



ත්‍රිලක්ෂණ දේශනා



දේශකයාණන්වහන්සේ

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ කර්මස්ථානාචාර්ය
 අති පූජනීය උඩරේගම ධම්මපීච නායක ස්වාමීන් වහන්සේ

“ධර්ම දැනගත වශයෙන් නොවිලසේ බෙදා දීම පිණිසයි.”



ත්‍රිලක්ෂණ දේශනා

දේශකයාණන්වහන්සේ
අති පූජනීය උඩරියගම ධම්මජීව
නායක ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය
මිහිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

සම්පාදක
හේමන්ත රනවීර

ප්‍රථම මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2559 ව්‍ය. ව. 2016-01-16



 ලිහිරි
© Lithira Printing Industries 2016 01 16

306, අරඹුල්ලේණිය කංදිය, නුගේගොඩ.
0714521990/07 18 152 131/07 11 348282
0112177088/01 12835583
lithira2000@yahoo.com



පෙරවදන

ත්‍රිලක්ෂණ දේශනා වශයෙන් මෙලෙස මුද්‍රණය වී ඔබ දැනට පත්වන්නේ පසුගිය දිනෙක ගම්පොළ අම්බුළුවාවේ ශ්‍රී සුබෝධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පැවති නේවාසික භාවනා වැඩමුළුවක දී පවත්වන ලද ධර්ම දේශනාවල ලිඛිත පිටපතයි.

මෙය මෙලෙස පොතක් ලෙසට ඉදිරිපත් කෙරෙන්නේ මූලිකම අසා වටහා පිටපත් කර අකුරු අමුණා සෝදුපත් බලා මුද්‍රණය කරවා කටයුතු කළ සන්පුරුෂ මණ්ඩලයේ අප්‍රතිහත ටෙටරයය නිසාය. එම සන්පුරුෂයන්ට මෙන්ම මෙම පොත කියවන ඔබටත් නිවන් පිණිස මෙම ධර්ම දානය හේතු වේවායි පතන්නේ මෙම ත්‍රියෙනි.

මෙල්බර්න් නුවර සිට
උ. ධම්මජීව හිමි

16. 01. 2016



උපහාරය

ත්‍රිවිධ ශාසනය රකිමින් සිවුවනක් පිරිසටම කලාංග මිත්‍රත්වයෙන් කටයුතු කරමින් තම ශාසනික උතුම් පරමාර්ථ සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා ලාභ කීර්ති ප්‍රශංසා නොසලකා සිය ජීවිත කාලයම කැප කරමින් මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ වැඩ සිට අපවත් වූ කම්මට්ඨානාචාර්ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම නායක මාහිමිපාණන් වහන්සේ ඇතුළු අපවත් වී වදාළ සියලු ස්වාමීන්වහන්සේලාට නිවන් සුව අත් වේවා!

සර්වඥයන් වහන්සේට දොහොත් මුදුන් දී නමස්කාර කරමින්, තම ගුරුදේවයන් වහන්සේලාට ද ගෞරව කරමින්, ඒ මග යමින් නිහතමානීව පැහැදිලිව හා ඉතා සරලව, ගැඹුරු ධර්මය කමටහන් කොට දී සිය දහස් ගණන් ගිහි පැවිදි දෙස් විදෙස් පිරිසකට සතර සතිපට්ඨානය වඩා මේ ජීවිතයේ දීම මග පල නිවන් අවබෝධ කරගැනීම පිණිස පැහැදිලි ක්‍රමවේදයක් පෙන්වා දෙමින් උතුම් වූ ශාසන මෙහෙවරක් සිදුකරන මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය අතිපූජනීය උඩරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන්වහන්සේ ඇතුළු සියලු ස්වාමීන්වහන්සේලාට නිවන් සුව අත් වේවා!

දායක කාරක සැමටද මේ බුද්ධ ශාසනයේ ලැබිය හැකි උතුම් සැනසීම ලබාගැනීම සඳහා ශාසනික සේවයෙන් රැස්වන සියලු කුසල් සම්පත් හේතු වේවා!



පුණ්‍යානුමෝදනාව

මෙම ධර්ම දානමය පින්කමට මුල් වූයේ අතිපූජනීය උඩරේයගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් අම්බුළුවාවේ පැවැති භාවනා වැඩ සටහනකදී පවත්වන ලද ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ ධර්ම දේශනාවයි.

වසර විසිඑකකට පෙර අභාවප්‍රාප්ත වූ ඩී. ආර්. ඩී. එස්. විතානවසම් ස්වාමීපුරුෂයාට සහ දොරපේ, අගුලුගහ පදිංචිව සිට 2015 දී අභාවප්‍රාප්ත වූ ආනන්ද විතානවසම් පුතුවට නිවන් සුව පතා ලිලී අනුලා වික්‍රමනායක මැතිණිය විසින් බරපැන දරා මෙම වටිනා ධර්ම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කරවන ලදී.

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය ලිලී අනුලා වික්‍රමනායක මැතිණියට සහ ඇයගේ දූ දරු සැමටද දීර්ඝායුෂ සහ නිවන් අවබෝධය පිණිස හේතු වේවා!

සෝදුපත් බැලූ රාණී රාජපක්ෂ මහත්මියටත් ලිතිර මුද්‍රණාලයාධිපති කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතාටත්, එහි කාර්ය මණ්ඩලයටත්, උපකාර කළ සැමටත් පුණ්‍යානුමෝදනා පූර්වකව ස්තූති කරමු.

නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
website: nissarana.lk

ත්‍රිලක්ෂණ දේශනා

1

ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස, මෙහෙණින්වහන්ස, මෑණිවරුනි, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වතනි, අපි මේ දින දෙකේ භාවනා වැඩ පිළිවෙළේ පළමුවැනි දවසේ ධර්ම දේශනාව සඳහා අවස්ථාව ලබාගන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ නිසා සියලුදෙනා තැන්පත් වෙලා ධර්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව සාධුකාරයක් පවත්වන්න.

නමෝතස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

“අනි ච්චානුපස්සනා භාවෙන්තෝ නිච්ච සඤ්ඤපජහති, දුක්ඛානුපස්සනා භාවෙන්තෝ සුඛ සඤ්ඤපජහති, අනත්තානුපස්සනා භාවෙන්තෝ අත්ත සඤ්ඤපජහති.”

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වතනි, මේ ඉදිරිපත් කරන ලද පාලි පාඨ තුනෙන් ත්‍රිලක්ෂණය, නැත්නම් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන පද තුන පිළිබඳව මතක් කිරීමක්, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමක් සම්බන්ධ කරගන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මේ ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳව ඉගැන්වීම වරෙක ත්‍රිලක්ෂණය වශයෙන්ම අනුපස්සනා කරන අවස්ථා තියෙනව. සත්තානුපස්සනා වශයෙන් තියෙනව. නැත්නම් තේරස අනුපස්සනා වශයෙන් දහතුනකට කඩල පෙන්නනවා. නැත්නම් අවිධාරස විපස්සනා වශයෙන් දහඅටකට කඩල පෙන්නනවා. මේ එක එක ක්‍රමවලින් කරන්නේ මේ ධර්මතාව, මේ ලක්ෂණ, එක එකකෙනාගේ වර්ත ලක්ෂණවල හැටියට දේශනා විලාශ වශයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමක්. එහෙම නැත්නම් එක එකකෙනාගේ උපනිශ්‍රය සම්පත්තිවල හැටියට, රූවිවල

හැටියට, විවිධ පැතිකඩ ඉදිරිපත් කිරීමක්. මේ “අනිච්චානුපස්සනා භාවෙන්තෝ නිච්ච සඤ්ඤ පජහති,” එහෙම නැත්නම් “දුක්ඛානුපස්සනා භාවෙන්තෝ සුඛ සඤ්ඤ පජහති”, “අනත්තානුපස්සනා භාවෙන්තෝ අත්ත සඤ්ඤ පජහති” කියල වෙනමම සඳහන් වන සූත්‍රයක් ත්‍රිපිටකයේ සඳහන් වෙන්නේ නැහැ. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ එක එක තැන්වලදී විවිධ කොටස් වශයෙන් සංග්‍රහ කරපු දේවල්. විසුද්ධි මාර්ගය කියන අපේ ථේරවාදයේ ප්‍රධානව නියෝජනය කරන අටුවාවේ ඔක්කෝම එකතු කරල අට්ඨාරස විපස්සනා වශයෙන් පෙන්නනවා. පටිසම්භිදා මාර්ගයේ ඒක සාරිපුත්ත ස්වාමීන්වහන්සේගේ ගොනු කිරීමක් කියල තමයි පිළිගැනීම. ඒකෙන් මේ අට්ඨාරස විපස්සනා පෙන්නල තියනවා. ඉතින් මේ මෑත කාලයේදී, අපි දන්න යුගයේ අපේ මේ මිනිරිගල වැඩ හිටිය අපේ ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේත් මහා-සි සයාඛෝ ස්වාමීන්වහන්සේත් යන දෙනමම මේ අට්ඨාරස විපස්සනා ක්‍රමය පටිසම්භිද මාර්ගයෙන් සහ විසුද්ධි මාර්ගයෙන් ඇදල එළියට දල භාවනා කරන පිරිසට විපස්සනාවේ ගැඹුරක්, ගම්භීරත්වයක්, බරසාරකමක් පෙන්නන්න උනන්දු වෙලා තියනවා. කෙසේ නමුත් මේ අට්ඨාරස විපස්සනා නැත්නම් ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ භාවනාව ගැඹුරු කොටසකටයි වැටෙන්නේ. විපස්සනාවේ ආධුනික, ආදිකම්මික විපස්සකයාට මේක එච්චර ගෝචර වෙන්නේ නැහැ. මේක ගෝචර වෙන්නේ දියුණු කරගත්ත බලවත් විපස්සනා කරන යෝගාවචරයාට.

ඉතින් මේ වැඩිමුළුවකදී මේ වගේ ධර්ම දේශනාවක් ඉදිරිපත් කරනකොට අලුත් අය ඉන්න වෙලාවෙදී මේ ගැඹුරු කොටස් ඉදිරිපත් කෙරුවොත් හුඟදෙනෙක් නොතේරුම්කම නිසා, නැත්නම් තමන්ගේ සිතේ විශ්වාසය මදිකම නිසා පසුබාන්න, පශ්චාත්තාප වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. කෙසේ නමුත් එහෙම අධෛර්යයට පත්නොවන ආකාරයට මේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන්න, භාවනාවට බැසගෙන කටයුතු කරන ආධුනිකයකු වේවා, ප්‍රචීණ කෙනෙක් වේවා තම භාවනා ජීවිතය

කුළ කොහොමද තනා වඩාගන්නේ කියල කාටත් ගැළපෙන අදාළ වන කාලයටයි ධර්ම දේශනාව පවත්වන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා අපි මේ වැඩමුළුවේදී ඉදිරියෙන් තියන්න තබාගන්න උපදෙස් පන්තිය එක්ක බලනකොට පළමුවැනි කොටස “අනිච්චානුපස්සනා භාවෙන්තෝ නිච්ච සඤ්ඤ පජහති” කියල සඳහන් වෙන කොටස ආනාපාන සති සූත්‍රය ඇසුරු කරගෙන කෙනෙකුට ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන්. එතකොට කෙනෙකුට තම භාවනා ජීවිතයේදී, තමන්ගේ ප්‍රතිපදාවේ කොතනකදී, මේක කොයි ආකාරයකටද තමන්ට සම්බන්ධ වෙන්නේ කියල දැනගන්න පුළුවන්.

ඉතින් “අනිච්චානුපස්සනා භාවෙන්තෝ නිච්ච සඤ්ඤ පජහති” කියන පාලි වචන අපිට බොහෝම සමාන අකාර වූ සිංහල බසට තමයි දන්න වෙන්නේ. අනිච්චානුපස්සනාව භාවනා කරන්නවුන් විසින් කරන්නා වූ නිත්‍ය සංඥව ප්‍රභාණය වෙයි කියලයි ගන්න තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා භාවනා ජීවිතයක වේවා, එහෙම නැත්නම් සාමාන්‍ය ඵදිනෙදා ජීවිතයක ගත කරද්දී වේවා කෙනෙකුට මේ ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ කරගන්න බැරි, ඒ ත්‍රිලක්ෂණයට ප්‍රතිපක්ෂ වූ සංඥවල් ගොඩකින් හිත ආකූල ව්‍යාකූල වෙලා තියෙන නිසයි. අනිත්‍යත්වයක්, එහෙම නැත්නම් අනිත්‍යය අනුව බලන අනිත්‍යානුපස්සනාවක් කරගන්න බැරි වෙන්නේ, අපේ සිත මේ ලෝකයේ තහවුරුව ලබන්නේත් සංසාරයේ තහවුරුව ලබන්නේත් අපි මේ ගෙවන සංස්කෘතික සාමාජික පදනම තහවුරුව ලබන්නේත් ස්ථිරත්වය හරහා නැත්නම් නිත්‍යය සංඥව හරහා, නිසායි. ඒක නිසා එවැනි පදනම් සහිත සමාජයක, ආර්ථික දේශපාලනික සාමාජික පදනම් සහිත සමාජයක අනිත්‍ය සංඥව, නැත්නම් අනිත්‍යානුපස්සනාව කියන්නේ ගඟ දිගේ ඉහළට පිනීමක් මොකද, මුළු පද්ධතියම හැදිල තියෙන්නේ නිත්‍ය සංඥව මත නිසා. ඉතින් ඒක නිසා නිත්‍ය සංඥව මත පදනම් වෙලා තියන මේ දේශපාලන, ආර්ථික සහ සාමාජික ක්‍රමයෙන් තවම ජය ගන්න බැරිව,

ඒකේක් අතපල්ලේ වැටිල ඉන්න පිරිසකට මේ අනිත්‍ය සංඥාව වඩන්න ගියොත් ඒක ඇත්තටම පෙකණි වැලෙන්ම කැපිල යනවා වගේ. කිසිම දියුණුවක්, එලෝ මෙලෝ දෙකේම කිසිම ප්‍රගතියක් ලබන්න බැරි වෙනවා. මොකද හේතුව, ඒ නිත්‍ය සංඥාව හොඳට තහවුරු කරගෙන, ඒ අනුව අනුන් තළා පෙළාගෙන ඉදිරියට කඩාගෙන යන සමාජයක වැඩ කරන පිරිසක්, අභියෝගයට මුහුණ දීලා ඉන්න පිරිසක් අනිත්‍ය සංඥාව වඩන්න ගත්තොත් පැහැදිලිවම ලෝකයේ ව්‍යවහාර භාෂාවෙන්ම කියන්නේ ඒ අයගේ ප්‍රගතිය, ප්‍රගමනය අභිවෘද්ධිය සහ නිර්මාණශීලිත්වයට බාධා වෙන්න ඉඩ තියනව කියලයි, ඉතින් ඒ නිසා බටහිර ලෝකයේ, එහෙම නැත්නම් දේව නිර්මාණවාදී ආගම්වල යෙදී ඉන්න ඇත්තො බුද්ධාගමට කියන්නේ කුණු හේබාන ආගම කියල. මොකද කුණු කියල කියන්නේ, මේ මුළු ලෝකයම නිත්‍ය සංඥාවක පිහිටල, නිත්‍ය පදනමක ඉඳගෙන අනුන් පරයාගෙන බලවතා ජය ගන්නා ක්‍රමයට ඉදිරියට යන්න හදනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්ගේ දර්ශනය හරහා අනිත්‍ය සංඥාවකට ආරාධනා කරන නිසා.

ඉතින් එතකොට නිත්‍ය සංඥාවක පිහිටල, නිත්‍ය සංඥාවක් එක්ක ගත කරන ලෝකයේ තැනක් ලබාගන්න මහන්සි ගනිමින් ඉන්න, එහෙත් සාමාන්‍ය ආර්ථික, දේශපාලනික, සාමාජික මට්ටමක්වත් ලබාගන්න බැරි ලෝකයකට අනිත්‍ය සංඥාව දුන්නට පස්සේ හිත්වල කඩාවැටීමක්, නිර්මාණශීලිත්වයට බාධා වීමක්, ප්‍රගතිශීලිත්වයට හානියක් සිද්ධ වෙන නිසා, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් වලට අනිකුත් සියලු ආගම් “අරස රසෝ, අජගුච්ඡෝ, උච්ඡේදෝ සහ අකිරියවාදී” කියන පදවලින් බැනල තියනවා. අරස රස කියල කියන්නේ මොකද? මේ ලෝකයේ නිත්‍ය, සුඛ, සුභ ගෙන දෙන්නා වූ රූප, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ තව මදි තව මදි කියකියා, කකා කකා රස බලමින් යද්දී රස බැලීමට තමන්ගේ ශ්‍රාවක පිරිස මෙහෙයවද්දී, ඒ ඒ ආගම්වල ඒ ඒ ඇදහීම්වල තව තව රස රස දේවල් ලැබෙනවා කියල ඉදිරියට යද්දී බුදුරජාණන්

වහන්සේ අරස රසක් ගැන, ඒ රස විඳීමේ තියන උගුල, රස විඳීමේ තියන භයානකකම, ඇම ලස්සනට පෙන්නල දෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ රසකාමී ලෝකයේ අරස රසක් කතා කරන කෙනෙක් කියල ඵදක් බනිනව, අදක් බනිනව. භාවනා කරන එක්කෙනාගේ හිතක් තමන්ටම බනිනවා. මේ ලෝකය මෙව්වර රසකාමීත්වයෙන් ඉදිරියට යද්දී, අපි මේ බණ භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට ගිහිල්ල භාවනා කරනකොට මතු කරන්න හදන අනිත්‍ය සංඥාවෙන් ඒ රස ලෝලිත්වයට, රසකාමීත්වයට හානි කෙරෙනවා. අජ්ගුච්ඡෝ කියල කියන්නේ, මෙව්වර සෞන්දර්යාත්මක ලෝකයේ, සුන්දර බව ගෙනහැර පාන ලෝකයේ, සෞන්දර්යය ගැන නැතිව පුගුප්සාව මතු කරල පෙන්නන්න හදනවා. රූප ලාවණ්‍යයට මෙව්වරම ඉස්සරහට ඇදෙන ලෝකය, ඒ වගේම පරිසරය ලස්සන කරන්න හදන ලෝකය, නැති ලස්සනක් මවාපාන්න හදන ලෝකය, මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන දේ අනුව පුගුප්සාව ගෙන දීම නිසා ඒ රසකාමී ලෝකය සෞන්දර්යය නැත්නම් දර්ශනය කුණක් විදියට ගෙනහැර පානවා. ඒ වගේම අකිරියවාදයක් ගැන කතා කරනව. මොකද, අර කියන ලෝකයත් එක්ක තරගකාරී ජීවිතයක් ගත කරන්න ඕන නම්, ඒ ආර්ථික දේශපාලන සහ සාමාජික පදනමේ ස්ථිර භාවය, නිත්‍ය සංඥාව වඩනව නම් දිගටම වැඩ කරන්න වෙනවා. අතිකාල සේවාවල් කරන්න වෙනවා. ගම් දනව් අතහැරල පිට රට යන්න වෙනවා. හම්බ කරන්න වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම වාමි, බොහොම නිහතමානී, බොහොම අරපිරිමැසුම්දයක ජීවිතයකට ආරාධනා කරනකොට අතක් පිට අතක් තියාගෙන ඇස් දෙක වහගෙන විවේක ස්ථානයකට වෙලා බණ භාවනා කරන්න කියනකොට ඒ ක්‍රියාකාරී මනුස්සයන්ව අකිරියවාදී තැනකට තල්ලු කරනව. ක්‍රියාකාරී මනුස්සයන්ව හිරිවට්ටනවා. මේ නිසා බුදුහාමුදරුවෝ අකිරියවාදයක් ගැන සඳහන් කරනව. ඒ වගේම උච්ඡේදවාදයක් ගැන කතා කරනවා. උච්ඡේදවාදය කියන්නේ සංසාරයේ කතා ඉන්න දේව ආගම් සහිත ලෝකයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සංසාර ගමන මේ සංසාරයෙන්ම නතර කරන්න කතා කරන නිසායි.

ඒ නිසා එවැනි පරිසරයක හැදිවිච වැඩිවිච අපට, එවැනි අධ්‍යාපනයක් ලබපු අපට, එවැනි නායකයන් ඉන්න රටක ඉන්න අපට, මේ නිත්‍ය සංඥාව මුල් බැසගත්ත අපට, අනිත්‍ය සංඥාව ළං කරනකොටමත් හීන් දඩිය දනවා. ඔලුව කරකවල අතහැරිය වගේ හිතෙනවා. ඒ නිසා භාවනා කරනකොට ඒ යෝගාවචරයා හුඟාක් අනුකම්පා ලැබිය යුතු කෙනෙක් වෙනවා. භාවනාව හරියන්න හරියන්න, නිත්‍ය සංඥාව කැඩෙන්න කැඩෙන්න, අනිච්චානුපස්සනාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න ඒ යෝගාවචරයා දෙලොවක් අතර හිර වෙන තැනකට පත් වෙනවා. ඉතින් මේ නිසා මේක වැටහෙන්නේ, යෝගාවචර වෙන්නේ, මේක හරියට දිරවගන්න, හපල කන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඒ මට්ටමට තේරුම්ගත්ත, බලවත් පෞරුෂත්වයක් ගොඩනගාගත්ත, බලවත් සමාධියක් ගොඩනගාගත්ත කෙනකුට පමණයි.

