මෙම දහම් සංග්‍රහය විදේශ වල බෙදාහැරීමට කටයුතුකළ මාගේ සියලුම හිත මිතුරන්ට,

තෙරුවන් සරණයි!

සම්පාදක
2012 දුරුතු මස 08 වෙනි දින

(ධර්ම දානය පිණිසයි. නැවත මුද්‍රණය කර බෙදාහැරීම සඳහා නිස්සරණ වනය කාර්යාලය අමතන්න. මෙහි ඊ-පිටපත් දහම් වෙබ් අඩවි වලින් ලබා ගත හැක.)