නමුත් ඒ නිසා ආධුනිකයකුට බැරිය, එහෙම නැත්නම් නවක යෝගාවචරයාට තේරෙන්නේ නැතය, ආදිකම්මික විපස්සකයාට මේවා හොඳ නැහැ, කියල වෙන් කරන්න බැහැ, අර කියන පෞරුෂත්වයත් සතියත් සමාධියත් වැඩෙන්නෙත් භාවනාවෙන්ම පමණක් නිසා. ඒ නිසා ආධුනික යෝගාවචරයාට මේක හපල කන්න පුළුවන් විදියට දිය කරල එකතු කරල දෙන්න ඕන. දීල ඉවර වෙලා, මේක තනා වඩාගන්නා විදියට භාවනා කරන අතර ඉස්සරහට ඉස්සරහට කොහොමද මේ අනච්චානුපස්සනාව වැඩෙමින්, මෙතෙක් තමන් හිතහිතා වඩාගෙන ආපු තර්ක ක්‍රමයට, නය ක්‍රමයට විරුද්ධව වගේ, ගඟ දිගේ ඉහළට යන්න වගේ අනිත්‍යතාව අනිච්චානුපස්සනාවක් විදියට කරන්නේ කොහොමද, ඊට පස්සේ ඉස්සෙල්ල ප්‍රතික්ෂේප කරපු දේ අනච්චානුපස්සනා ඤාණයක් බවට පත් කරගන්නේ කොහොමද කියනකොට තමයි යෝගාවචර ජීවිතයේ සැබෑ විප්ලවයක්, සැබෑ වෙනසක් සිදු වෙන්න පටන්ගන්නේ.

ඉතින් ඒක නිසා අපි අනච්චානුපස්සනාව, නැත්නම් නිත්‍ය සංඥාව අතහැරීමේ සටන දියත් කිරීම, ආනාපානය කියන අපි ඉදිරිපත් කරගත්ත

කර්මස්ථානයට සාපේක්ෂකව බැලුවොත්, මුලදී යෝගාවචරයට ඒක තෙරෙන්තෙත් නැහැ. තේරුණත් ඒක භාවනාවට බාධා වෙනව. ඒ නිසා යෝගාවචරයාට ඉස්සෙල්ල එහෙම කතාවක් කියන්නේ නැතිව අත දෙනවා, උනන්දු කරනවා, එන එන ආශ්වාසය එන එන ප්‍රශ්වාසය අත නැර මුහුණට මුහුණට දැලා තියාගෙන ඉන්න, අරමුණක් සේ දැක ගන්න කළ යුතු අනුග්‍රහ සියල්ල කරන්න කියනවා. එන ආශ්වාසයක් පාසා හිත පිට යන්නේ නැතිව බලන්න කියනව. එන ප්‍රශ්වාසයක් පාසා හිත පිට යන්නේ නැතිව බලන්න කියනව. එසේ හිත පිට යන්නේ නැතිව බැලීම සඳහා ඒ යෝගාවචරයාට කියනව මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අරමුණු කරන්න, නිමිති කරන්න කියල. මේ නිමිත්ත, මේ අරමුණ කියන්නේ මායාකාරී වචනයක්. යමක් ස්ථිර වෙන්න ඕනෙ, යමක් නිත්‍ය වෙන්න ඕන නිමිති කරන්න නම්. දිගට පවතින්න ඕනෙ, අරමුණු කරන්න නම්. ඒ නිසා ඉස්සෙල්ල යෝගාවචරයාට දෙන අභ්‍යාසය- ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය, නිමිති ගත හැකි, අරමුණු කළ හැකි, හැඩ ලක්ෂණ බැලිය හැකි එකක් විදියට තමයි ඉදිරිපත් කරගන්න කියන්නේ.

ඒ නිසා “සතෝ ව අස්සසති, සතෝ ව පස්සසති” කියල සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී එන එන ආශ්වාසය එන එන ප්‍රශ්වාසය සතියට යට කරලා, එළඹ සිටි සිහියට ඉදිරිපත් කරගෙන අප්‍රමාදීව බලන්න කියනවා. බලන ගමන්, කමටහන් සුද්ධ කරන ගමන්, ඒ යෝගාවචරයාගෙන් ප්‍රශ්න කරනවා, තොරතුරු ලබාගන්නවා, කන්නාඩියකින් මුහුණ බලනකොට වගේ තමන්ට එන එන ආශ්වාසය, එන එන ප්‍රශ්වාසය බලන්න පුළුවන්ද කියල. ඒකට කියනවා අරමුණට මුහුණ මුහුණ ලා තබාගැනීම කියල. එහෙම නැත්නම් සිංහලට සාමාන්‍ය හුරු වචනය තමයි ඇස් පනාපිට තියාගන්නවා කියන එක. එන එන ආශ්වාසය එන එන ප්‍රශ්වාසය ඇස් පනාපිට තියාගන්න මට්ටමට ඒ යෝගාවචරයා උනන්දු කරවනවා, අනුග්‍රහ කරවනවා, යෝගාවචරයාට ටේබ්ලයක් ඇති කරල දෙනවා. ඇස් පනාපිට ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය තියන්න පටන් අරගත්තට පස්සේ ඒ ඇත්තටම යෝගාවචරයා

ලොකු ජයග්‍රහණයක් ගන්න වගේ, එන එන ආශ්වාසය, එන එන ප්‍රශ්වාසය තමන් කන්නාඩියකින් මුහුණ බලන්න වගේ, බිතු සිතුවමක් දිහා බලාගෙන ඉන්නවා වගේ බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් තරමට ආනාපානය ගන්නවා. ඒක යෝගාවචර ජීවිතයේ සියයට පනහක විතර ජයග්‍රහණයක්. ඉතින් ඒකෙන් කියන්නේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය එක දිගටම තබාගැනීමේ ජයග්‍රහණය හරහා ගිය විශ්වාසය ඇති යෝගාවචරයාට අනිච්චානුපස්සනාව කියල දීමේදී ඒක ලොකු අත්වැලක් වෙන බවයි. අනික් කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මේක මේ ගෞතම බුද්ධ සාසනයේ කරන්න බැහැ කියල. අපිට දැන් කරන්න බැහැ කියල. අපි මේ ගෙවල් දෙරවල්වල ඉඳගෙන, යුතුකම් දරන අඹුදරුවන් රකින, රැකී රක්ෂා කරන අය. ඒ නිසා අපිට කරන්න බැහැ කියල. නමුත් භාවනා කරන ලෝකයක ගත කරන පිරිස් සමහර විට අහල ඇති, සමහර විට කරල ඇති සමහර වෙලාවල්වල හුස්ම රැල්ල එක දිගට විනාඩි දහයක් පහළොවක් තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ දේශනාව දිගට ගෙනියන්න නම් අන්න එවැනි විදියක්, එවැනි දෙයක් අරමුණු කරගෙන, සාක්ෂි කරගෙනයි ඉදිරියට යන්න වෙන්නේ.

ඒ නිසා අපි හිතාගනිමු ඒ විදියට අපිට එක දිගට විනාඩි දහයක් පහලොවක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හිත පවත්වන්න පුළුවන් කියල. නැත්නම් හිත ශබ්දයකට, වේදනාවකට කැඩෙනවා. ඒත් අපිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස එක දිගට පවත්වන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපි මේක බර හැල්ලු වෙන පැත්තෙන් කිව්වොත්, සක්මන කරනකොට, කෙනෙක් මේ කෙළවරේ ඉඳල එහා කෙළවරට යනකම් හැම වමක්ම හැම දකුණක්ම මේ වම, මේ දකුණ, මේ වම මේ දකුණ, කියල යනවා. ඊට පස්සේ අනික් පැත්තට හැරිල ආයි සැරයක් ඒ පැත්තට යනකම් එක දිගටම වම දකුණ කියල යනවා. අපි මේකට කියන්නේ අරමුණු කරනවයි කියල. වම, දකුණ අරමුණු කරනවයි කියල. වම දකුණ නිමිති කරනව කියල. භාවනා ලෝකයේ මේක අපි වෙන පැත්තකින් බැලුවොත්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හෝ

සක්මනේදී වම, දකුණ වශයෙන් පවත්වනකොට ඒ යෝගාවචරයාට එහෙ මෙහෙ දුවන ශබ්දවලින්, එහෙ මෙහෙ දුවන සිතිවිලිවලින්, එහෙ මෙහෙ දුවන වේදනාවලින් හිත මුද්‍රාගෙන කණී ඇවිදින කෙනෙක් වගේ සිත වමේ දකුණේ පවත්වන්න පුළුවන්, නැත්නම් ආශ්වාසයේ පවත්වන්න පුළුවන්. ඒක මම මේ පුළුවන් කියල කිව්වට, මම නැවතත් මතක් කරනව මේක අමාරු දෙයක්. මේක භාවනාවේ කළ පුරුද්දෙන්ම ගන්න දෙයක්. යම් විදියකින් එහෙම ගන්න පුළුවන් නම් ඒ යෝගාවචරයාට සතුටු වෙන්න පුළුවන් දැන් අර ශබ්දයෙන්, වේදනාවෙන් සිතුවිලිවලින් ඉස්සර බැහැ කියපු එක යම් ප්‍රමාණයකට ස්ථිර කරගෙන අරමුණේ නික්ම වැටෙන්නේ නැතිව, දිගට ඇවිදින්න පුළුවන් හතයි හතයි කියන බබෙක් වගේ. සතිය වට්ටගන්නේ නැතිව පියවර හත අටක් දිගට යන්න පුළුවන් බව.

ආනාපානයේදීත් දිගට හුස්ම රැලි ටිකක් පවත්වන්න පුළුවන් නම්, ඒ යෝගාවචරයාට මේක තහවුරු කිරීම සඳහා මේකෙම ගිලීම, ඇබ්බැහිය, නිමග්න වීම, බැහැගැනීම සඳහා මේක මෙතෙහි කරන්නයි කියල කියනවා. ආශ්වාසය ආශ්වාසය වශයෙන් මෙතෙහි කරනවා. ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් මෙතෙහි කරනවා. නැත්නම් අරමුණු කරන්නයි කියනවා ස්ථිරත්වය සඳහා. මේ නිමිති ගැනීම උනත් උනත්දු කරවීමක් වශයෙන්, නිමිති ගැනීමට ටොරිය දීමක් වශයෙන් කියනවා, ආශ්වාස නිමිත්ත, නැත්නම් ආශ්වාස කරන වෙලාවට දූනෙන දේත් ප්‍රශ්වාස කරනකොට දූනෙන දේත් වෙන් කරල දකින්න පුළුවන්ද කියල බලන්න ඒක සඳහා විස්තර වශයෙන් කරනකොට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ පොත ලියනකොට සඳහන් කළේ ආශ්වාස කරනකොට යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා නම් මේක ප්‍රශ්වාසයයි, නෙමෙයි කියල, ඒක ලොකු ජයග්‍රහණයක්. ප්‍රශ්වාස කරනකොට දූනෙනව නම් මේක ප්‍රශ්වාසය ආශ්වාසය නෙමෙයි කියල, තව සිංහිත්තක් ඉදිරියට ගිහිල්ල කියන්න පුළුවන් මේක ශබ්දයකුත් නෙමෙයි, මේක සිතුවිල්ලකුත් නෙමෙයි කියල. මේ විදියට ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන් කරල බලනව මිහරකෙක්ගෙන් එළහරකෙක් වෙන් කරල දකිනව වගේ. පූසෙක්ගෙන් බල්ලෙක් වෙන්

කරල දකිනව වගේ, යෝගාවචරයා මේ දෙක වෙන් කොට දකිනවා විතරක් නෙවෙයි, ඉතාමත්ම වැදගත් දෙය තමයි වෙන් කරල කියන්න පුළුවන් ශක්තිය ඇති බව දැනීම.

මෙතනදී කාරණා දෙකක් මතු කරල පෙන්වල දෙන්න කැමතියි. ඒක කෙළින්ම අනිච්චානුපස්සනාවට උදව් වෙන්න පුළුවන් බව. මේ අරමුණු දෙකක් විදියට ඉස්සරහින් තියල ඒ දෙක වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට, අපි කියන්නේ ඒක පිළිබඳ සංඥා ගැනීම කියලයි. ඊට පස්සේ යෝගාවචරයා ඒ ගත්ත සංඥාව මේක ආශ්වාස මේක ප්‍රශ්වාස කියල කර්මස්ථාන ආචාර්යවරයකුට හෝ භාවනා කරන්නේ නැති කෙනෙකුට උනන්දුව පිණිස කිව්වොත්, මට ආශ්වාස කරන වෙලාවේදී ආශ්වාසයේ මේ මේ ලකුණු වැටහෙනවා ප්‍රශ්වාසයෙන් වෙනස්ව, ප්‍රශ්වාස කරන වෙලාවේදී මට ප්‍රශ්වාසයේ මේ මේ ලකුණු වැටහෙනවා ආශ්වාසයෙන් වෙනස්ව කියල, ඒක ලොකු ඉදිරි ගමනක් වෙනවා. නමුත් ඒ අත්දැකපු දේ තව කෙනෙකුට ප්‍රකාශ කිරීමේදී අපි අඩු ගණනේ බාලාංශ පන්තියේවත් නැහැ. එකක් අපිට පේන්නේ නැහැ, අනික අපි බලන්නේ නැහැ. බලල ඒක ඒ හැටියෙන් කීමයි භාවනාවේ දියුණුව කියල දන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා අවුරුදු ගණන් භාවනා කරනව, සති ගණන් භාවනා කරනවා. හැබැයි ඇහුවොත් මොකක්ද මූල කර්මස්ථානය කියල, කමටහන් සුද්ධ කරල විනාඩි තිහක් විතර වල් පල් කියල තමයි කියන්නේ මම මේ ආනාපානය කරන්නේ කියල. මම මේ වම දකුණ කරන්නේ කියල. හුග වෙලා යනකම් අඩු ගණනේ මූල කර්මස්ථානය ගැන වචනයක්වත් කියන්නේ නැහැ. බැරි වෙච්ච දේවල්, වැරදිව්ච දේවල්, අනන් මනන් කිය කිය ඉන්නවා. ඉතින් ප්‍රශ්න ගාණක් අහන්න ඕන. වරදින එක, පැරදෙන එක කාටත් වෙනවා. ඉතින් අහනකොට අකමැත්තෙන් වගේ කියනවා ආනාපානයයි කරන්නේ කියල. ඉතින් ආනාපානය කොහොමද වැටහෙන්නේ කියල ඇහුවොත් උඩ බිම බලනවා, තාම දන්නේ නැහැ.

අපි භාවනාවේදී අනිච්චානුපස්සනාව කිරීම සඳහා ඉස්සෙල්ල ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හැටියට නිමිති ගන්න කියනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණු කරන්න කියනවා. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයෙන් වෙන් කරල හඳුනාගන්න කියනවා. මෙන්න මේ හඳුනාගැනීමේදී තියන පැතිකඩ දෙක එකින් එක වෙන් කොට හඳුනාගැනීමත් ඊට පස්සේ ඒක නොදන්න කෙනකුට ඒ දෙක වෙන් කරල කියන්නත් දන්නව නම් මේ යුගයේ ඉතාම උසස් නිලයක් ලබාගන්න පුළුවන් ඕනම තැනකට ගිහිල්ල. මේ දෙක තමයි අපි දන්නේ නැත්තේ. අපිට කවදකවත් දෙයක් ඇති විදියට දකින්නත් බැහැ. දෑකපු දෙයක් ඇති විදියට කියන්නත් බැහැ. කියන හැම දේටම අතිශයෝක්තිය දැනව, එහෙම නැත්නම් අවතක්සේරු කරනව. ඒ තරම්ම කුණුහරුප භාෂාවක් අපිට තියෙන්නේ. කවම කවදකවත් ඇති දේ ඇති හැටියෙන් කියන්න දන්නේ නැහැ. කියන්න පුළුවන් වෙන්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේට විතරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේට තියන දේ තියන ලෙස දකින්න පුළුවන්, තියන දේ තියන ලෙස කියන්න පුළුවන්. මේක නැති නිසා අපි ඉන්න ඵදිනෙද ජීවිතය කියන්නේ යන්නෙ කොහෙද ඇහුවොත් මල්ලෙ පොල් කියන එකක්. කවදකවත් ප්‍රශ්නය අහන්න විවේක ගන්නෙත් නැහැ, ප්‍රශ්නය අහල උත්තර දෙන්න ගියත් මතිමතාන්තරවලින් තොරව දෑකපු දේ කියන්නත් බැහැ.

ඉතින් ඒ නිසා භාවනාවේදී අපි ජන මාධ්‍ය පිළිබඳව ඉතාම ගැඹුරු පාඩමක් ඉගෙනගන්නවා. ආශ්වාසය වෙලාවේදී ආශ්වාසය මෙහෙමයි, ප්‍රශ්වාසය වෙලාවේදී ප්‍රශ්වාසය මෙහෙමයි, කියල තව කෙනකුට කියන එක හරිම වැදගත්. මේ සඳහා ඉතාම අවශ්‍යයි ඒකේ නිමිති ගන්න එක, සංඥව ගන්න එක. නැත්නම් අරමුණු කරන එක, ඉතින් මෙහිදී කරන්නේ සංඥව තහවුරු කිරීමක්. මේකයි මම මේ ගේන්න හදන මතුකරන්න හදන කාරණාව. එතනදී ආශ්වාසය මේ මේ සංඥ නිමිති අරමුණු සහිතයි, ප්‍රශ්වාසය මේ මේ සංඥ නිමිති, අරමුණු සහිතයි කියල, ඒ දෙකට සංඥ නිමිති අරමුණු සම්බන්ධ කරල ස්ථිර කරගන්න හදනවා. මේ මට්ටමට

ගන්නේ නැතිව මේ ඉදිරි ගමන යන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ විදියට පසුබිමක් සකස් කරගන්න ඕනෙ. ඊට පස්සේ, එතනට ගියාට පස්සේ, මම උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා මෙන්න මෙහෙම. ඔය බුරුම ස්වාමීන්වහන්සේලාට කටට උත්තරය සොයලා දෙනවා. මොකද ඒ තරම්ම කල් යනවා මේක අල්ලගන්න. මම බුරුමේ ගිහිල්ල අවුරුදු තුනකුත් මාස අටක් නමයක් විතර හිටිය. මම මාස දහ අටක්ම බැනුම් ඇහුවා. කවදවත් කමටහන් සුද්ධ කරනකොට උන්වහන්සේට තේරෙන්නේ නැහැ මම කියන ඒවා. පස්සේ කොළවල ලියල පෙන්නල දුන්න මට දැනගන්න ඕනෙ මෙව්වරයි කියල. ඒ කාලේ අපි පිම්බීම හැකිලීම භාවනාව කළේ. ඒ ස්වාමීන්වහන්සේ නිමිත්ත, එහෙම නැත්නම් අරමුණ හඳුනාගත්ත හැටි කියන්න කියනවා. පිම්බීම හැකිලීම කරන කොට, පිම්බෙන වෙලාවේදී මම පිම්බීම වශයෙන් මෙනෙහි කළා, මට පිම්බීම තද වීමක් ලෙස වැටහුණා. මට පිම්බීම කම්පනයක් ලෙස වැටහුණා, හැකිලෙන විටදී හැකිලෙනවා කියල මෙනෙහි කළා, ඒක බුරුල් වීමක් ලෙස වැටහුණා, සැහැල්ලුවක් ලෙස වැටහුණා කිව්ව නම් සියයට සියයක් ලකුණු හම්බ වෙනවා. අරමුණ මේකයි, මෙනෙහි කෙරුවේ මේකයි, මේකයි ස්වාභාවික ලක්ෂණ කියල කිව්ව නම් ඒ ස්වාමීන්වහන්සේට කිසිම සැකයක් නැහැ, මේ මනුස්සයට හොඳටෝම කියන දේ තේරෙනවයි කියල.

අපි මේක ආනාපානයට දැමීම නම්, ආශ්වාස කරන වෙලාවේදී මට ආශ්වාසය මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. මට ආශ්වාසය සීතලට වම් නාස් පුඩුවේ දැනෙනවා. මම ප්‍රශ්වාස කරන වෙලාවේදී ප්‍රශ්වාස කරනව කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. නැත්නම් වෙන් කරල හඳුනාගන්න පුළුවන්. නිමිත්ත ගන්න පුළුවන්. එතකොට මට ප්‍රශ්වාසය උණුසුමට දකුණු නාස් පුඩුවේ හෝ උඩුතොලේ වැටහුණා කියල (මම මේ නිදර්ශනය ගන්නේ) ඒ බව ප්‍රකාශ කරන්න පුළුවන් නම්, ඒ යෝගාවචරයා අනිච්චානුපස්සනාව පිළිබඳව හොඳ දක්ෂ පදනමක් සකස් කරනවා. මෙතනදී ටිකක් තේරෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. මොකද, මෙතනදී උත්සාහ කරන්නේ සංඥව ස්ථිර කිරීමක් කරන්න. හැබැයි යන්න හදන්නේ සංඥව අස්ථිර

කරන්න. අනිච්ච සංඥවක් ගන්න නිත්‍ය සංඥවක් දෙනවා. මේක තර්කකාරයින්ට තේරුම්ගන්න, උගතුන්ට තේරුම්ගන්න හුඟාක් අමාරුයි නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝම ලස්සනට ගෙනියනවා. අපේ හිතේ පුරුද්ද තියෙන්නේ සංඥවක් ගන්න නේ, ආන්න ඒකට පොහොර දනවා. සංඥවක් ඇති කරනවා, නිමිත්තක් ඇති කරනවා, අරමුණක් ඇති කරනවා. ඇති කරල, ඒක හරියට කැඳෙන් ගල බේරුවා වගේ කෙසෙල් ගහ පොල් ගහෙන් වෙන් කෙරුවා වගේ, බල්ලා පූසාගෙන් වෙන් කෙරුවා වගේ වෙන් කරල හඳුනාගන්න පුළුවන් නම්, අන්න දැන් යෝගාවචරයා ආසාවෙන් කමටහන් සුද්ධ කරනවා පෙනට වැටිල නිසා. හරියට කියනවා මේන්න මෙහෙමයි කියල, කර්මස්ථාන ආචාර්යවරයාත් භාෂාව තේරුම් අරගෙන හිතනවා මෙයා භාවනාවෙන් දියුණුවක් ලබයි කියල.

මෙන්න මෙතනට ගියාට පස්සේ, කොතනටද? ආශ්වාසය වෙලාවේදී ආශ්වාසයේ ගුණ අගුණ, ස්වභාව ලක්ෂණ, කියන්න දන්නවා, ප්‍රාශ්වාසයේ ප්‍රාශ්වාසයේ ස්වභාව ලක්ෂණ කියන්න දන්නවා, කියන මේ තැනට පුරුදු කර ගත්තට පස්සේ මේ යෝගාවචරයා උසස් පෙළට සමත් කරන්න වගේ සඳහන් කරනවා, දැන් ආශ්වාසයේ ඉන්නකොට සීතලක් දූනෙනව නම් ප්‍රාශ්වාසයේ ඉන්න කොට ඒ හා සාපේක්ෂකව උණුසුමක් දූනෙනවා නම්, මෙන්න මේ සීතල දූනෙන්න පටන්ගන්න ඉස්සෙල්ල සීතල කොතන ඉඳලද ආවේ කියල බලන්න කියනවා. දැන් අපිට ආශ්වාස හුස්ම පටන් අරගෙන නාස්පුඩු පුරවාගෙන එනකොට නේ සීතල දූනෙන්නේ. නමුත් ඒක කොහේ ඉඳලද එන්නේ? එහෙම නැත්නම් ඒ ආශ්වාසය හටගන්න තැනට සතිය එල්ල කරන්න කියනවා. ආරම්භයට සතිය එල්ල කරන්න කියනවා. එතකොට නොදූනෙන වාතයේ ගනුදෙනුවක් හරහා මේ වාතයේ ගනුදෙනුව සීඝ්‍රව නාස්පුඩු පුරවාගෙන යනකොට තමයි සීතල දූනෙන්නේ කියල දැනගන්නවා. ඒ සමගම ඒක ගොරෝසු වෙලා ඉවර වෙනවා. ඊට පස්සේ ප්‍රාශ්වාසය එනකොට උණුසුමක් එනවා. ඒ උණුසුම කොහේ ඉඳලද ආවේ? ඒකේ මුල කොහේද කියල, කොහොමද උණුසුම බව ආවේ කියල බලන්න කියනවා. එහෙම නැතිව අපි හිතනව නම් පිරිමදින ගතියක්

කියනව කියල, දිග ගතියක් කියනවයි කියල ඒ ගති, ඒ භාව, ඒ ස්වභාව, ඒ පච්චවත්ත ලක්ෂණ, ස්වභාව ලක්ෂණ කොහේ ඉඳලද එන්නේ කියල බලන්න කියනවා. උදහරණයක් වශයෙන් ඉර නගින හැටි බලනව වගේ. ඉර නැග්ගට පස්සේ බලපු කෙනාට කියනව ඉර නගින හැටි බලන්න කියල. එතනට ගිහිල්ල ඉර නගින්න ඉස්සෙල්ල බලනකොට අරුණ නගිනවා. අරුණ නැගල ඉවර වෙලා ආකාසය වෙනස් වෙලා, සුදු වෙලා එන තැනදී ඉර නගින හැටි බලන්නය කියනව. නැගපු ඉරනේ ප්‍රකට. නගින ඉර දකින්න නම්, කලින් අවදි වෙන්න ඕනෙ. ප්‍රමාද වෙන්න තරකයි. ප්‍රමාද උනොත් තමාට දකින්න හම්බ වෙන්නේ නැගපු ඉර. ඒ නිසා යෝගාවචරයා ඇති කරගත්ත යෝග ජීවිතයෙ සතිය සමාධිය ඇති කරගෙන, නගින ඉර බලන්න වගේ නගින ආශ්වාසය දකින්න, නගින ප්‍රශ්වාසය දකින්න යනව නම්, ඉතින් කියන්න පුළුවන් ඒ යෝගාවචරයාට මේ ජීවිතයේදී නිවන් දකින්න පුළුවන්ද බැරිද කියල.

මෙන්න මේ සියුම් අවස්ථාවේදී හරියටම අරමුණක් අල්ලනව විතරක් නෙමෙයි අරමුණ මතු වෙන තැනත් ජේනවා. ආශ්වාසය ආශ්වාසය වශයෙන්, ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වශයෙන්, මෙන්න මේ විදියට අරමුණ, මේ ආශ්වාසය මේ ප්‍රශ්වාසය කියල සහසුද්ධියෙන් දැකීම. පසුකාලීන ආචාර්යවරු ඒකට කියනවා නාම- රූප පරිච්ඡේද ඥානය කියලා. ඒක විශේෂ ඥානයක් වශයෙන් කියල දීල තියනවා. ඒකේ ඉඳගෙන හටගන්න තැනට දකින්න පුළුවන් නම්, ආශ්වාසය හට ගන්න තැන ප්‍රශ්වාසය හටගන්න තැනට ගියා නම් මේකට කියනවා පච්චයපරිග්ගහ ඥානය කියල. ඒ දෙකේ වෙනසේ තියන වටිනාකම හුවා දක්වීම සඳහා පච්චයපරිග්ගහ, ප්‍රත්‍යයක් සමග අරමුණ දකිනවා කියල ඉදිරිපත් කරනවා නම්, ඒකට සප්පච්චයපරිග්ගහ ඥානය කියල කියනවා. මේකට ධම්මට්ඨිකිය කියලත් කියනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියනවා නිවන් දකින්න නම් ධම්මට්ඨිකියේ ඉඳල තමයි නිවන් දකින්නේ කියල. ධර්මයට පදනම ලබන්නේ භාවනා ජීවිතයේ තමන් හදගත්ත වේදිකාව වෙන්නේ,

අරමුණක් ඇවිල්ල පහු වෙලා බලන එක නෙමෙයි. ඒ අරමුණට නැවත නැවත හිත සකස් කරල, ඒ අරමුණ කොහේ ඉඳලද එන්නේ කියල, ප්‍රත්‍යය සහිතව බලන්න යෝගාවචරයාගේ මනස මෙහෙයවීමට සුර වෙනවා. ආත්ත ඒ විදියට මෙනෙහි කරනකොට ඒ යෝගාවචරයාගේ අප්‍රමාදය හරි වටිනවා. ප්‍රමාද වුනොත් දකින්න වෙන්නේ ගොරෝසු වුණ අරමුණක්. ඒ නිසා අප්‍රමාදීව අරමුණ වටහාගන්නා හැටි බලනකොට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා නොදන්නා තැනක ඉඳලා තමයි මේ සිතල ගතිය වැටහෙන්නේ කියල. නොදන්නා තැනක ඉඳල තමයි මේ පිරිමැදීම වැටහෙන්නේ කියල. නොදන්නා තැනක ඉඳල තමයි මේ උණුසුම් ගතිය වැටහෙන්නේ කියල. නොදන්නා තැනක ඉඳලා තමයි මේ දිග කෙටි බව වැටහෙන්නේ කියල ඉතාම සියුම් තැනකට සතිය එල්ල වෙනවා. ප්‍රණීත වෙනවා. ගොනු වෙනවා. මේක ලක්ෂ කෝටි වාරයක් කරමින් කරමින් තමයි මේකේ පන්නරය හිටින්නේ. හරියට ගොරෝසුවට තිබුණ පිහිය ඉතාම සියුම් තත්ත්වයට තෙල් ගලේ ගාල අග දල්ල තව තවත් තීව්‍ර කරන්නා සේ, එන එන අරමුණ ආශ්වාසයක් එන එන වාරයක් පාසා කොහේ ඉඳලද එන්නේ කියල බලනවා. ප්‍රශ්වාසයක් එන එන වාරයක් පාසා එන්නත් කලින් එන්නේ කොහෙන්ද කියල බලාගෙන ඉන්නකොට යෝගාවචරයාට ඒකේ ලොකු ආස්වාදයක් එනවා. උගතෙකුට, තීක්ෂණ බුද්ධිය ඇති කෙනෙකුට, මෙහෙයුම් නුවණ ඇති කෙනෙකුට මේක හරි ලස්සන රසවත් තැනක්. මොකද අපි මෙව්වර කලක් අරමුණේ මුහුණට මුහුණ දල බලල නැහැ.

අන්න එහෙම බලනකොට මජ්ඣිම නිකායේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, ආශ්වාසයේ මැදත් ආශ්වාසයේ මුලත් දකිනවා කියන දෙක අන්ත දෙක වශයෙන් සඳහන් කරන ගමන්, මේ දෙකේම නිවන නැහැ කියල කියනවා. නිවන තියෙන්නේ මුලත් දෑකල, මැදත් දෑකල, කවදහරි අග දකින්න පුරුදු වෙච්ච දවසෙ. අන්න ඒ අග දකිනකොට තමයි නිවන් මාර්ගය වැටහෙන්නේ කියල. එතන තමයි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තියෙන්නේ. එතන තමයි ගෙවන් කිරීම තියෙන්නේ. එතන තමයි නිරෝධය

තියෙන්නේ. අන්ත එතනට යන්න බැහැ මැද දකල, මුල දකල මේ අග දකිනවා කියන මේ න්‍යායය, මේ සමීකරණය නැතුව. මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ලෝකයට ඉදිරිපත් කරන ලද ඉතාම ගැඹුරු සමීකරණයක්. නුපුරුදු මනස ඕනෑම සංසිද්ධියක දකින්නේ මැද. ගොරෝසු තැන. ඒ මනස භාවිත මනසක් කරනවා කියනවා ඒකේ හටගන්න තැන බැලුවොත්. එයට ආනිසංසයක් වශයෙන් අග දකිනවා. අග කෙළින්ම බලන එක අපේ ලෝකයේ අවමංගල්‍යයක් ලෙසයි සලකන්නේ, මුස්පේන්තුවක් ලෙස සලකන්නේ. කාලකණ්ණි කමක් ලෙසයි සලකන්නේ. ඒ නිසා මරණය ජීවිතයේ අවසානය කියල දකිනකොට අපි හරි අකමැතියි. ජීවිතය හටගන්න පැත්ත බලන්න නම් අපි හරි කැමතියි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙළින්ම අගට යොමු කරවන්නේ නැහැ. මේ අනිවිච්චානුපස්සනාව පෙන්වන තැනට කෙළින්ම ගෙනියන්නේ නැහැ. පේන මැදත් අල්ලන්න කියනවා. මැද ගෝරෝසුයි. ඊට පස්සේ මුල අල්ලන්න කියනවා. මුල මැද දෙක තමයි අන්ත දෙක. ඊට පස්සේ තමයි හට ගන්නා වූ ආශ්වාසය ප්‍රණීතව, ලාවට සිනිඳුව, සුණබුමව පටන්ගෙන ඒ ආශ්වාසය සිතල ගතියක් ඇති කරගෙන ගිහිල්ල ගෙවන් වෙනවා දකින්නේ. ඊට පස්සේ උණුසුම දරන ප්‍රශ්වාසය යන්තමට පටන් අරගෙන නාස්පුඩු පුරවාගෙන ගිහිල්ල ගෙවන් වෙන තැන දකිද්දි තමයි ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙන්නේ ප්‍රශ්වාසය සියයට සියයක්ම නතර වෙලා තමයි ආශ්වාසය පටන්ගන්නේ කියල.

ඒ නිසා මේ දෙක අතර මැද, හිතට මෙතෙක් අහු වෙච්ච නැති ලොකු කඩඉමක් තියනවා, ලොකු කඩතොල්ලක් තියනවා කියල දනෙන්න ගන්නවා. මේ කඩතොල්ල නොදකින්න කටයුතු කරන එක තමයි තෘෂ්ණාවේ තියෙන්නේ, තෘෂ්ණාවෙන් කරන්නේ. තෘෂ්ණාව නිතරම මේ ආශ්වාසයේ නිමාව සහ ප්‍රශ්වාසයේ හටගැන්ම අතර තියන කඩතොල්ල දකින්නේ නැතිව එගොඩට පැනල එතන ගැටලනවා. ඒ නිසා මේ සිප්පතිය, ගෙතුම්කාරී, මැහුම්කාරී කරන්නේ ආශ්වාසයේ කෙළවරට යනකම් දකින්න දෙන්නේ නැහැ. හිත අන්ද මන්ද කරවනවා.

හිත අච්ඡේදය කරවනවා. බය කරවනවා, ඊට පස්සේ ඊගාවට එන ප්‍රශ්නාවාසය අතරක් ඉඩ නොතබා දකින්න උත්සාහ කිරීම තමයි මේ නිත්‍ය සංඥාව කියල කියන්නේ. අනිත්‍ය සංඥාව කියල කියන්නේ ආශ්වාසය දිනා හොඳට බලාගෙන හිටියොත් ගංගාවක් ඇවිල්ල වැලි කන්දට බිගන්න වගේ සියයට සියයක්ම නතර වෙලා, අඩුම ගණනේ විත්තක්ෂණයක්වත් තියලයි ප්‍රශ්නාවාසය පටන් ගන්නේ කියල දැනීම. ආශ්වාසය ඉවර වෙලා ප්‍රශ්නාවාසය පටන් ගන්නේ, ප්‍රශ්නාවාසය ඉවර වෙලා ආශ්වාසය පටන්ගන්නේ, ප්‍රශ්නාවාසය පටන් ගන්නේ කියල දැනීම. මෙන්න මේක සංසාරයේ මෙතෙක් නොදැක්ක නිසා තමයි හව ගමන දිගින් දිගට හැප්පෙමින් ගියේ. දැන් අපි අනිච්ච සංඥාව වඩන කොට, අනිච්චානුපස්සනාව කරන කොට අනිච්චානුපස්සනාවට හිත සකස් වෙන්න ඉස්සර වෙලා දැනෙන්න ඕන, දැකගන්න ඕන ආශ්වාසය ඉවර වෙලා විරාමයකට පස්සේ හිස් තැනකට පස්සේ, කඩඉමකට පස්සේ, කඩතොල්ලකට පස්සේ තමයි ප්‍රශ්නාවාසය පටන්ගන්නේ කියල.

මෙතන තමයි යෝගාවචරයාගේ සතිය ඉතාමත්ම සියුම්, ඉතාමත්ම ප්‍රණීත, ඉතාමත්ම ගැඹුරු සන්ධිස්ථානය. හුඟක් වෙලාවට මේකට උදහරණයක් ලෙස මම පෙන්වන්නේ, රිලේ රේස් එකේදී සාමූහික වශයෙන් දුවන රේස් එකේදී හතරදෙනෙක් එකතු වෙලා බැටන් එක මාරු කර කර, එක් කෙනෙක් දුවගෙන ඇවිල්ල අනික් එක්කෙනාට ඒ බැටන් එක දෙනවා. එයා ඒක අරගෙන දුවනකොට රේස් එක දිගට තියාගන්න නම් බොහෝම සුක්ෂ්ම බැටන් එක මාරු කරනවා. එතැනදී වැටුණොත් අර ගෙනාපු ජයග්‍රහණය නැති වෙනවා. ඒ වගේම බැටන් එක දුවන්නේ හතරදෙනෙක් එක්ක. එක්කෙනෙක්ගෙන් සියයට සියයක් අනික් එක්කෙනාට මාරු වෙනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්නාවාසයට යන මේ ඒකාකාරී හුස්ම ජේන මේ ගැමීමේදී ගොඩක් පිරිද්දිලි, ගොඩක් පලුදු, ගොඩක් කඩතොලු තියන බව පළමුවෙන්ම දකින්න පුළුවන් වන්නේ ආශ්වාසයේ නිමාව සහ ප්‍රශ්නාවාසයේ හටගැනීම සිදු වෙන වෙලාවට වඩා ප්‍රශ්නාවාසයේ නිමාව සහ ආශ්වාසයේ හටගැනීම සිදු වෙන වෙලාවේදී. හොඳට භාවනා

කරන කෙනෙකුට ඕනෑ නම් උත්තර දේවි, සාක්ෂි වේවි ප්‍රශ්නව්‍යයේ අග බලල, අග දක්වාම ගිහිල්ල ආශ්වාසයට ඉස්සෙල්ල හිස් තැනක් තියන බව දකින්න ලේසියි ආශ්වාස නිමාවේ සහ ප්‍රශ්නව්‍යයේ පටන්ගැනීමට වැඩිය. මම නැවතත් කියනවා ආශ්වාස ප්‍රශ්නව්‍යය දෙක ගොඩගැහිල තියෙන්නේ එක කාලයකට. යෝගාවචරයා ප්‍රශ්නව්‍යයේ අග බලන්න උත්සාහ කළොත් ඊගාවට ආශ්වාසය පටන්ගන්න ඉස්සෙල්ල මේක ඇතුළේ තියන හිස් තැන දකින්න තියන ඉඩ වැඩියි, ආශ්වාසයේ අගට පස්සේ ප්‍රශ්නව්‍යයේ මුල දකින අවස්ථාවට වැඩිය. මොකද ආශ්වාසය ඉවර වෙච්ච ගමන් “හන්” ගාලා ප්‍රශ්නව්‍යය එනවා මොකද ප්‍රශ්නව්‍යය පිට වෙලා විරාමයකට පස්සේ තමයි ආශ්වාසය එන්නේ.

පිම්බීම හැකිලීම කරන එක්කෙනා හැකිලීමේ අග බලන්න උත්සාහ කෙරුවොත් උත්සාහ සාර්ථක වෙනවා. පිම්බීමේ අග බලන්න බැහැ. පිම්බීම ඉවර වෙනවත් එක්කම හැකිලීම පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා හුඟාක් වෙලා, ඒ කියන්නේ විනාඩි 10, 15, 20, 30ක් මේ අරමුණ දිහා බලාගෙන හොඳට සතිය සියුම් තැනට යොමු කරල මෙන්න මේ හිස් තැන බැලුවොත් ඒ යෝගාවචරයාට වෙන මානසික විච්චවය තමයි ඊට පස්සේ දුවන ගමන් හරි වේවා, පීනන ගමන් හරි වේවා, පොල් ගහක නගින ගමන් හරි වේවා, ආශ්වාස ප්‍රශ්නව්‍යය දෙක මැද හිස් තැනක් තියන බව මොනම කාලයකින්වත් අමතක කරන්න බැරි වෙනවා. භාවනා පර්යංකයේදී සියලු ප්‍රශස්ත තත්ත්ව යටතේදී ප්‍රශ්නව්‍යයේ නිමාවෙන් පසු ආශ්වාසය පටන්ගන්න තැන ඉඳල ඒ ඇති හිස් තැන දැක්කට පස්සේ කොතනක හිටියත් අර හිතට ගත්ත පැලඳුර නොදැක ඉන්න බැරි වෙනවා. ඒ නිසා භාවනා කරනකොට පළමුවෙනි වතාවට, ප්‍රශ්නව්‍යයේ නිමාව ඉවර වෙලා ආශ්වාසය පටන්ගන්න ඉස්සර වෙලා තියන මේ හිස් තැන දකිනවයි කියල කියන්නේ මුළු සංසාරයටම අපි ගහන යගදා පාරක් වගේ කුඩු කරගැනීමක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් මේවා එක දිගට සම්බන්ධ දේවල් විදියට තමයි පේන්නේ.

ඉතින් විස්තර වශයෙන් මෙතනදී තව නිදර්ශන දෙකක් බුරුම ස්වාමීන්වහන්සේලා මතක් කරනවා. අපි ඇතක ඉඳල බැලුවොත් පාන්දර

ජාමේ හෝ හැන්දෑවේ ගොම්මනක හෝ යන කුඹි රැළක් අපිට ජේන්නේ මූලක් වගේ, අපිට ජේන්නේ සර්පයෙක් වගේ, අපිට ජේන්නේ ලණුවක් වගේ, දිගට කළු පාටට යනවා. නමුත් අපි ළං වෙලා බැලුවොත් ජේන්න පටන් අරගන්නවා. ඒක මැරව්ව දෙයක්වත් කඹයක්වත් මූලක්වත් නෙවෙයි නලියනව ජේනවා. ළං වෙලා බැලුවොත් අර මැරල වගේ තිබුණ එක ඇතුළේ නලියන ගතිය ජේනවා. තව ළං වෙලා බැලුවොත් කුඹියෙක් පිටිපස්සේ කුඹියෙක් යනවා මිස මේකේ වැලක් නැහැ, මේකේ ලණුවක් නැහැ, මේකේ මූලක් නැහැ, එකා පස්සේ එකා ළඟ ළඟ යනවා. ඇත ඉඳල බලනකොට ජේන්නේ එක දිගට යනවා ලණුවක් වගේ. ඒ නිසා අපි ළං වී බැලීමට විපස්සනාව කියල කියනවා. උත්සන්න ආසන්න කරල බැලුවොත් කුඹියෙක් පිටිපස්සේ කුඹියෙක් යනව මිසක්ව ලණුවක් වගේ සම්බන්ධයක් නැහැ.

එහෙම නැත්නම් තවත් උදහරණයක්. මේක ටෙලිවිෂන් එකක පෙන්නන්න අමාරැයි. නමුත් චිත්‍රපටි ශාලාවක පෙන්නන්න පුළුවන් කාටුන් චිත්‍රපටියක් ගත්තොත් ඒකේ තියනවා තදින් කැරකෙන වේගයක්. ඒ වේගයට ගියහම කාටුන් එකේ ඉන්න රූප අත පය විසි කරනවා. දඟලනවා. නමුත් මේකේ වේගය අඩු කළොත් කාටුන් එක නිකන් ගැස්සෙන එකක් බවට පත් වෙනවා. මේ අතර සුමුදු වලනයක් නැහැ. අත උස්සනවා කියල කියන්නේ චිත්‍ර රාමු හතරක් පහක් එකකට පස්සේ එකක් පෙන්නනවා. මේවා අතරේ සුමුදු වලනයක් අපි හිතීන් හදගත්තට චිත්‍රවල තියෙන්නේ නිසල ඡායා හතරක් පහක්. එක වේගයකින් කරකවනකොට සුමුදු අත ඉස්සිල්ලක් පෙන්නනවා. ඒ නිසා හොඳට ඒකේ වේගය අඩු කරල පෙන්නනකොට ඒකේ ඇතුළේ හැම වෙලාවේම ගැස්සිලි රාශියක් මිස, ක්‍රියාවලියක් මිස ක්‍රියාවක් නැහ. අන්න ඒක නිසා තමයි අපි සතියෙන් චිතකන්නාඩියක් දලා බලනව වගේ, විශේෂයෙන්ම ප්‍රාග්වාසයේ කෙළවර, හැකිලීමේ කෙළවර බලන්න පටන් අරගත්තොත් ඒ අත්දැකීම, ඒ එන නිරීක්ෂණය, ඒ දැක්ම යෝගාවචරයා බය කරවනවා. කොච්චර බය වෙනවද කියනව නම්, මුළු ඇඟම හෙල්ලෙන්න පටන් අරගන්නවා. පළාතක් රත්

වෙනවා. පළාතක් සීතල වෙනවා. මොකක්දෝ ක්‍රමයකට මේ හිත මේ දකින දේ මනසින් ප්‍රතිකේෂ්ප කරනවා. මෙව්වර ලස්සනට අර මම හිතාගෙන හිටපු මේ ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට මරණයක් නැහැ කෙළින්ම ජීවිතයක් තියනව කියල, දැන් හැම ප්‍රශ්වාසයක් අවසන මරණයක් තියනවා. ඒ මරණය බලන්න අපි කැමැති නැහැ. ඒ නිසා අපි එක තොගයට බලනවා. ඇත ඉඳලා කුඹී රැළක් දකිනවා වගේ. ළං වෙලා බැලුවොත් ඒ ඒ ප්‍රශ්වාසය අගදී ආශ්වාසයට යන අතරමැද ලොකු හිස් තැනක් තියනවා.

මෙන්න මේ හිස් තැන ධර්මානුකූලව අනිච්චානුපස්සනාවෙන් දකින්න යෝගාවචරයා මේ අනිච්ච සංඥව කියන එක අහල තියෙන්න ඕනෙ. අපේක්ෂා කරන්න ඕනෙ. වඩන්න ඕනෙ. වඩන හැඟීමක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. නැත්නම් මේක එකයි කියල කියන්න පටන් අරගත්තොත් අර පෙන්නන දේ, සතිය පෙන්නන දේ භාරගන්න මනස කැමැති නැහැ. කැමති වෙන්නේ නැහැ. ඒකාකාරී බවක් දකින්න ඕන. නමුත් අනිච්ච සංඥව කියන එක අහල, බණ අහල, භාවනාවේදී හොඳට සතිය වඩල, මේ ප්‍රශ්වාසය ඉවර වෙන තැන හිස් තැනක් තියනවා කියලා මේක දකගන්නා ඇසිල්ලේ භාවනා කරන යෝගාවචරයාට අපි කියනව විපස්සනා යෝගාවචරය කියල.

සමථයේදී අපි කරන්නේ මේ ඇති දේ දිගට ගලන බවට හිත හදගෙන යනව. ඒ නිසා ඇහැට ගැටුණත් පේන්නේ නැහැ. මෙන්න මෙතන තමයි යෝගාවචරයාට අවශ්‍ය කරන්නේ, ඇත්තටම භාවනා කරන්නේ නිවන් දකින්නටද එහෙම නැත්නම් රට්ටු නලවන්නද? එහෙම නැත්නම් අනුන්ට භාවනා උගන්වන්නද? එහෙම නැත්නම් මේ වෙන වෙන නා නා ප්‍රකාර බහුරු කෝලම් නටන්නද? මේ මොනවටද භාවනා කරන්නේ කියන එක දක්ෂ යෝවචරයාට විතරක් නෙවෙයි ගුරුවරයාට උනත් තේරෙනව. එයාට මේක දකිනකොට කියන්න කට වෙච්චෙනව. ගොත ගැහෙනවා. ඇඟ පත නලියන්න පටන් අරගන්නවා. හින් දඩිය දන්න පටන් අරගන්නවා. ඒක නිසා එතනදී බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ කියන තුන්සරණයේ ශ්‍රද්ධාව හුඟාක් අවශ්‍යයි. ඒ වගේම එතනට යනකොට

අනිත්‍ය සංඥාව පිළිබඳව අහල තියෙන්න ඕනෙ. ඒ වගේම මේ ජේන අනිත්‍යත්වය සැක කරන වපල මායා ශබ් ගති පිළිබඳව අහල තියෙන්න ඕනෙ. අහල තිබුණේ නැත්නම් අරක පැලඹුරක් නැති එකක් විදියට දකින්න උත්සාහ කරනවා. සාමාන්‍යයෙන් අම්මල තාත්තල තමන්ගේ දරුවගේ දෝෂයක් පෙන්නනකොට උනත්, ඔයා දන්නේ නැහැ ඒක එහෙම උනේ අහවල් එක නිසානේ, එහෙම නැත්නම් එහෙම කරන්නේ නැහැ කියල ඒකට දෙන කටඋත්තරවලින් ජේනවා, අපි හිතන්නේ අපේ මනස හරියට සන මැණිකක් වගේ කියල තමයි. ඒ උනාට මේක ගොඩක් පැලඹුර සහිතයි. මේකෙ ඇතුළේ ගොඩාක් අඩුපාඩුකම් තියනවා. ඒ අඩුපාඩුකම් දකින්න අපි කැමැති නැහැ. දරුවාගේ අඩුපාඩුකම් දකින්න අපි කැමැති නැහැ. වර්තයේ අඩුපාඩුකම් දකින්න අපි කැමැති නැහැ. අපි හිතන්නේ මේක සම්පූර්ණ මැණිකක් වගේ. ඒකේ වටිනාකම කොච්චර අඩු වෙනවද පැලඹුරක් තිබීමම.

ඒ නිසා අටුවාවාරීන් වහන්සේලා මතක්කරනවා උන්වහන්සේලාගේ ප්‍රසිද්ධ නිදර්ශනයක් අනුව, පාරක් අයිනේ තියන ආරඤ්ඤ සේනාසයයක් ළඟින්, එහෙම නැත්නම් පන්සලක් ළඟින් පාත්තරකාරයෙක් පාත්තර විකුණ විකුණ යනව. හාමුදුරුවන්ට පාත්තරයක් ගන්න ඕනෙ. හාමුදුරුවෝ ඒ පාත්තරකාරයට එන්න කියනව. ඉතින් ආවහම අර වළන් ගන්න අම්ම කෙනෙක් වගේ පාත්තර හොයනවා හොයනකොට කියනවා, මේකෙ හොඳයි, මට මේකට ගාණක් කියපන් කියල. ඒ මනුස්සයා ගාණක් කියනව. කිව්වට පස්සේ හාමුදුරුවෝ පාත්තරය හොඳට පිරික්ෂාකර බලනකොට පාත්තරයේ පැලඹුරක් පැස්සුමක හිලක් අහු වෙනවා. හිලක් අහු වෙනකොට අර පාත්තරය පිළිබඳව තිබුණ ඒ සෞන්දර්යාත්මක හැඟීම පලදු වෙනවා. එතකොට අයිතිකාරයට කියනව මේ බලපන් මේ පාත්‍රයේ තල තෙල් ගාපු නිසා ජේන්නේ නැති උනාට මේකේ ඇතුළේ පැලඹුරක් තියනව. වෙල්ඩින් එක හරි ගිහිල්ල නැහැ කියල. ඉතින් ඒ මනුස්සයට හෙට්ටු කරනව.

ඊට පස්සේ ආයිම සැරයක් පරීක්ෂා කරනකොට තව හිලක් හම්බ වෙනව. තව හිලක් හම්බ වෙනකොට ආයිම සැරයක් පරීක්ෂා කරනකොට තව හිලක් හම්බ වෙනව. තව හිලක් හම්බ වෙනකොට ආයිම සැරයක් ඒ තිබුණ හැටි හොඳයි, ඔක්කොම හොඳයි. ඒත් ඉරි දෙකක් හම්බවෙලා. එතකොට හාමුදුරුවො කියනව පාත්තරකාරයට ගාණ අඩු කරන්නය කියල. තුන්වන සැරයටත් සොයන කොට තව ඉරක් හම්බ වෙනව. ඊට පස්සේ එක්කෝ එපා කියනව. එහෙම නැත්නම් අර විකුණන මනුස්සය එක්ක තවත් හෙට්ටු කරනව. ඉතින් එතකොට අටුවාලාචාරීන් වහන්සේ අහනව ඒ හිල් තුන දැක්ක නිසා හිල් තුනේ වටිනාකමද අඩු උනේ නැත්නම් මුළු පාත්තරයේම වටිනාකමද අඩු උනේ කියල. හිල් තුන නිසා මුළු පාත්තරයේම වටිනාකම අඩු වෙලා. මොකද හිල්වල වටිනාකම දැක්කත් නැතත් අඩුපාඩුවම තමයි. නමුත් මේ ලස්සනයි, වටිනාවයි කියාගෙන හිටිය මේ පාත්තරයේ හිල් තුනක් තියනවා කියල දැක්කට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනව මේකට මගේ කියල කියන ආසාව නැති වෙන්නා සේ, යෝගාවචරයාට මේ ජීවිතයේ නිත්‍යයි, සුඛයි, සුභයි කියල අම්මලාගෙන් අහල, ගුරුවරුන්ගෙන් අහල ඒ අනුව දරුවන්ටත් උගන්වමින් ගත කරන මේ විහිළුවේ තදබල හිල් තුනක් තියනවා. මේක කොහොම කෙරුවත් දුකයි, මේක කොහොම කෙරුවත් අනිත්‍යයි කියල දැනගන්න නිසා, ඒ හිල් දකින්න කැමැති නැති ගතියක් තියනවා. මේකේ ඩිංගිත්තක් එහාට ගියොත් අර හිල් දකින්නේ පාත්තරයට සල්ලි දෙන්න ඉස්සෙල්ල නම් තමන්ට ලාභයි. සල්ලි දීලා ගත්තට පස්සේ නම් පාඩුයි. ඒ නිසා මේක මම මාගේ හැඟීමෙන් ප්‍රශ්නය දිහා බැලුවොත් ප්‍රශ්නයට පාඩුයි. මේක මම නෙවෙයි, මේක මගේ නෙමෙයි, මේක මගේ ආත්මය නෙමෙයි කියල බැලුවොත් තවම මිල දී ගෙන නැහැ. බඩුව හෙට්ටු කරන වෙලාවේදී අපිට හෙට්ටු කරන්න පුළුවන්.

අන්න ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ යෝගාවචර පිරිසට, එහෙම නැත්නම් ඇත්තටම නම් බෞද්ධයන්ට, බෞද්ධයන් ඔක්කොම යෝගාවචරයෝ නොවන නිසා, මතක් කරල කියනව අනිත්‍ය සංඥාව

වඩන්නය කියල. දස සංඥ සුත්‍රයේ කියනවා ගිරිමානන්ද සුත්‍රයේ කියනවා, අනිච්ච සංඥව වඩන්න.

“කකමාමා’නන්ද අනිච්ච සඤ්ඤ? ඉධා’නන්ද, හික්ඛු රූපං අනිච්චං, වේදනා අනිච්චා, සඤ්ඤ අනිච්චා, සංඛාරා අනිච්චා, විඤ්ඤණං අනිච්චන් ති.”

මේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර සහ විඤ්ඤණ යන මේ පහේ අනිත්‍යතාව දකින්නයි මේ භාවනා කරන්නේ කියල හිත උල් කරගෙන ගොනුවක් කරගෙන තිබ්බොත් මේ පෙන්නන්න හදන්නේ ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට යනකොට මේ දෙක අතර ඒක සන නිත්‍ය තත්ත්වයක් නැහැ, පිරිද්දිල්ලක් තියෙන්නේ කියල තේරෙනවා. පිරිද්දෙන් තණ්හාව හරහා. මේක අතනාරින විදියට හොඳට විස්තර වශයෙන් බැලූවොත් මම නැවතත් කියනවා එක දවසක් දැක්කොත්, මේක එක වතාවක් දැක්කොත් ඊට පස්සේ නොදැක ඉන්න බැරි මට්ටමට මේ ප්‍රශ්වාසයේ කෙළවර සහ ආශ්වාසය අතර සම්බන්ධතාව, හිස් තැන, කඩතොල්ල, පලුද්ද පේනවා.

අපි මේක ඉක්ම වුවයි කියල හිතමු. මේක කරන්න අපේ හිත සියුම් මදි නම්, තීක්ෂණ මදි නම් ඒ යෝගාවචරයාට දැනෙයි නිකන් සාමාන්‍යයෙන් ආනාපාන භාවනා කරනකොට අපිට හිතන්න අමාරුයි නමුත් ප්‍රස්තාවක් ලැබුණොත් එන්න එන්න මුලින් දකින ගොරෝසු ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ක්‍රමයෙන් පහු පහු වෙනකොට සියුම් වෙන්න පටන් අරගන්නවා. ඒ සියුම් භාවය භාවනාවේ දියුණුවක් කියල සලකන්නේ නැහැ නිත්‍ය සංඥවේ ඉන්න එක්කෙනා. එයා ඒක දකින්න කැමැති නැහැ. එයාට ඕනෙ කරල තියෙන්නේ එන එන ආනාපාන අරමුණ දිග අඩිකෝඳුවක් අල්ලගෙන යනව වගේ එක දිගට තියෙයි කියල. නමුත් අටුවාචාරීන් වහන්සේලා පෙන්නල දෙනව මෙහෙම දෙයක් භාවනා ක්‍රම හතළිස් ගණනක් සාකච්ඡා කරන අපේ ථෙරවාදය, සමසතලිස් භාවනා කර්මස්ථාන කියන ථෙරවාදයේ ආනාපානය විතරක් එන්න එන්න එන්න සියුම් වෙනවා භාවනාවේදී නිදර්ශනයක් විදියට පෙන්නන්නේ -සාණ්ඨාරයකට ගහපුවහම එන සද්දය ප්‍රකටව ඇවිත් ක්‍රමයෙන් නිවිල යනව. ආනාපානයෙන් එක දිගටම ශබ්ද

අභගෙන ඉන්නව වගේ හිටියොත්, ඒක දිගට බලාගෙන හිටියොත් ශබ්ද සිතුවිලි බාධා නැතිව බලා ඉන්න අපි දක්ෂ උනොත්, එන්න එන්න ගෙවෙනකොට එක තැනක් එනවා මොන කාලයෙන් බැලුවත් ආනාපානය අහු වන්නේ නැහැ. ආනාපානය නොදැනී යනව. ඒකට කියනවා සුබ්බතර අවස්ථාව කියල. ඒක හරියට ප්‍රශ්වාසයේ අග නිම වෙන්නා වගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකම නිම වෙන තැනට වැටෙනවා. මෙතනදී යෝගාවචරයා බය වෙනවා. මෙතනදී යෝගාවචරයාට භාවනාව කම්මැලි වෙනවා. මෙතනදී යෝගාවචරයගේ හිත නින්දට වැටෙනවා. මෙතනදී යෝගාවචරයා නැගිටල යනවා. අපිට ආනාපාන භාවනාව කරන්න කිව්වා දැන් භාවනාව නැතිව ගිහිල්ල කියල. අරමුණ නැති උනයි කියල. හිත නැති උනයි කියල.

ඉතින් එතනට ගිහින් නැගිටල යන යෝගාවචරයට කමටහන් සුද්ධ කරල එයා ලව්ව කටඋත්තරයක් අරගෙන, විශ්වාසය ඇති කරල දීමේ වගකීම සියයට පනහක් ගුරුවරය අතට යනවයි කියල බුරුම ස්වාමීන්වහන්සේලා කියනව. ඒ කියන්නේ ගුරුවරයා හොඳටම දැනගන්න ඕනෙ මේ යෝගාවචරයා මෙතනදී උගුරට හොරා බේක් බොන්න හදනව වගේ මේ බව කියන්නේ නැහැ. කමහටන් සුද්ද කරනකොට හෙලි කරන්නෙ නැහැ. නමුත් කියන්නේ අපිට භාවනා කර කර ඉන්නකොට ශබ්දයක් ඇහුණා, වේදනාවක් ආවා, සිතුවිල්ලක් ආවා කියල. එතකොට ඇහුවොත් එහෙම මේ සිතුවිලි ශබ්ද, වේදනාව දැනෙනකොට ආනාපානය තිබුණද කියල, ඒකට උත්තර දෙන්න බැහැ. සාක්කි දෙන්නේ නැහැ. ඉතින් කියනවා හොඳයි ආයි සැරයක් භාවනා කරල බලන්න ඔය සිතුවිලි, වේදනා, ශබ්ද එනකොට ආනාපානය තුනී වෙලා නොදැනී ගියාට පස්සෙ ද එන්නේ නැත්නම් ආනාපානය යට කරගෙන තලා ඔබාගෙනද එන්නේ කියල. එහෙම නම් ඒ ශබ්ද, සිතුවිලි, වේදනා තියෙද්දී ආනාපානය බලන්න පුළුවන් ද කියල බලන්න කියනව. අන්න මේ විදියට උපක්‍රම දෙක තුනක් දැමීමට පස්සේ යෝගාවචරයාගේ කටිත්ම කියවෙනවා මේ විදියට බාහිර සිතුවිලි හිතට එන්න ගන්නේ ආනාපානය සියුම් වෙනකොටයි කියල.

නමුත් ඒ සියුම් භාවය වෙන් කරල දැකලත් නැහැ. ප්‍රකාශ කරන්නෙත් නැහැ.

මෙන්න මෙතනට යනකම්ම යෝගාවචරයාගේ කමටහන සුද්ධ වෙන්න ඕන. සතිය වීර්යය කඩාගන්නේ නැතිව දිගට උත්සාහ කරන්න ඕනෙ. උත්සාහ කරනකොට ප්‍රධාන වශයෙන් හිත වැටෙන්නේ ශ්‍රද්ධාව මදි උනොත්, සැක කෙරුවොත්, සීලය කඩාගත්තොත් සහ ලැස්ති වෙලා නොගියොත් තමයි. අනිවාර්යයෙන්ම යෝගාවචරයා අනාථ නොවී මේ දේ කෙරුවොත්, යෝගාවචරයාට මේ ගත්ත අරමුණ, ගත්ත අරමුණේ සංඥාව, ගත්ත අරමුණේ නිමිත්ත දෑක දෑක දෑන දෑන ගෙවෙන හැටි, ගෙවන් වන හැටි, අනිමිත්ත තත්ත්වයට පත්වෙන හැටි, අනාරම්මණ තත්ත්වයට පත් වෙන හැටි දැකගන්න පුළුවන් උනොත්, ඒක තමයි අනිච්චානුපස්සනාව දැකගැනීමේ වැදගත්ම සන්ධිස්ථානය. මෙවිචර ලස්සනට තිබුණ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෑත් භාවනාවේදී නොදැනී ගිහිත්. මේක දවස් දෙක කරනකොට හුඟක් වෙලාවට අහු වෙනවා අඩුයි. අහු වෙන්නත් ඉඩ තියනව දක්ෂ කෙනාට. දවස් දහය භාවනාව කරනව නම් දවස් තුන හතර වෙනකොට ඒකාන්තයෙන්ම යෝගාවචරයා වාසිවෙලා විනාසී දෙකක් විතර යනකොට ගොරෝසු ආනාපානයේ නිවීම අර ඝාණ්ඨාරයට ගහපු ශබ්දය නැති වෙලා යන්නා වගේ දැනෙනවා. ඒ වගේම යෝගාවචරයා එතකොට හිත හදගෙන තියනවා. මේකයි භාවනාවේ දියුණුව. බණෙනුත් ඒක කියවෙනවා, කමටහන් සුද්ධ කිරීමෙනුත් දෑන ගන්නවා.

යෝගාවචරයාගෙන් මෙහෙම කටඋත්තර ගන්නකොට අනික් දවසේ යෝගාවචරයා යන්නේ නිමිත්ත ගෙවන් වෙන හැටි, අරමුණ ගෙවන් වෙන හැටි, එහෙම නැත්නම් සංඥාව ගෙවන් වෙන හැටි, දකින්නයි. ආන්න මෙතනදී යෝගාවචරයාට තේරෙනවා මෙවිචර ලස්සනට තිබුණ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය, නැතිනම් අපේ පණ රැකෙන ආනාපානය, පණ නල දෑක දෑන දෑන ගෙවන් වෙනවා. මේකට කියනවා විපරිණාමයට පත් වෙනවා කියල. ගොරෝසුවට තිබුන ආනාපානය සියුම් වෙනවා, සියුම්ව තිබුණ එක අති සියුම් වෙනවා, සුක්ෂ්ම තත්ත්වයට පත් වෙනවා.

යෝගාවචරයා මේ දැකල පිළිගෙන, නිරීක්ෂණය කරල, තව කෙනකුට කියන තත්ත්වයට ගියොත් බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේලා කියන්නේ භාවනාවේ වග කියයුතු- කටයුතුවලින් සියයට පහතකම ඉවරයි කියල. ඒ නිසා එතනට යනකම්ම බයිසිකලයක් පදින්න පුරුදු වෙන මනුස්සයෙක් වැටෙන්නේ නැතිව බයිසිකලයක් පදින්න පුරුදු වෙනවා වගේ යෝගාවචරයාට උදව් කරන්න ඕනෙ කියල. ඊට පස්සේ තමයි එයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නේ මේ කොයි අරමුණු ඇල්ලුවත් එන්න එන්න ඒක ගෙවෙනවා. මෙන්න මේකට එකඟ නොවී අරමුණු මාරු කිරීම නිසයි අපි සංසාරයේ නොවැටහෙන්න අපි ඉරියව් මාරු කරන නිසා. රූප බල බල ඉඳල ශබ්දයට එනවා, ශබ්දයෙන් ගඳට, ගඳෙන් රසට මාරු කරනවා කිසිම න්‍යාය පත්‍රයක් නැහැ. දවස පුරාම එහෙම නොකළොත් මේ ජීවිතය හරි කම්මැලියි හරි ඒකාකාරයි කියනව. ඉතින් ඒක නිසා අරමුණු මාරු කරමින්, ඉරියව් මාරු කරමින් ඉන්න කෙනා හිතන්නේ, හුඟාක් අරමුණු තියන කෙනා හුඟක් පොහොසත් කියල. ඕක තමයි අපේ දේශපාලනඥයෝ අපිට කියල දෙන්න හදන්නේ. ඕක තමයි අපිට ආර්ථික විද්‍යාඥයෝ කියල දෙන්නේ, සමාජ විද්‍යාඥයෝ අපිට කියල දෙන්න හදන්නේ. අපි සංසාරයට බැඳෙන අරමුණු සම්බන්ධයෙන් ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන තැනට ගියහම හුඟාක් පොහොසත් කියනව. එහෙම වෙනස් කරන්නේ නැත්නම් එයා හරි දුප්පත් කියනව. බැරි කෙනයි කියනව.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනව අරමුණු රස විචධාකාරව විඳිනවා වෙනුවට එක අරමුණක් අරගෙන හොඳට ඒ දිහා බලාගෙන හිටියොත් ඒකේ පැවැත්මක් නැහැ. ඒ එන වෙලාවේ ඒක අරගෙන අරමුණු අලුත් කරගෙන යනවයි කියන්නේ හෝද හෝද මඩේ දූම්ලේක් තමයි කරන්නේ කියනව. ඒ නිසා මේ එක අරමුණක් අරගෙන අන්තිමට ගෙවෙන තැන දැක්කොත්, මේකයි බුදුහාමුදුරුවෝ අපිට පෙන්වන්න හදන්නේ කියල දන්නව නම්, ඊට පස්සේ යෝගාවචරයා සක්මනට ගියත් රූප, ශබ්ද තිබෙද්දීත් වම දකුණට මොකද වෙන්නේ කියල දන දන දක දක යනව. එදිනෙද ජීවිතයේ යමක් අතගානකොට,

අත් විඳිනකොට, රස බලනකොට ඒවා සීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන හැටි දකිනකොට ඒකේ තාවකාලික ස්වභාවය, ක්ෂණිකව වෙනස් වන හැටි විපරිණාම ස්වභාවය තිබුණ තත්ත්වයෙන් “ගුත්වා අභාව” මේ උනා මේ නැති උනා කියන ආන්ත ඒ ගතිය දකින්න පටන් අරගන්නවා. නමුත් නිත්‍ය සංඥාවේ ඉන්න කෙනාට හරි බයක්, අනතුරුදයක තත්ත්වයක්, අසරණ ගතියක්, පාලු ගතියක් දැනෙන්න පටන් අරගන්නවා. සත්පුරුෂයාට නිත්‍ය සංඥාව නැතිව අනිත්‍ය සංඥාවට ගිහිත් බුදුන් එක්ක ඉන්නවා වගේ, ධර්මය එක්ක ඉන්නවා වගේ, සංඝයා එක්ක ඉන්නවා වගේ තමන්ට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා, මම මෙතෙක් කල් සංසාරයේ කෙරුවේ මේක ඉක්මවන්න උත්සාහ කරපු එක. දැන් විතරයි මේ ගත්ත පාත්තරයේ හිල් තියන බව දැනගන්නේ, අපි මේ ආශ්‍රය කරන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස ඔක්කෝම පූට්ටු කරල හදපු දේවල් බව දන්නේ. මේ පූට්ටුවට කියන්නේ ඝන සංඥාව, නැත්නම් සන්නති ඝනය කියල. එක දිගට ගලන සන්නතියක්, හරියට කඹයක් වගේ. නමුත් කඹේ ඇතුලේ පුංචි පුංචි කෙඳි. ඒ කෙඳි වෙන් කරල බලනකොට ඒ කෙඳි අතරෙ කිසි සම්බන්ධයක් නැහැ. මේවා එක තාලයකට දග වැටුණට පස්සේ නැවක් උනත් නතර කළ හැකියි. වෙන් කරල ගත්තොත් බැහැ. විපස්සනාවෙන් කරන්නේ මේ විදියට පතුරු ගහල විසිතුරු කරල, එක කෙන්දක් අරගෙන පෙන්නනවා. ඒක අඟල් හයකට වඩා දිග නැහැ. ඒ කෙඳි රාශියක් ක්‍රමිකව ගොනු වීමෙන් ඝනයක් බවට පත් වීමෙන් තමයි මේ කඹේට ශක්තිය එන්නේ. වෙන් කරල බලන කොට එක එක කෙන්දක ඔය කියන ශක්තිය නැහැ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සදහන් කරල තියෙනව “නලාගාරංව කුංජරෝ” කියල බට පඳුරකින් හදපු ගෙයක් බිඳින ඇතෙක්. උඟට වැඩිය ලොකු මේ විශාල බට පඳුර එක එක ගත්තොත් උඟට එව්වර ප්‍රශ්නයක් නැහැ, උදුරල දමන්න. එක එක පතුර පතුර ගලවන්න පටන් අරගත්තොත් ඒක පහසුයි.

ආනාපානය ගත්තත් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වෙන් කර කර බලනකොට මේ අනිත්‍යත්වය එන්න පටන් අරගන්නව. නැත්නම් අනිත්‍ය සංඥාව එන්න පටන් අරගන්නව. මෙතනට එනකම් මහාසී සයාඩෝ ස්වාමීන්වහන්සේ ලස්සනට විස්තර කරනව, අනිත්‍ය සංඥාව වඩනව කියල

රූප අනිත්‍යයයි, වේදනා අනිත්‍යයයි, සංඥා අනිත්‍යයයි, සංඛාර අනිත්‍යයයි, විඤ්ඤාණ අනිත්‍යයයි කියල කටපාඩම් කිරීමෙන් කොහේද යන්නේ කියල. මෙතනට භාවනාවෙන් එන්න ඉස්සර වෙලා රූප අනිත්‍යයයි, වේදනා අනිත්‍යයයි, සංඥා අනිත්‍යයයි, සංඛාර අනිත්‍යයයි, විඤ්ඤාණ අනිත්‍යයයි කියල හිත තත්ත්වගත කෙරුවොත් අර තත්ත්වගත කිරීමෙන් ඇති වෙන සංඥාව ප්‍රඥාව වශයෙන් තේරුම් අරගෙන කටමැත දෙඩවන්න පටන් අරගන්නවා, මට නම් ඔක්කොම අනිත්‍යයයි කියල. අඩු ගණනේ එක හුස්ම රැල්ලකවත් මුල, මැද, අග දැකල නැතුව. ඉතින් අද ලංකාවේ තියෙන භාවනා ක්‍රමවල ඇස අනිත්‍යයයි, කණ අනිත්‍යයයි කිය කිය කටපාඩම් කරවනව. එතකොට කියනව මම දැන් ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව කරනව කියල. මම ස්කන්ධ භාවනාව කරනව කියල. මම දැන් සංඛාර උපේක්ෂා ඤාණයට ඇවිල්ල ඉන්නේ කියල නා නා ප්‍රකාර දේවල් කියනව. ඒ උනාට ඒවා කියනකොට ඒ මිනිසුන්ගේ විදුරු මාලිගා කඩාගෙන වැටෙනවා.

මේ අනිත්‍ය සංඥාව කරන්න වෙන්නේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය තමන් කරා පැමිණුනාට පස්සේ. අනිත්‍ය සංඥාව, අනිත්‍ය ලක්ෂණය එක එක්කෙනාව නියෝජනය කරන්නේ එක එක තාලයට අනිත්‍ය ලක්ෂණය ආවාට පස්සේ, අරමුණේ විපරිණාමය දැක්කට පස්සේ, ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ අතරමැද හිඩසක් තියන බව දැක්කට පස්සේ, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය අතර හිස් තැනක් දැක්කට පස්සේ අවශ්‍ය නම් ඒකේ අනිත්‍යත්වය මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් නමුත් මෙනෙහි නොකළත් මින් එහාට භාවනාව අනිවාර්යයෙන්ම යනවා. මම පිටකෝට්ටේ ගිහිල්ල සතිපට්ඨාන භාවනා කියල දුන්නා, මාසයකට එක දවසක් වගේ, දවස් විසි ගණනක් විතර, ඒ කියන්නේ අවුරුදු දෙකහමාරක් විතර වගේ. ඉතින් එක වචනයක්වත් අපිට අනිච්චං දුක්ඛං, අනත්තා කියල කියා දුන්නේ නැහැ, හැබැයි වැටහෙන්න ඇරියා. අරමුණ හරහා වැටහෙන්න ඇරියා මිසක් මේ ඇස අනිත්‍යයයි, කණ අනිත්‍යයයි කිව්වේ නැහැ. එහෙම කිය කිය ඉන්නකොට වෙන්නේ හිත තත්ත්වගත වෙනවා. හිත ප්‍රඥවක් කියල සංඥවක්, අල්ලගන්නවා. ඉතින් යෝගාවචරයා මහා ලොකුවට තමන් ගැන හිතාගෙන

හිටියට අරමුණේ විස්තර අහනකොට ඒක කියන්න බැරි නම්, ඒවා ඔක්කෝම පරණ කාර් එකක් විකුණගන්න ඕනෙ උනාම විකුණනවා වගේ වැඩක්. එන්ජින් එක ඔක්කොම මළකඩ කාලා, පිට විතරක් පේන්ට් එක ගාලා විකුණනවා වගේ වැඩක්.

ඒ නිසා එහෙම රවට්ටාගැනීමකට නෙවෙයි මේ අපි අනිත්‍යානුපස්සනාව ගැන කතා කරන්නේ. කතා කරන්නේ අරමුණක් අරගෙන, වම දකුණ වශයෙන් සක්මනේ හෝ භාවනා කරනකොට ආනාපානයේ හෝ නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම යන ඒවායේ විපරිණාම ස්වභාවය, වෙනස් වන ස්වභාවය, තාවකාලික ස්වභාවය, මේ තිබිල මේ නැති වෙන ගතිය දැනගැනීම ගැනයි. ඒක දන්නව නම්, දකිනව නම් ඒ යෝගාවචරයට හම්බ වෙන ශාන්තියක් තමයි, භාවනා කර කර ඉන්න කොට ශබ්දයකින් බාධා එන්නේ නැහැ. ඒ යෝගාවචරයා තැවෙන්නේ නැහැ. ඒ ශබ්දය ආවාට පස්සෙන් ආනාපානය කරන්න පුළුවන් නම් ශබ්දයෙන් මොනම හානියක්වත් වෙන්නේ නැහැ. වේදනා එනව. වේදනා එන්න ඉස්සෙල්ලත් ආනාපානයේ නම්, වේදනාව ආවාට පස්සෙන් ආනාපානයේ නම්, වේදනාවෙන් ඉස්සෙල්ලත් සතියේ නම් වේදනාවෙන් පස්සෙන් සතියේ නම්, වේදනාව කිසිම හානියක් කරන්නේ නැහැ. සිතුවිලි කොච්චර ආවත් සිතුවිලි එන්න ඉස්සෙල්ලත් සතියේ නම්, සිතීවිලි ආවට පස්සෙන් සතියේ නම් සිතීවිලිවලින් කිසිම හානියක් වෙන්නේ නැහැ. වාක්‍යයක් ලියනකොට වරහන් දෙකක් ඇතුළට දපු වචනයක් වගේ, ඒ වචන තිබ්බත් නැතත් ඒකෙන් වාක්‍යයේ කියමනට වෙනසක් වෙන්නේ නැතුව වගේ; යෝගාවචරයාට මූල අග දෙකේ සතිය තියනව නම් මේ සිතුවිලි, වේදනා, ශබ්ද පිලිබඳව කෑ කෝ ගාන එක, වරු වුරු ගහන එක, භාවනා කරන්න බැහැයි කියන එක තේරුමක් නැහැ.

කොටින්ම කියනව නම් වේදනා, ශබ්ද, සිතුවිලි ඔක්කෝමත් අනිත්‍යයි. අපි කතා කරනකොට කතා කරන්නේ එව්වා නිත්‍යයි කියල වගේ. මොකද හිත වැට්ටිව නිසා. අපේ හිතේ තුවිෂ් තත්ත්වය නිසා. නමුත් භාවනා කරගෙන යනකොට ඒවායේ තියන අනිත්‍යත්වය

දකිනකොට යෝගාවචරයාට තද විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා මට එක දිගටම අවශ්‍ය නම් මූල කර්මස්ථානයේ හිත පවත්වන්න පුළුවන් කියල. සියල්ල කඩ කඩ වෙනවා. ශබ්දයත් කැඩෙනවා, වේදනාවත් කැඩෙනවා. සිතුවිලි කැඩෙනවා නමුත් ඊට පස්සේ හිත වට්ටගන්නේ නැතිව, ඉච්චා භංගත්වයට පත් වන්නේ නැතිව, මනස වට්ටගන්නේ නැතිව නැවතත්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට ගෙනියන්න පුළුවන්. ආත්ත ඒ විදියට කරගෙන ගියොත් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයත් අර කියපු විදියට හටගැනීම දූකල අවසානයත් දකිනකොට, අවසානයේ තමයි ඇත්තටම ගැඹුරු කොටස තියෙන්නේ, මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තියෙන්නේ කියල දගන්නව.

මෙන්න මේ විදියට රූප කර්මස්ථානයේ මූල, මැද, අග දකින්න යෝගාවචරයා හුරු කරගත්තොත් ඊගාවට අනිච්චාර්යයෙන්ම යෝගාවචරයාට වේදනාවල දුක් වේදනා, සැප වේදනා කියල විදින වේදනා දූකගන්නව. ඒකටත් අර නියාමයමයි තියෙන්නේ. මේ වේදනාවේ නොදැරිය හැකි මට්ටමට ආවේ කොහේ ඉඳලද කියල බැලුවොත් පුංචිවට පටන්ගත්ත වේදනාවක් තමයි මේ ලොකු වෙලා තියෙන්නේ. නැත්නම් පුංචිවට පටන් ගත්ත සැපයක් තමයි මේ ලොකු සැපක් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා යෝගාවචරයා තේරුම් අරගන්නවා අපට ලෙඩක් හැදුණත් එච්චරම තමයි. ඒ ලෙඩේ පහු පහු වෙන්න වෙන්න වෙදකම්, ඔපරේෂන්, බෙහෙත් ඕනෙ වෙනවා. ලෙඩේ මූල පටන්ගනිද්දි දූනගත්ත නම් ඕනෙම වෛද්‍යවරයෙක් පිළිගන්නවා උණු වතුරටයි, ලුණු වතුරටයි සනීප කරන්න බැරි කිසිම ලෙඩක් නැති බව. ඕනෙම ලෙඩක ආරම්භය ඇල්ලුව නම් උණු වතුරෙන් ලුණු වතුරෙන් සනීප කළ හැකියි. මම එංගලන්තයට ගියාට පස්සේ දත් දෙස්තර කෙනෙක් තමයි භාවනා වැඩ සටහන සංවිධානය කළේ. ඉතින් මම කිව්වා ඔයගොල්ලො ඔය ඇඳ පැළඳගෙන ලෙඩ්ඩු එනකම් ඉන්නේ ලෙඩ්ඩු මෝඩයෝ නිසා. ලෙඩ්ඩු එන්නේ අමාරුවේ වැටුණට පස්සේ. නමුත් ලෙඩා හොඳටම දන්නව ඕනෙම ලෙඩක් පටන්ගන්නේ ඉතාම සරලව කියල. හිතුව නම් ඒ වෙලාවේ උණු වතුරෙන් සනීප කරන්න පුළුවන් කියල, ඒ ලෙඩේ නියපොත්තෙන් කඩන්න පුළුවන් වෙලාවේ

කඩාගන්නව අමාරුවේ වැටෙන්නේ නැතිව. මම කියන්නේ නැහැ මේකෙන් අපිට අමරණිය වෙන්න පුළුවන් කියල. මම කියන්නේ නැහැ අපිට ලෙඩ නොවී ඉන්න පුළුවන් කියල. නමුත් අඩු කරගන්න පුළුවන්. එතකොට අර රාජකීය දන්න වෛද්‍ය සභාවේ ඉන්න දෙස්තර නෝනා කියනවා ස්වාමීන් වහන්ස දකක් ගලවල වැඩිපුර ලේ ගියොත් රාජකීය වෛද්‍යවරු කියන්නෙත් ලුණු වතුරෙන් කට හෝදන්න කියල තමයි. ඊට වැඩිය බෙහෙතක් ඇත්තේ නැහැ.

ඒ නිසා කෙලෙස් අපිව වහළාගන්න කලින් ඔය සැප දුක කියන වේදනා දෙක උනත් එතකොට ඇල්ලුවොත්, ඒ මුල දැකීමෙන් වේදනාව හටගන්න හැටි දකින්න පුළුවන් නම්, ඒක භාවනාවට දියුණුවක්. ඒ කියන්නේ අපි ආනාපානය කරගෙන යනකොට කොච්චරදෝ දුක් වේදනා තියෙනව. ඒ එකක් තමයි ලොකු වෙලා පේන්නේ. සමහර වෙලාවට කොන්දේ අමාරු එනව පර්යංකයේ ඉන්න බැරි තරමට. නමුත් ඒ හටගන්න විට තියන අමාරුව ගණන්ගන්න දෙයක් නෙවෙයි. ඒක තියෙද්දීත් ආනාපානය කරන්න පුළුවන්. ඒක ටික ටික ගොරෝසු වෙලා ආනාපානය යට කරගෙන යන්න පටන් අරගත්තොත් ඊට පස්සේ අපිට කරන්න දෙයක් නැහැ. අපි ඉතින් වේදනාවට යට වෙනවා. කවද හෝ වේදනාවක් මෙ විදියට හටගන්න තැන මුල ඉඳල බලාගෙන ගියොත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගෙවත් වෙනවා වගේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ සදහන් කරල තියෙනව වේදනාවේ හටගැන්ම දකින්න තරම් සතියක් ඇතිව එයා වේදනාව හරහා ගිහිල්ල, සැප හෝ වේවා, දුක් හෝ වේවා කවදහරි එයා වේදනාවේ ගෙවත් කරන තැන දකිනවා. වේදනාවේ නිම වෙන තැන දකිනවා. අන්න එතන තමයි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව. ඒ නිසා වේදනාවල මුල මැද අග දුක්කොත් වේදනාවේ අග ගෙවත් වෙන හැටි දුක්කොත් ඒක කොච්චර හංගුර දෙයක්ද, කොච්චර තාවකාලික දෙයක්ද, කොච්චර තිබිල නැති වන දෙයක්ද, කියල තේරෙන්න ගන්නව. විශේෂයෙන්ම අපි මේ සොයා යන සැප අපෙත් ගෙවත් වෙන වෙලාවේදී අපිට ඒක පිළිබඳ හැඟීමක් නැහැ, ඒ සැප වේදනාවට තියන කැදරකම නිසා. හැබැයි අපි කරා

පැමිණෙන හැම දුක් වේදනාවක්ම ගෙවන් වන පැත්ත බැලූවොත් හැම දුක් වේදනාවක ගෙවන් වීම කියන්නේ සැපයකි.

අන්ත ඔය විදියට වේදනාවේ මූල, මැද, අග දකින්න පුළුවන් නම් ඊට වැඩිය හුඟාකම සියුම්, ඊට වැඩිය හුඟාකම විචිත්‍ර, ඊට වඩා හුඟාකම මානව හිත තේරුම් ගන්න පුළුවන්, මේ සංඥ ඇති වන හැටි නැති වන හැටි දැකීමට පුළුවන් නම්. අපි අල්ලපු ගෙදර මනුස්සය හතරෙක් කියල හිතාගෙන හිටියට, එහෙම නැත්නම් අපි ළඟ ඉන්න කිට්ටුවන්ත දරුවෝ ඔක්කොම මතුරෝ කියල හිතාගෙන හිටියට ඇත්තටම මේවා ඔක්කෝම සංඥ විතරයි. අපිට වැඩියෙන්ම දුක් පැමිණෙන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ කිට්ටුවන්තයිනිගෙන. ඒක අපි පිළිගන්න කැමැති නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියනව “පේමතෝ ජායතෝ සෝකෝ” යමකුට ප්‍රේම කළා නම් එතනින් තමයි දුක එන්නේ. ඒ උනාට අපි හිතන්නේ දුක එන්නේ අල්ලපු ගෙදර මිනිහ හුනියම් කළ නිසා, නැත්නම් බුද්ධාගමට දුක එන්නේ මුස්ලිම් මනුස්සයෝ නිසා, කතෝලික මනුස්සයෝ නිසා කියල. නමුත් කවදකවත් නැහැ.

ඒ නිසා සංඥව තේරුම්ගත්තත් අපි කොච්චරක් හුඹස් බයකද ගත කරන්නේ, කොච්චරක් මනෝ විකාරයකද ගත කරන්නේ, කොච්චර හිත ලෝකයකද ගත කරන්නේ, කොච්චර මිරිඟුවකද ගත කරන්නේ කියල බැලූවොත් අපි තවම මොන්ටිසෝරි පන්තියෙවත් නැහැ සංඥව ගැන කතා කරනකොට. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනව මේක අල්ලන්න අමාරුයි කියල. අල්ලන්න පුළුවන් වෙන්නේ අනාගතයේ මූල, මැද, අග දූකපු, වේදනාවේ මූල, මැද, අග දූකපු කෙනෙකුට තමයි කියල. එහෙම දුක්කොත් සංඥව නිකන් මිරිඟුවක් වගේ, සංස්කාර කියල කියන්නේ කෙහෙල් කඳක් වගේ, විඤ්ඤණය කියල කියන්නේ මායාකාරයෙක් වගේ ඉතාමත්ම තාවකාලික රැවටීම් රාශියක් මෙතන තියෙන්නේ කියල දැනගන්නවා. හොඳම තැන තමයි මෙතන ආශ්වාසයේ මූල, මැද අග දූකල ප්‍රශ්වාසයේ මූල, මැද, අග දූකල විශේෂයෙන්ම අගට සුවිශේෂ දැනුමක් යොදවපු ගමන් නිත්‍ය සංඥව ඇවිල්ල අපිට බාධා කරනවා, අනිත්‍ය සංඥවට මතු වෙන්න දෙන්නේ නැතිව.

ඉතින් මේකෙන් තව ටිකක් ඉස්රහට ගිහිල්ල අටුවාවාරීන් වහන්සේලා සඳහන් කරනව, මේක කවද හරි දකින කොට, දැනගත්ත වෙලාවට, ප්‍රීතිය පහළ වෙනවා, ආලෝකය පහළ වෙනව, සැහැල්ලු ගති පහළ වෙනව කියල. ඉතින් යෝගාවචරයා ඒකත් අල්ලගන්නවා කියනව. ඊගාවට ඒක සැපයි කියල, ඒක නිත්‍යයි කියල, ඒක සුභයි කියල, ඒකත් අල්ලගන්නවා. ඒ සිද්ධ වෙන්නේ හුගාක් දක්ෂ යෝගාවචරයන්ට. හැබැයි ඒ අය ආධුනික යෝගාවචරයන්ට වැඩිය අමාරුවේ වැටෙනවා. මේ යන්නන් ආලෝකය පහළ වෙනකොට, යන්නන් සුඛය පහළ වෙනකොට, යන්නන් ප්‍රීතිය පහළ වෙනකොට ඒක නිත්‍යයි කියල ගත්තොත්, ඒකට කියනව විදර්ශනා උපක්ලේශවලට වැටෙනවයි කියල. ඒක මඩ වළක එරෙන්නා වගේ. මෙතනට යනකම්ම කමටහන සුද්ධ කරගෙන මේක පන්නගත්තොත් හොඳයි. නැත්නම් භාවනාවේදී හම්බ වෙන දුක් විතරක් නෙවෙයි සැපටත් බැඳෙනවා. සැපත් මම කියල අල්ලගන්නවා. මේ දෙකේම තියන අනිත්‍යය බලන්න ගියොත් එදට තමයි යෝගාවචරයා අනිච්චානුපස්සනා ඤාණය කියන එක ලබන්නේ. අනිච්චානුපස්සනාව අනුව ලැබෙන ඥානය ලැබෙන්නේ භාවනාව කරනකොට එන බාධාවල තියන කෙලෙස්වල තියන අනිත්‍යත්වය විතරක් නෙවෙයි, භාවනාව හරි ගියයි කියල ශ්‍රද්ධාව, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්මවල පවා පවතින අනිත්‍යත්වය දැකල එව්වත් සරණට පිහිටට ගන්නේ නැතිව, තාවකාලික දේවල් බව තේරුම් අරගත්තොත් පමණයි. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා තනියම භාවනා කරන්න පුළුවන් කෙනෙක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් කමටහන් සුද්ධ කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැති යෝගාවචරයෙක් වෙනවා. භාවනාව මතින් ධම්ම උද්දව්වය මතින් අලුතෙන් ප්‍රශ්න ඇති කරගන්නේ නැති යෝගාවචරයෙක් බවට පත් වෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්. ඒක නිසා අනිච්චානුපස්සනාව දිගේ ඉදිරියට යනකොට ඒ යෝගාවචරයාට ඒ තත්ත්වයට මුහුණ දෙන්න බැරි, ඒකට තියන අකමැත්ත නිසා. එතකොට ඒකම දුකක් වෙනවා. අනිත්‍යය ජේන එකම දුකක් වෙනවා.

ඒක නිසා අපි හෙට දවසේ සාකච්ඡා කරන්න ගනිමු කොහොමද මේ අනිත්‍යය මතු වෙලා එනකොට ඒක දුකකට හේතු වෙන්නේ. කියලා එසේ දුකට හේතු වීම නිසා යෝගාවචරයා නානා ප්‍රකාර ප්‍රයෝග කරනවා, ප්‍රෝඩා කරනවා සත්‍යය ඉදිරිපත් වෙනකොට. එහෙම නොවීම සඳහා, එය දහස් වර කරමින්, වැරදි නැවත නැවත උනත්, බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලාත් ගියේ මේ පාලේ තමයි කියල දැනගෙන භාවනා කරන එකටයි මේ යෝගාවචරයාට අනිත් අයට වඩා ගරු කරන්නේ. ඒ නිසා භාවනා කරනකොට මේ මතු වන ප්‍රශ්න මේ ථේරවාද සාසනයේ සංග්‍රහ වෙලා තියනව වගෙ ලෝකයේ වෙන කිසිම පොතක, දර්ශනයක සඳහන් වෙලා නැහැ. ඒ නිසා ඒ කටයුත්ත කරනකොට සැපම, මිහිරියාවම, හරි යෑම විතරක් නෙවෙයි ලැබෙන්නේ. ඒ අනිත්‍යත්වය පෙනේවි, දුක්ඛත්වය පෙනේවි, ඒක සඳහායි භාවනා කරන්නේ කියන හැඟීම ඇතිව ඉදිරියට යන්න පුළුවන් නම්, යනවා නම් ඒ යෝගාවචරයන්ට සත්පුරුෂයෝ කියනව. ඒ පුංචි පුංචි බාධා එනකොට අතහැරල දල කරඅරිනව නම් අසත්පුරුෂය කියන වචනය පාවිච්චි කරනවා. ඒ නිසා භාවනා යෝගාවචරයන් අතරම සියයට අනුගණනක් විතර ඉන්නේ තමන්ම භාවනාව වරදවල තේරුම්ගන්න, තමන්ම භාවනාවට අනදර කරන අසත්පුරුෂයෝ. කෙලෙස් නෙමෙයි මේ. නමුත් ඒක දැනගෙන කටයුතු කරන කෙනා විතරක් එගොඩට යනව ඒ අයගේ යහපතයි. අපි මේ පුළුවන් තරම් සුභ අනුග්ගහිතය, සීල අනුග්ගහිතය, සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය වගේ දේවල්වලින් මේ භාවනා වැඩමුළුවලින් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ නිසා අද දවසේ අපි මෙතෙක් ඉදිරිපත් කළ ඒ ධර්ම කාරණා ටිකක් සියලුදෙනාටම තමතමන්ගේ අනිවචනානුපස්සනාව තනා වඩාගැනීම සඳහා අනුග්ගහිතයක් වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනව. අද දවසට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතකින් නතර කරනව. සියලුදෙනාටම ඒ අනුව සැනසීම ලැබේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනව.



ත්‍රිලක්ෂණ දේශනා

2

ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස, මෂණවරුනි, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි අදත් ධර්ම දේශනාව සඳහා ප්‍රතිෂ්ඨාවක්, ආරම්භයක් ලබාගන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ නිසා සියලුදෙනාම තැන්පත් වෙලා සාධුකාරයක් පවත්වන්න.

නමෝතස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

“අනිච්චානුපස්සනා භාවෙන්තෝ නිච්ච සංඤ්ඤපජහනි, දුක්ඛානුපස්සනා භාවෙන්තෝ සුඛ සඤ්ඤ පජහනි, අනත්තානුපස්සනා භාවෙන්තෝ අත්ත සඤ්ඤ පජහනි.”

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි මේ ත්‍රිලක්ෂණය සම්බන්ධ අනුපස්සනා පිළිබඳවයි ධර්ම දේශනාවේදී, ධර්ම දේශනා මාලාවේදී මාතෘකා වශයෙන් ඉදිරියෙන් තියා ගත්තේ ඊයේ පළමුවෙනි ධර්ම දේශනාවේදී අනිච්චානුපස්සනාව පිළිබඳව ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් කරුණු ඉදිරිපත් කරගත්තා. ඒ පිළිබඳ සමාලෝචනයකින්, නැවත මතක් කරගැනීමකින් අද දෙවැනි දවස සඳහා ඉදිරියක් ලබාගන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. අනිච්චානුපස්සනාව නැත්නම් අනිත්‍යතාව කියන එක යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා, ඒකේ තියන විපරිණාම ස්වභාවය “නිච්චපටිසංවේප” නිච්ච ස්වභාවයේ අනික් පැත්ත, “ගුත්වා භාවතෝ”, ඇතිව නැතිව යන ස්වරූප, විපරිණාම ස්වරූප, මේන්න මේ වචන අර්ථය, නැත්නම් නිර්වචනය අපි හඳුනාගන්නවා සුතමය වශයෙන් ඊට පස්සේ ඒක වින්තාමය වශයෙන්, ගත්තොත්, ලෝකයේ

අපි මේ ජීවිතය ගත කරපු කාලය පුරාවට අපි දන්නවා මේ දේවල්වල පවතින්නා වූ වෙනස් වනසුලු බව. ඉතින් ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන මේ අනිත්‍යතාව සාමාන්‍ය බුද්ධිය ඇති කෙනකුට වින්තාමය වශයෙන්, නැත්නම් අන්වය ඤාණ වශයෙන් එහෙම නැත්නම් තර්ක ඤාණ වශයෙන් ලබාගන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒ අන්වය ඤාණ මට්ටමේදී, සුතමය ඤාණ මට්ටමේදී මේක සුභද්‍රව බාරගත්තොත්, ඒ අනිත්‍යතාව සාධනීය පැත්තට භාරගත්තොත්, ඒ කෙනාට කුසලච්ඡන්දයක් පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනව භාවනා කරල බලන්න. අන්න ඒ විදියේ ලොකු පෙළගැස්මක් ඇතුළත යෝගාවචරයා අනිච්චානුපස්සනාවේ සමාධිය කරා පැමිණෙන්නේ නිසා.

ඉතින් භාවනා කළ පමණින් අනිච්චානුපස්සනාවට සුදුස්සෙක් වෙන්නේ නැහැ. භාවනා කරගෙන යනකොට තමන් භාවනා කරන්නා වූ ඉදිරියෙන් තියාගන්නා වූ රූප ක්‍රමස්ථානය, නැත්නම් කායානුපස්සනා අරමුණ පළමුවෙන්ම තහවුරු කරගන්න උත්සාහ කරනවා නිච්චතාව, අරමුණු භාවය, නිමිත්ත ගැනීම තහවුරු කරන්න වගේ තමයි උත්සාහ කරන්නේ. මේ නිසා ඊයේ අපි දේශනාවේදී මතක් කරගත්ත විදියට එකම අරමුණක් අරගෙන ඒ අරමුණේ නැවත නැවතත් මුණ ඉස්සරහින් තියාගත්ත වගේ මුහුණට මුහුණ දලා තියාගත්ත වගේ එක ආකාරයට පසුබිම සකස් කරල හරියට ඒ අරමුණේ නිත්‍ය ස්වභාව ලක්ෂණ, නිත්‍ය වූ පෞද්ගලික ලක්ෂණ, නිත්‍ය වූ පච්චත්ත ලක්ෂණ, නිත්‍ය වූ නෛසර්ගික ලක්ෂණ, තියනවා කියන හැඟීමෙන් වගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක මේ ලක්ෂණ අනුව වෙන් කරල බලන්න හදනවා. ආශ්වාසයට ඒකටම විශේෂ වූ, ස්වාධීන වූ, ස්වාභාවික වූ, නෛසර්ගික වූ ලක්ෂණ වගයක් තියනවා. ප්‍රශ්වාසයටත් ඒ වගේ තියනවා. මේ දෙක අතර වෙනස කොහොමද කියල මුල් වෙලාවේදී ඒ දිනා බලන්නේ නිත්‍ය සංඥාවෙන්. නිත්‍ය වශයෙන් මේ දෙක අතර වෙනසක් තියනවා කියන හැඟීමෙන්. එහෙම හොඳට නිත්‍ය සංඥාව එකොළොස් ආකාරයකින් වැඩුවට පස්සේ තමයි ඒ හිත

පිරිවිච්ච ගතියකට සම්පත්තිකර ගතියකට සන්තෘප්තිකර ගතියකට පත් වෙලා මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය අනිත්‍යතාව මතු වෙන්න හදන්නේ.

ඒක නිසා, මූලින් මේ අනිත්‍යතාව ඉස්මතු කරගැනීම සඳහා නිත්‍යයි කියලා, නිත්‍ය සංකල්පයකින් මේ දිහා බැලීම අහම්බයක් නෙමෙයි. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ප්‍රයෝගයකින් ඉදිරිපත් කරන ලද්දක්. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපාන සති භාවනාව කරනකොට ඒකේ එකොළොස් පැතිකඩක් ඉදිරිපත් කරලා තියනවා. ඒ එකොළොස් පැතිකඩම දකිනකම්ම ආනාපානය දකින්න කියනවා. මේ ආනාපානය කියන එක හරියට කතරගම දෙයියන්ට මුහුණු හයක් තියනව වගේ. ආනාපානයට මුහුණු එකොළහක් තියෙනවා. ඒ මුහුණු එකොළහම දකිනකම්, එහෙම නැත්නම් මුහුණු එකොළහම දක්කොත් විතරයි අපි ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය දක්කයි කියලා කියන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා කොච්චර බැලුවත් තවම එකොළොස් පැතිකඩ දකල නැත්නම් ආනාපානය හරියට දක්ක කියන්න බැහැ.

මේ එකොළොස් පැතිකඩ දිහා බාහිර සිට බලනව වගේ බලනකොට ඒ ආනාපානයේ අතීත, අනාගත, පව්වුප්පන්න භාවය බලන්න කියනවා. ආනාපානයේ අතීත කාලය කියන්නේ ප්‍රශ්වාසය ගෙවුණත් ඉවර කරන්නේ නැතිව ඒක දිහාම බලාගෙන ඉන්න එකට, එහෙමත් නැත්නම්, නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවකින්, අඛණ්ඩ වීරියකින්, නොසැලෙන සතියකින්, ඒ ගෙව්ව්ව ප්‍රශ්වාසය තව තියනවා කියන හැඟීමෙන් දිගටම බලා සිටීමයි. හරියට ඉර පායනකොට තරු නැති උනාට ඒ නැති වීගෙන යන තරුවේ අන්තිම බිත්දුව දක්වා දකින සේ බලා සිටීම වගේ. මෙන්න මේ බැලීමට අපිට කියන්න පුළුවන් අතීත ස්වභාවය බලනව කියලා. ඒ කියන්නේ තිබිල ගෙව්ව්ව හැටි බලනවා.

ඊට පස්සේ අනාගත ස්වභාවය කියලා කියන්නේ ඊගාවට එන ආශ්වාසය, ඒ කියන්නේ ප්‍රශ්වාසය ඉවර වෙලා ආශ්වාසයට එන්නත් කලින් සතිය පිහිටුවාගෙන, සුදනම් ශරීරයෙන්, අප්‍රමාදීව, ලොකු උද්යෝගයකින්, ඒ එන ආශ්වාසය දිහා බලා ගෙන ඉන්නවා කියන එකට,

ඊට පස්සේ ඒ දෙක අතරමැදි තියන පව්වුප්පන්න කියන ගොරෝසු ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් දකිනවා. වෙන වචනයෙන් කියනවා නම්, මේ අතීත අනාගත පව්වුප්පන්න කියන්නේ මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ මූල, මැද, අග බලනවා. කොච්චර බැලුවත් මේකට මෙහෙයවීමක් නැති කෙනාට පේන්නේ මැද විතරයි. ඒ නිසා ඒකේ නොදැක්ක පැතිකඩ ටික දකින්න සැලැස්වීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ “සබ්බකාය පටිසංවේදී” කියල එක පැත්තකින් මේකට උනන්දු කරවනවා. තව පැත්තකින් අතීත, අනාගත, පව්වුප්පන්න වශයෙන් බලන්න කියනවා. මේ තුන් ආකාරය දැක්කට පස්සේ ආනාපානය සම්පූර්ණ ප්‍රස්තාරයකට සන්ධාර හැඩය තියන ප්‍රස්තාරයකට අනුව, ඉතාම සියුම්ව පටන් අරගෙන ගොරෝසු වෙලා බැහැල යන්නා වගේ මේකේ සම්පූර්ණ ගමන් පටය පේන්න පටන් අරගන්නවා. එතකොට යෝගාවචරයා අරමුණ එක්ක සමීපස්ථ වෙනවා. කොච්චරද කියනවා නම් අරමුණක් බලන හිතත් අතර වෙනසක් නැති තරම්. ඇත ඉඳල බලන කෙනෙක් ළං වෙලා තෙත් සැර දීලා බැලුවා වගේ අරමුණට හොඳටම සාදර වෙනවා.

ඒ වගේම සඳහන් කරල තියනවා ඕළාරික, සුබ්බම කියල පැතිකඩ දෙකක්. ගොරෝසු ආශ්වාසයේ ඉඳල සුක්ෂම, ඉතාම සුක්ෂම ආශ්වාසය දක්වා, ඉතාම ගොරෝසු, දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයේ ඉඳල ඉතාම කෙටි සුක්ෂම ප්‍රශ්වාසය දක්වා මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ ගොරෝසු සියුම් පැතිකඩ දෙක බලන්න කියනවා. ආධුනිකයාට නම් හොඳටම ප්‍රසිද්ධයි භාවනාවට ඉඳගන්නකොටම බොහෝම ගොරෝසුවට නාස්පුඩු පුරවාගෙන දිගට වැදෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වැටහෙනවා. නමුත් මේක කීකරු කරගෙන කීකරු කරගෙන යනකොට මේක එන්න එන්න සියුම් වෙලා අති සුක්ෂම තත්ත්වයට පත් වෙනකොට “ආ මේ තියෙන්නේ ගොරෝසු සහ සියුම් කියන එක නේද” කියල යෝගාවචරයා කාලානුරූපව තේරුම් අරගන්නවා.

ඒ වගේම ප්‍රණීත, හීන කියල තවත් පැතිකඩ දෙකක් තියෙනවා. ආනාපානය පේනකොට දනෙනකොට බොහෝම ජයක් ලැබුණ වගේ

සාර්ථක උනා වගේ ප්‍රයත්නයක සතුටක් ඇති වෙනවා. එහෙම නැත්නම් එන එන ආශ්වාසය එන එන ප්‍රශ්වාසය ජේනවා. එන එන ආශ්වාසය මෙනෙහි කරනවා. එන එන ප්‍රශ්වාසය මෙනෙහි කරනවා. එන එන ආශ්වාසයේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ දකිනවා, එන එන ප්‍රශ්වාසයේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ දකිනවා. ඒ සුර භාවයට, හරියට දුන්නෙන් ඊතල විදින්න පුරුදු වෙන කෙනෙක් විදින විදින ඊතලය එල්ලයට යනකොට ඇති වන සතුට වගේ සතුටක් ඇති වෙනවා. ගණන් පත්‍රයක හදන හදන ගණන් සාර්ථකව උත්තර දෙනවා වගේ ප්‍රණීත භාවය වැටහෙනවා. මෙහෙම ගිහිල්ලා අන්තිමට ආනාපානය සියුම් වෙලා, අති සුක්ෂ්ම භාවයට යනකොට මෙව්වර ප්‍රණීත වෙව්ව ආනාපානය නොදකිත් නොපතත් කියන තත්ත්වයට ගිහින් එපා වෙලා, කම්මැලි වෙලා, මේකේ මොකක්ද බලන්න තියෙන්නේ කියල හීන දීන තත්ත්වයට පත් වෙනවා.

ඊගාවට “අජ්ඣන්ත බහිද්ධා” කියල තවත් පැතිකඩ දෙකක් තියනවා. ඇස් දෙක වහගෙන හොඳට භාවනා කරනකොට තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මික කයේ, නාස්පුඩුවේ අග, නැත්නම් උඩුතොලේ අජ්ඣන්ත වශයෙන් මේ ආශ්වාසය වැටහෙනවා. හොඳටම තුනී වේගෙන යනකොට මේ ඇතුළත තිබුණ ආශ්වාසය බඹ ගාණකින් ඇත් වෙනවා වගේ පිටත ජේන්න ගන්නවා. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය අනුන්ගේ එකක් වගේ හරියට එහාට මෙහාට පැද්දෙන දෙරකින් එන හුළං රැල්ලක් වගේ පිටින් ජේන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට යෝගාවචරයා අත්දකිනවා හරියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ලයට පැද්දෙන බව. නමුත් මෙහිදී ඇතුළත කියන හැඟීම නැති වෙනවා. එතකොට අජ්ඣන්ත බහිද්ධා භේදයක් ඇති වෙනවා.

ඊගාවට “දුරේ, සංතිකේ” කියල තවත් පැතිකඩ දෙකක් තියනවා. සමහර විට මේ ආනාපානය බඹ ගණන් ඇතින් ඇතට යනවා. සමහර විට මොළේ ඇතුළට යනව වගේ ඇතුළට යනවා ජේනවා. තිබ්ව්ව තැන, වැදිව්ව තැන පටන් අරගෙන ගියහම එළියට ප්‍රක්ෂේපණය වෙනවා, ඇතුළට පැද්දෙනවා. ඇතුළෙන් ඇතුළට ගිහිල්ල නහය ඇතුළට යන්න

වගේ, නහය ඇතුළට ගිහිල්ල, මොළේ ඇතුළට යන්න වගේ ජේනවා. මේ එකක්වත් භාවනාවේ වැරැද්දක්වත් දෝෂයක්වත් කෙලේසයක්වත් නොවෙයි. මේ ආනාපානයේ විපරිණාමය බලන්න බුදුහාමුදුරුවෝ අපිට ඉර ඇඳල දීල තියන හැටි. ආනාපාන දෙකේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ පවතින තාක් කල් මේ එකොළොස් ආකාරය ජේනවා. නමුත් පුද්ගලාකාර වික්ත නියාමයක් වැඩ කරන්න පටන් අරගන්නවා. මේ විදියට නිදර්ශනයක් වශයෙන් ආනාපානය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගත්තහම එහි හැම පැතිකඩක්ම බලාගෙන බලාගෙන යනකොට මේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ හරහා පොදු ලක්ෂණ මතු වෙන්න පටන් අරගන්නවා.

පොදු ලක්ෂණ මතු වෙන්න පටන්ගැනීම කියන එක තනි වචනයෙන් කිව්වට ඒක යෝග ජීවිතයේ ඉතාම වැදගත් තැනක්. යෝගාවචරයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මේ පොදු ලක්ෂණ මතු වෙන්න ඉස්සර වෙලා අර එකොළොස් ආකාරයට කැදේ ගල බේරුවා වගේ වෙන් කරපු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකම සම වෙන්න පටන්අරගන් බව. ආශ්වාසයත් එක වගේ, ප්‍රශ්වාසයත් එක වගේ. දෙකම සියුම්. දෙකම අහු වෙන්තේ නැහැ. අන්න ඒ ස්වභාවයට එනකොට යෝගාවචරයා හුගාක් වෙලාවට සතිය කැඩුණා කියල සැක කරන්න ඉඩ තියනවා. සමාධියට බාධයි කියල හිතන්න ඉඩ තියෙනවා. මේ සියුම් වෙලා දෙක සම වෙනකොට මෙතෙක් නැහිව්ව ශබ්ද වගයක් ඇහෙන්න පටන් අරගන්නවා. මෙතෙක් නොදැනිව්ව කයේ වේදනා වගයක් දැනෙන්න පටන් අරගන්නවා. අතීත ස්මෘති එන්න පටන් අරගන්නවා. සමහරුන්ට ගඳ දැනෙන්න පටන් අරගන්නවා. සමහරුන්ට කටෙන් කෙළ උනන්න, උගුර කහන්න, නාසය කිතිකැවෙන්න පටන් අරගන්නවා. මෙන්න මේ තඩමාරුවේදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක සුක්ෂ්ම වෙලා, අර බලාගෙන හිටපු දෙකේ වෙනස නැති වෙලා. මෙන්න මේ වෙලාවේදී වේදනා, සංඥා, සංඛාරවල පොඩි ගොජ දුම්ල්ලක් එන්න පටන් අරගන්නවා. පොඩි හිතුවක්කාරකමක් එන්න පටන් අරගන්නවා. පොඩි සෙල්ලක්කාරකමක් එන්න පටන් අරගන්නවා. මෙතනදී යෝගාවචරයා උපදෙස් නොලබපු කෙනෙක් නම්, සුදුනම් වෙලා නොගිය

කෙනෙක් නම් හොඳටම හිතනව මේ භාවනාව කැඩිල, සතිය නැති වෙලා කියල. ඉතින් සමහර වෙලාවට භාවනාව අතහැර දලා යනවා. එහෙම නැත්නම් මේ සියුම් සුක්ෂ්ම වේගෙන යන ආනාපානය නැවත මතුකරගන්න අදහසින් හයිසෙන් හුස්ම ගන්න පටන් අරගන්නවා. එහෙම නැත්නම් නින්දට වැටෙනවා. මේ තඩමාරුවේදී එකලස තියාගන්න බැරිව හුරුබුහුටි නුවණ කට්ටි පනිනවා, හිත රවටල යනවා. ඉතින් මේ තත්ත්ව භාවනාවේ දියුණු දක්ෂ යෝගාවචරයන්ට මුණගැහෙන දේවල්. නමුත් ඒ යෝගාවචරයන් ඒ බව දන්නේ නැත්නම් මේ හැම එකකටම පර්යංක හත, අට පාවා දෙනවා. නින්දට වැටෙනවා. බොහෝ විට ආයාස කරගෙන හුස්ම ගන්න යනවා භාවනාව අලුත් කරගැනීම සඳහා, ඉතින් හෝද හෝද මඩේ දන්න පටන් අරගන්නවා. එහෙම නැත්නම් කවදකවත් නැති විදියට අතීත දේවල් මතක් වෙන්න පටන් අරගත්තම ඒක නම්බු කරන්න පටන් අරගන්නවා. නැත්නම් කවදකවත් නැති විදියට භාවනාව බාධා කරගෙන කය පුරා ගැස්සිලි, කම්පන, වංචල, උණුසුම් සිසිල් බුබුලු වගේ දැනීම් එන්න පටන් අරගන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් ඉදිකටු දුවනව වගේ, කුඹි දුවනව වගේ, වැස්සට තෙමෙනව වගේ දූනෙන්න පටන් අරගන්නවා. ඉතින් බය වෙලා මේ මොකද කියල බාම් ගාන්න පටන් ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් දෙස්තර සොයන්න යනවා. ඇගේ වේදනා කරප්පම් මතු වෙන්න හදනවා කියල. ඉතින් මෙසේ නා නා ප්‍රකාරයෙන් යෝගාවචරයා භාවනාවට අකුල් හෙළනවා.

භාවනාවේ මේ විපරිණාමය මතු වීගෙන එනකොට, වෙන විදියකට කියනව නම් රූපාකාරය සංසිද්ධවාගෙන යනකොට, කායානුපස්සනාව සංසිද්ධවාගෙන යනකොට, රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ කියන මේ පහම පරල වෙනවා. ඒ පහටම දුම්මල ගැහුවා වගේ. ඒ පහම පරල වෙනවා. පහම ඇවිස්සෙනවා. යෝගාවචරයාගේ සති වෛතසිකය විතරයි ඒ ගොරෝසු ආනාපානයයි සියුම් ආනාපානයයි දෙක අතරේ ඒදන්ඩක් වෙන්නේ. මෙතනදී ශ්‍රද්ධාව කැඩිල යනවා. වීර්යය නින්දට යට වෙනවා. සමාධිය පුවක් වල්ල ගලේ ගැහුව වගේ නන්තත්තාර වෙලා යනවා.

ප්‍රඥාව සෝද පාඨ වෙනවා. මෙතනදී හිතන්නේම මේක කෙලේසයක් කියල. හිතන්නේම භාවනාව කැඩිල ගියා කියල. හිතන්නේම මම වැරදි තැනක වාඩි වෙලා තියෙන්නේ කියල. එක්කෝ මගේ සීලය කැඩිල කියල. ඉතින් යෝගාවචරයා අර අනුග්‍රහ කළ යුතු භාවනාවට අනදර කරන්න පටන් අරගන්නවා. ඉතින් අපි මේකට අවිද්‍යාව කියනවා. අපි මේකට මෝඩකම කියනවා. මේකට මෝහය කියනවා. ඉතින් මේක නැති කරන්න තියෙන්නේ භාවනා කරන ගමන් හොඳට මේ කාරණා දනගැනීමෙන්, කමටහන් සුද්ධ කරගැනීමෙන් සහ ධර්ම සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් තමයි.

අපි හිතමු, කොහොම හරි කරල යෝගාවචරයා මේ කටු කෙහොලෙන් එළියට ආවය කියල. මේ කටු කොහොලින් එළියට එන්නෙන් එක දවසින් නෙමෙයි. අද ආවට හෙටත් වැටෙනවා. හෙට වැටෙන්නේ වෙන පැත්තකින්. අනිද්දක් වැටෙනවා. ආයෙත් වැටෙනවා. ඔහොම ඔහොම කෙරුවට පස්සේ ඒ පර්යංකයක් පර්යංකයක් පාසා මේකට විශේෂණ පදයක් දන්න වෙනවා. සාර්ථක පර්යංකයක් පාසා මේ කටු කොහොලට අහු වෙන බවත් කටු කොහොලෙන් මිදෙන්න ඕන බවත් තේරුම් අරගෙන කටු කොහොලත් සුබ නිමිත්තක් කරගන්නවා. මේ කටු කොහොල හොඳ භාවනාවක සුබ නිමිත්තක්. හැබැයි නිකම් ඉඳල බැහැ. මුලදී නීවරණ නැති කරන්න උත්සාහ කළාට, දැන් මේ අරමුණේ පොදු ලක්ෂණවලට පත් වීගෙන එනකොට මේ වගේ කලබැගැනියක් එනවා කියල දැනගෙන, ඊට පස්සේ හෙමිහිට, මේක හොඳ දෙයක් කියල, ආනාපානය නොදැනුණාට කමක් නැහැ සතිය තියනව නේ කියල යෝගාවචරයා මේකෙන් එළියට එන්න බලන්න ඕනෙ.

මේකෙන් එළියට එන්න අපේ ථෙරවාද සාසනයේ අත්වැල් කීපයක් යෝජනා කරනවා. එකක් තමයි, අපි මෙතෙක් කල් ස්ථිර කරගන්න පටන් අරගත්තා, යෝජනා කරගන්න ගත්ත මේ නිමිති බොඳ වෙන්න පටන් අරගන්නවා කියන එක. නිමිත්තේ සතිය පවත්වපු යෝගාවචරයාට දැන්

අභියෝගයක් එනවා අනිමිත්තේ සතිය පවත්වන්න. අරමුණේ සතිය පවත්වනු යෝග්‍යවචරයාට දැනෙනවා අනාරම්භණයේ සතිය පවත්වන්න. ඒ වගේම ඇතුළත පිටත කියල හොඳට සීමා මරියාද සහිතව භාවනා කරනු එක්කෙනාට ඇතුළත පිටත නැති වෙලා සේරම නිකන් විසිරිලා යන ගතියට එනවා. ඒ වගේම භාවනාව හරියට විස්තර කරගන්න පුළුවන්, වචනයට නඟන්න පුළුවන්, ආධිවචන නිරුක්ති පද අනුව විස්තර කරන්න පුළුවන් තැන ඉඳල මොකක්වත් කියාගන්න බැරි තැනකට භාවනාව ගෙනියනවා. මේ සෑම තැනකදීම මෙතෙක් කල් යෝග්‍යවචරයාගේ මනසේ, මොළයේ ක්‍රියාත්මක වෙච්ච නැති පරමාර්ථ ධර්ම දිභාවට ගෙන යෑම සඳහා “උඹ කැමතිද? උඹ සුදුසුද? මම කියන දේ අහනවද?” කියල යෝග්‍යවචරයාට පරීක්ෂණයකට ලක් කරනවා. මෙතනදී හුඟක්දෙනෙක්, සියයට අනූපහකට වැඩි පිරිසක් මේ පරීක්ෂණයෙන් අසමත් වෙනවා. මොකද මේ ඇත්තෝ හරි කැමතියි මේ දන්න තැනම. ඉන්න ඒ නිසා හරිම අසිරැයි අර තැනට යන්න. භාවනාව ඒකාන්තයෙන්ම හැමෝටම සමසමව ආරාධනා කරනව. නමුත් තාම සංසාරයට බැඳිවිච ඇත්තො නා නා ප්‍රකාර කරුණු කියල ඒ ගමන යන්නේ නැතිව ආපහු එනවා.

ඉතින් මේ සඳහා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ පෙන්නල තියනවා සත්තානුපස්සනා පොතේ ලස්සන නිදර්ශනයක්. ඒක බොහොම සිත් ගන්නාසුලුයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද්දක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ධජග්ග සූත්‍රයේ මේ සිද්ධිය. ඉස්සර කාලේ සුර අසුර දෙපක්ෂය අතර යුද්ධයක් තිබිල තියනවා. ඒකෙන් සුරයන් පැරදිල අසුරයන් ජය අරගෙන. අසුරයන් හරි වණ්ඩයි, පරුෂයි. හුඟක් වෙලාවට අසුරයන්ගේ යුද්ධ උපක්‍රම ගරිල්ලා උපක්‍රම තමයි. මේ කියන සිද්ධියෙදී සාමාන්‍ය යුද්ධයක්, මුහුණට මුහුණ දීපු යුද්ධයක් තිබිල තියෙන්නේ. මේ යුද්දෙන් අසුරයන් දිනල තියනවා. දිනුවට පස්සේ ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා විෂ්ණු දෙවියන්ට කතා කරල කියල තියනවා මේ විදියට සුරයන් පැරදෙන්න පටන් අරගත්තොත් අසුරයන්ගෙන් පරාජයට පත් වෙනවා. ඒ නිසා මැරිවිච සුරයන්ට, දෙවියන්ට නැවත පණ දෙන්න

බෙහෙතක් සොයල දෙන්න කියල. ඊට පස්සේ විෂ්ණු දෙවියො කිරි සයුර කළඹලා අමෘතය සොයාගෙන තියනවා. සොයාගෙන ඇවිල්ල අර මැරිවිච සුරයන්ට පොවල. එතකොට මැරිවිච සෙබළු විශාල ප්‍රමාණයකට ආයේ පණ ආවට පස්සේ අසුරයන්ගේ පැත්ත දුර්වල වෙලා තියෙනවා. ඒ වෙලාවෙදි ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා කියල තියනවා අසුර රජුරුවො මරන්න එපා ජීවග්‍රාහයෙන් ගේන්න කියල. ජීවග්‍රාහයෙන් කියන්නේ පණ පිටින් අල්ලගෙන ගේන්න කියල. ඉතින් දෙවිගොල්ලො අසුර නායක වේපවිත්‍ර අසුරේන්ද්‍රයා අල්ලගෙන බැඳගෙන ආවලු. වළලුකරට එක බැම්මක් දලා තියනවා. දැනිස් දෙකට එක බැම්මක් දලා තියනවා. බෙල්ලට එක බැම්මක් දලා තියනවා. බඳට එක බැම්මක් දලා තියනවා. අත් දෙකට එකක් දලා තියනවා. දගෙන ඇවිල්ල කෙහෙල් කඳ වගේ පාණ්ඩුකම්බල ගෙලොසනය ඉස්සරහ දම්මලු. යුද්ධ අධිකරණය. දැන් මේ යුද්දයේදී තමන් ඒ කරපු වැරද්දට නිදහසට කරුණු විමසන්න.

ඒ අතරෙ දෙයියො මූණ අතපය සෝදගන්න එහෙ මෙහෙ ගිහිල්ල තියනවා. ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රය ආසනයට එන්න ඉස්සර වෙලා වේපවිත්‍ර අසුරේන්ද්‍රය කල්පනා කරනවලු යකෝ වැරදිලා හරි ඇවිල්ල තියෙන්නේ දිව්‍ය ලෝකෙට නේ. මේ මිනිස්සු හරි සාධාරණයි. හරි ඡෝක් කියනකොටම අර බැම් පහ ගැලවිල ගියාලු. ඒ අනුව දෙවියන් අතර තවත් දෙවියෙක් බවට පත් උනාලු. ඊට පස්සේ දෙවිගොල්ලෝ එහෙත් මෙහෙත් එතකොට ආයිම හිතුණලු අනේ මම වගේ හොරිකඩයෙක්. විශාල අසුර සේනාවකට නායකත්වය දීපු මට මේ දිව්‍ය ලෝකයට ගිය ගමන් දිව්‍ය ලෝකය හොඳයි කියල හිතුණ නේ. අනේ අපොයි, මම වගේ හොරිකඩයෙක්, චිත් විතරක් කියනකොටම ආයෙම බැම් පහ බැඳුණලු. ආයි සැරයක් දිව්‍ය ලෝකේ හොඳයි කියනකොට බැම් පහ ලිහුණලු. නිකමට හරි දිව්‍ය ලෝකේ හොඳ නැහැ අසුර ලෝකේ හොඳයි කියනකොටම බැම් බැඳෙනවලු.

ඔන්න ඕක තමයි භාවනාවෙදින් සිද්ධ වෙන්නේ. නිකමට හරි භාවනා කර කර ඉන්නකොට ආනාපානය හොඳට ගෙවිල හම්බ වෙන විවේකය,

අනිත්‍ය සංඥාව, එහෙම නැත්නම් රූපයෙන් වේදනාවෙන් සඤ්ඤාවෙන් සංඛාර සහ විඤ්ඤාණයන්ගෙන් වෙන් වෙලා ලැබිවිච මේ අවකාශය, මේක නේද මේ බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා ඇති කරගත් මාර්ගය කියල හිතපු ගමන් යෝගාවචරයා ඒ මඤ්ඤනා ලෝකයෙන්, තණ්හා, මාන, දිට්ඨිවලින් මිදෙනවා. නමුත් බය ඇති වෙලා, සැක ඇති වෙලා ආයිමත් ඇස් දෙක ඇරල බලපු ගමන් ආයිම සැරයක් රූප බන්ධනයට, වේදනා බන්ධනයට, සඤ්ඤ, බන්ධනයට, සංඛාර බන්ධනයට විඤ්ඤාණ බන්ධනයට අහු වෙනවා. ඉතින් ඉතාමත්ම විචිත්‍ර දේ තමයි පෘථග්ජනයා මේ බන්ධනයට කැමතියි. අර විවේකයට කැමැති නැහැ. ඉතින් මෙතනදී තීන්දු වෙනවා මේ යෝගාවචරයා අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනාවට යනවද නැත්නම් පුරුදු පරිදි රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන මේ ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණයට බැඳෙනවද කියල. මේ ප්‍රශ්නයේදී යෝගාවචරයා, නැත්නම් මේ මනුස්සයා විද්‍යානුකූලව කියනව නම්, අවුරුදු හතළිස් දහසක පමණ කාලයක සිටන් මේ ඉඳුරන් සමග බැඳිල පරිණාමය අතින් අනුන් ජය අරගෙන ඉදිරියට යන්න කරගෙන ගිය මේ සටනින් ඉතුරු වෙච්ච ඇබ්බැහිය නිසා නැවතත් ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණයට කැමතියි. මෙසේ කැමති වීම නිසා එයාට ආනාපානය නැති වෙලා ඇති උන සියුම් භාවය වැටහෙන්නේ අසරණ වීමක් විදියට, තනි වීමක් විදියට, බයක් විදියට, මම රැනෙන් අයින් උනා විදියට, කොන් උනා විදියට. ඉතින් එතකොට එයා නැවත කරන්නේ බොහෝම ඉක්මනට රූප, වේදනා, සංඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන බැමි පහ ගන්නවා. මේ බැමි ගැටගැහුණට පස්සේ ඉතින් ගෙදර ගියා වගේ දරුවන් සිහි වෙනවා, අම්ම අප්ප සිහි වෙනවා, ගෙදර සිහි වෙනවා, නම්බුකාරකම් ඔක්කෝම සිහි වෙනවා. ඒත් එක්කම අසහනය සහ මානසික ආතතිය එන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් දැන් යෝගාවචරයා කියන්නේ බැමි පහ ඕනෙ, හැබැයි මානසික ආතතිය එපා, එහෙම නැත්නම් අසහනය එපා කියලා. මේක කවදකවත් කරන්න බැරි දෙයක්. මේක නිකන් කාසියක එක පැත්තක් ඉල්ලනව වගේ වැඩක්. දැන් යෝගාවචරයාට, මෙතනට යනකම් භාවනාව

කරපු කෙනාට, පමණක් මේක පිළිබඳව දෙපැත්ත ජේන්න පටන් අරගන්නවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිද්ධිගෙන ගිහිල්ල, අර තියෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ වෙනස සංසිද්ධි සමතාවට පත් වෙනකොට බය නැතිව, විශ්වාසයෙන්, ශ්‍රද්ධාවෙන්, නින්දට වැටෙන්න දෙන්නේ නැතිව, හයියෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නේ නැතිව, නිමිත්තේ පැවතිවිච ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය, සතිය අනිමිත්ත දක්වාම ගෙනිව්වොත් එයා දක්ෂ වෙනවා මේ ගමනේ. ආරම්භණය, ආනාපාන සති අරමුණ, ආරම්භණයේ පවත්වපු සතිය, දූන දූන දූක දූක අරමුණ විස්තර කරන්න පුළුවන් තැනක හිටපු යෝගාවචරයා එසේ විස්තර කරන්න බැරි ඒ අසරණ අනාථ තැනේදීත් ලොකු විශ්වාසයකින් ලොකු විරියකින් ඉදිරියට ගෙනිව්වොත් ඒ යෝගාවචරයාට ජේනවා සංසාරය පුරාවට තිබුණ මේ මෝහ පටල නැති, කෙලෙස්වලින් තොර, මහා හිස් තැනකට යන බව. නමුත් කෙලෙස්වලින් හැදිල, කෙලෙස්වලටම පුරුදු වෙච්ච අපේ හිත ඒ හිස් තැන අඳුනන්නේ නිරස, අසරණ, එහෙම නැත්නම් නිදිමත ගෙන දෙන, කම්මැලි කරවන, රැහෙන් අයින් කරපු නිකමෙක් බවට පත් උනා වගේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකට සඳහන් කරන වචන තමයි තුච්ඡතාව තමන් නිකන් තුච්ඡකමට පත් වෙනවා. ඒ වගේම ඊක්තතාවට පත් වෙනවා. ඊක්ත කියන්නේ යමක් නැති තත්ත්වයට. ශුන්‍ය තත්ත්වයක් වැටහෙනවා. අනාත්ම තත්ත්වයක් වැටහෙනවා.

මේක භාවනාවේ හොඳ තත්ත්වයක් උනත්, මේකට පුදුමාකාර බයක් යෝවචරයාගේ හිතේ තියෙනවා. හැබැයි ඒක කෙලේසයක් නෙවෙයි. හරි අමාරුයි විස්තර කරදෙන්න. මේ බය කෙලෙස් ඇති කරන්න අනුසයක් වෙනවා. කෙලෙස් නෙවෙයි. යෝගාවචරයා මේක අනුසයක් වශයෙන් දකගත්තොත් ඒක දක්ෂකමක්. මේ අනුසය තියෙන තාක් කල් හිත ප්‍රපංචවලට කැමති වෙනවා. මඤ්ඤනාවලට කැමැති වෙනවා. තණ්හා, මාන, දිට්ඨි වලට කැමැති වේදනවා. රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාරවලට කැමැති වෙනවා. ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ දූනුමට කැමැති වෙනවා. ඒකට ගිය ගමන් ඕනෙ තරම් විනික්කම කෙලෙස්, පරිවුට්ඨාන කෙලෙස් ඇති

කරගන්න පුළුවන්. මේ සියල්ලම හදල දුන්නේ අර හිස් තැනට යන්න තියන බව හරහා. ඒකට නිබ්බිදුව කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. යෝගාවචරයාට මේ නිබ්බිදුව, තීරස ගතිය, මේ ඊක්ත ගතිය වැටහෙන්නේ ගන්න දෙයක් නැති විදියට. යමක් නැති තැනක් විදියට. මේ නිසා යෝගාවචරයා යමක් තියන ඒ තත්ත්වයට එනවා. කිවෙන කියල කියන්නේ කෙලෙස්වලට නමක්. යමක් තියනව නම් ඒ කෙලෙස්. අර හිස් තැන තමයි යමක් නැති තැන. මෙතනදී පෙන්නන්න පුළුවන් යමක් තියනව නම් වෙනස් වෙනවා, යමක් නැති තැන වෙනස් වීමක් නැහැ.

ඒක නිසා යෝගාවචරයා අනිච්චානුපස්සනාවට සුදුසුකම් ලබන තැන තමයි මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙක සම වෙලා, දෙක නොදැනී යන හිස් තැනට, අනිමිත්ත තත්ත්වයට, නිමිත්තක් නැති තත්ත්වයට, ආරම්භණයක් නැති තත්ත්වයට, පත් වෙනකොට දක්වන ආකල්පය. මේක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙන්නේ, මට මෙතනදී මොනවක්වත් කරන්න බැහැ යෝගාවචරයන් වෙනුවෙන්. මොකද, ඒ කෙනා මොන ආකල්පයක් ගනීද දන්නේ නැහැ කියනවා. මේ එන තත්ත්ව සමග නැවත නැවත හටත් කරන්න පටන් අරගත්තොත් ස්වභාවයෙන්ම ද්වේෂය පහළ වෙනවා. යෝගාවචරයාට මේ වෙලාවේදී අනික් කෙනෙක් උයල දෙන බතක් එක්කත් තරහ යනවා. නිදගන්න එලාගත්ත පැදුරත් එක්කත් තරහයි. වැස්සත් තරහයි. පෑව්වත් තරහයි. ඔක්කොම පේන්නේ නිකන් ඇහැට කුණක් වැටුණා වගේ. ඉතින් ඒ නිසා යෝගාවචරයා හරියට අඩදබර කරගන්නවා මේ තත්ත්වය දන්නේ නැති නිසා. නමුත් මේක ඒ යෝගාවචරයාගේ දෝෂයක් නෙවෙයි. මේ මානව හිත පොදුවේ නික්ලේශී තත්ත්වයට දක්වන අකැමැත්ත. මේ නිවනට දක්වන අකැමැත්ත. මෙතන තමයි අපට කඩාගන්න තියන තැන.

ප්‍රධානම ප්‍රශ්නය තමයි මේක සඳහා මොකක්ද උත්තරය කියල. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකට ස්ථිරව එක උත්තරයක් දෙන්නේ නැහැ. මෙ තත්ත්වය ඉක්මවපු කලාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කරල, ඒ ඇත්තන්ගේ ආකල්ප අගය කරන්න ඉගෙනගෙන, ඒ හරහා මෙහෙම තීරස, කම්මැලි,

කුවිෂ්, පාහර තත්ත්වයන්ට හිත යනවා කියල දැනගන්න ඕනෙ. එතනදී සතිය කඩා නොගන්න ලැස්ති වෙලා යන්න ඕනෙ. එහෙම නැත්නම් හිත නින්දට වැටිලා පනිනවා. මේ දේට නොගිහිත්, මේ කරුමේ ගෙවන්නේ නැතිව, මේ කුවිෂ් තත්ත්ව මතු නොවී, එගොඩට යන්න බැරි බව තේරුම්ගන්න ඕනෙ. මේක මෙතන තියන කඩඉම් පරීක්ෂණයක්. ආන්න මේ තත්ත්වය තේරුම්ගන්න ඕනෙ. මේ තත්ත්වය තේරුම් අරගෙන යන කෙනාට නම් “යෝගාවචරයා” කියන නමේ සුවිශේෂී අර්ථයක් තියෙනවා. එයාට කෙලෙස් තවන වැර තියනවා. ඒ වගේම සාසනය වෙනුවෙන්, ධර්මය වෙනුවෙන්, නිවන වෙනුවෙන්, සතිය වෙනුවෙන්, සතිය පැවැත්වීම වෙනුවෙන්, ඕනෙම දෙයක් කැප කරන්න පුරුදු වෙනවා. ඇත්තටම කියනව නම් යෝගාවචරයා මේ දැන වස්තු වශයෙන් දස දැන වස්තු කැප කරන්න නම් හරිම ශූරයි. ඒක පිළිගන්න කිසිම ප්‍රශ්නයක් හිටින එකක් නැහැ. ඒ වගේම නිවරණ ධර්ම ටික කැප කරන්න. ඒකත් ඉතින් කෙලෙස් නේ, ඒකෙත් යම් ශූරතාවක් තියෙන්න ඕනෙ. මේ අරමුණ දිගේ වසන්න ශූර වෙන්න ඕන. නමුත් මෙතනදී යෝගාවචරයා අහු වෙන පැතිකඩ තුනහතරක් තියනවා. එකක් තමයි, මෙ නිවරණ ධර්ම දුරුවන් වේගෙන යනකොට එන ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ දැඩි සේ ඇල්ලුවොත්, ඒත් යෝගාවචරයා අමාරුවේ වැටෙනවා. මේවා එන්නේ භාවනාවේ සාර්ථකත්වය හරහා තමයි. මේ දියුණු කරගත්ත ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික පවා යෝගාවචරයාගේ සසර බන්ධනයට කොක්කක් වෙනවා. ඒ නිසා එව්වා අල්ලන්න ගියොත් විදර්ශනා උපක්ලේශ බවට පත් වෙලා, ආ..... මට අහවල් ධ්‍යානය තියනවා, මට අනිත්‍යය පහළ උනා, මට හොඳට සතිය තියනවා, ආදී වශයෙන් නා නා ප්‍රකාර විදියට යෝගාවචරයා ආයෙම කටු කොහොලක පැටලෙනවා. ඒ නිසා ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ ආදී මේ ඉතාමත්ම වැදගත් ගුණ ධර්ම ටික පවා අතහැරිය යුතුයි නිවන් දකින්න නම්.

යෝගාවචරයාට අතහරින්න වෙන අනික් අමාරුම එක තමයි, සියුම්ම එක තමයි, මෙතෙක් කල් සංසාරයේ ගෙනාපු රූවි අරුවිකම්

කියන, මනාප අමනාප කියන, සැප කැමති වන ගතිය අතහරින්න වෙන එක. හම ගහන්න වෙන එක. යෝග ජීවිතයේ ඉතාමත්ම අසිරු දේ තමයි අපි මෙතෙක් කල් ගෙනාපු අපේ ඇබ්බැහි ටික, අපේ රූපි අරූපිකම් ටික, අතහරින එක. ඒ මොකද, මේ සියලු කැප කිරීම් කරන්නේ මේ රූපි අරූපි කම් ටික ආරක්ෂා කරගන්න නේ, අපේ සිංහල බුද්ධාගම රකින්න නේ, මගේ තියන දේ රකින්න නේ. මේ මගේ තියන දේ රකින්න, රූපි අරූපිකම් රකින්න අපි පුදුම විදියට ස්වභාව ධර්මය වෙනස් කරල, පරිසරය වෙනස් කරල, නටනවා, ඒවා යම් ආකාරයකට සවේනනිකව හෝ අවේනනිකව වෙනස් වෙනකොට ඉතින් හිස අත බැඳගෙන අඬනවා. නා නා ප්‍රකාර දුක් වෙනවා. ඒක නිසා යෝගාවචරයාට අනිච්චානුපස්සනාවට සුදුසුකම ලබන්න නම්, මේ බාහිරව සහ අභ්‍යන්තරව, සවේනනිකව සහ අවේනනිකව වෙනස් වන ඕනම දේකට හැඩ ගැහෙන්න පුළුවන් එකටයි යෝගාවචරකම කියන්නේ. මේ දේ මම මගේ රූපි අරූපිකම අනුව හරිගස්සන්න ඕනෙ කියන මනුස්සයට යෝගාවචරයයි කියන්නේ නැහැ. එයාට අපිට කියන්න පුළුවන් ආර්ථික විශේෂඥයා කියල, දේශපාලඥයා කියල, නැත්නම් සමාජ විද්‍යාඥයා කියල. නමුත් ඒ මනුස්සයත් පරාදයි. එයාල ඉතින් මෙතෙක් හරි වැඩක් කරල නැහැ. ඒ නිසා එතතත් තියෙන්නේ පරදින සටහනක්. ඒ නිසා මෙන්න මෙතනදී, රූපි අරූපිකම් පාවා දෙන්න වෙනවා යම් යෝගාවචරයෙක් දැනගත්තොත් කියලා, අඩුම ගණනේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ, කියල පණ එපා කියල රැකගත්ත මේ ධර්ම ටික පවා අනිත්‍ය බව තේරුම්ගන්න වෙනවා. නැත්නම් මම විදර්ශනා උපක්ලේශවලට අහු වෙනවා කියල මෙතනදී යෝගාවචරයා ගන්න තියන ශුන්‍යතා පටිසංයුක්ත කල්පනාව, නිබ්බාණ පටිසංයුක්ත කල්පනාව එක සැරයයි ගන්න ඕනෙ. ඒක බැරි නිසයි අපි නැවත නැවතත් අර වේපවිත්‍ර අසුරේන්ද්‍රයා වගේ වෙන්නෙ. දිව්‍ය ලෝකේ හොඳ නැහැ අසුර ලෝකේ හොඳයි කියනකොට අර පංච බන්ධන ඇති වෙලා එයා අසුරයෙක් බවට පත් වෙනවා. යම් වෙලාවක කියනව නම් අනේ මම ඉන්න තැන කරදරයක් නැහැ, අසුරයෝ අධර්මිෂ්ඨව ජීවත් වන ජාතියක්,

සුරයෝ කියල කියන්නේ සාධාරණ ජාතියක්, ඒකයි මේ නඩු අහන්නේ කියල සුර ලෝකේ හොඳයි කියල හිතූණොත් බන්ධනයේ ගැට ලිහෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මෙතනදී යෝගාවචරයාට බුදුන් නැහැ, ධර්මය නැහැ, සංඝයා නැහැ තමන්ම ලැස්ති වෙලා යන ගමන තමයි තියෙන්නේ. හැබැයි අපි ලක්ෂ වාරයක් ඒ තත්ත්වයේදී මුහුණට කෙළ ගැහැව්වත්, අපි ඒ තත්ත්වයට බැන්නත් ඒ තත්ත්වයට නිගා දුන්නත් භාවනාවේදී ඒක අප කරා නැවත නැවත එනවා. පර්යංකයක් පර්යංකයක් පාසා එනවා. ඒකයි ධර්මයේ තියන අනාත්ම තත්ත්වය. ධර්මයට කෙළෙසුවට - මම මෙතනදී කියනව කෙළෙසනව කියල - මේ තත්ත්වය අනිවාර්යෙන්ම ධර්මයට කරන කෙළෙසීමක්. ඒ කියන්නේ අනිත්‍යය දෙන්න හදනකොට අපි නිත්‍යත්වය භාරගන්න හදනවා. දුක්ඛත්වය පෙන්නන්න හදනකොට අපි සුඛය ඉල්ලනවා. අනාත්ම බව පෙන්නන කොට ආත්මය රිංගවනවා. මේක ධර්මයට කරන නිග්‍රහයක්. හැබැයි ධර්මය කවදවත් අපිට ඒකට යුක්තිය පසිඳින්න යන්නේ නැහැ. ධර්මය අපිට නැවත නැවත ඒ ධර්මයේ අවස්ථාව, ප්‍රතිෂ්ඨාව ලබා දෙනවා. අන්න ඒ නිසා යෝගාවචරයා දැනගත්තොත්, දැන් ඇති කියල හිතූණොත්, සංසාරයේ කැවා ඇති කියල හිතූණොත්, මම මෙව්වර කල් භාවනා කරනකොට මේ තත්ත්වයට ඇවිල්ල මේක පාගල, මේක පාහර කරල, අනදර කරල, තියෙනවද කියල දැනගන්නවා. මම අදවත් අඩු ගණනේ අනිමිත්ත තියෙද්දීත්, එහෙම නැත්නම් අරමුණක් නැති උනත්, සියුම් උනත්, කියා දෙන්න බැරි උනත්, මම මේ තත්ත්වය දිගටම පවත්වන්න ඕනෑ කියල දෙධර්මය ගත්තොත් ඒ යෝගාවචරයා කෙලෙස් විතරක් නොවෙයි රූප, ශබ්ද ගන්ධ, රස , පහස විතරක් නොවෙයි, ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ, විතරක් නොවෙයි, ධර්මය පවා, මේ අපි ඉතාම ආසාවෙන් රැකගෙන ආපු ධර්මය පවා වෙනස් වෙනවා, අතහරින්න වෙනවා කියල අන්න ඒක තේරුම්ගත්ත දවසේ ඒ යෝගාවචරයා හරහා යන පුහුණුව මොනම විෂයයක්වත් නැහැ.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, මෙව්වර ලස්සනට භාවනාවේ පෙන්නද්දී ඒකට සාදර වෙන එක, එහෙම නැත්නම් මේ

අනිත්‍යය පෙන්වන්න මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය මෙව්වර මුර ගාල කතා කරද්දී ඒකට සාදර වෙන එක පුද්ගලාකාර අභමිඛයක් කියලා. ඒ නිසා මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ කියනවා, මේ හතර මහා ධාතුන් මෙව්වර මුරගාලා ඒකේ අනිත්‍යත්වය පෙන්වද්දී අපි ඒකේ නිත්‍යත්වය බලාපොරොත්තු වෙනවා කියලා. නිත්‍යයක් දෙන්න උත්සාහ කරනවා, අනිකුත් සියලු ධර්ම හරහා අනිත්‍යය පෙන්වන්න හදද්දී. මට පුළුවන්, මම කරනවා කියල නිත්‍ය කරන්න හදනවා. අන්න ඒ තත්වය ඉක්මවන්න පුළුවන් උනොත්, මුළු ලෝකය පුරාවට තියන මේ අනිත්‍යත්වය මේක ධර්මතාවක්, බුදුහාමුදුරුවෝ ඇති කරගත්ත එකක් නොවෙයි. ඒකේ පෙන්වන අනිත්‍යය නිමිති, ලක්ෂණ, අනන්ත අප්‍රමාණව යෝගාවචරයන්ට පෙන්වන්න පටන් අරගන්නවා. භාවනාවේදී, පර්යංකයේදී, මූල කර්මස්ථානයේදී සක්මනේදී දකින මේ වෙනස, ඒ වගේම එදිනෙද වැඩ කරනකොටත් මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණ යෝගාවචරයාට පෙන්වන්න පටන් අරගන්නවා. එසේ ජේන්න පටන් අරගත්තට පස්සේ ඒ යෝගාවචරයාගේ චිත්තනයේ විශාල විප්ලවයක් එන්න පටන් අරගන්නවා. මෙතෙක් නිත්‍ය සංඥාව දිගේ අරගෙන ගිය චිත්තන රටාව වෙනුවට, වසංගන්න උත්සාහ කරපු මේ අනිත්‍යත්වය එන්න පටන් අරගන්නවා. අන්න ඒ වෙලාවට සරණක් පිහිටක් ඇති කාලයක් තමයි මේ බුද්ධ ශාසනය තියන කාලය කියල කියන්නේ. අබුද්ධෝත්පාද කාලයක මේක ආවොත් ඒ යෝගාවචරයාට. කිසිම හවිහරණක්. නැහැ. ලෝකේ කිසි කෙනෙක් මේක දන්නේ නැහැ. ඒ නිසා යෝගාවචරයා තකතිරු කම නිසා, මෝඩකම නිසා, අවිද්‍යාව නිසා, අර ජේන අනිත්‍යයට නිත්‍ය භාවය ඇති කරන්න ගන්න උත්සාහයට දෙවැන්නෙක් සම්බන්ධ නැහැ. මේකට තියෙන්නේ තමන්ගේම තකතිරුකම පමණයි. හැබැයි ඒක ලොකු හයිසක්. ඒක ලොකු සොයාගැනීමක්. ඒක ලොකු සහනයක්. යෝගාවචරයා හිතනවා මට කවද හෝ මම මේක අතහැරපු දවසේ මට මේ විචේකයට, මට මේ විශ්‍රාමයට, මට මේ හුදකලාවට, මට මේ පහසුවට, යන්න මම කැපයි කියල.

මම නැවතත් මේ ප්‍රකාශය කරන්නේ මේ දක්වා භාවනාවට දක්ෂ යෝගාවචරයාට ගැලපීම සඳහා පමණයි. ඉදගෙනවත් ඉන්න බැරි, ආනාපානය මුදුන්පත් වෙච්ච නැති කෙනකුට මේක ගැලපෙන්නේ නැති වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. නමුත් මම හිතනවා හුඟදෙනෙකුට ඒ තත්ත්වය දැනට ලබාගන්න පුළුවන් නිසා මම මේ කියන කාරණා ඒ ඒ අත්දැකීම් මතින්, ඒ ඒ සුතමය ඥාන මතින් ළං කර ගත්තොත් ඒ යෝගාවචරයාට අනිත්‍යත්වය වානිත්‍ය ලක්ෂණය හරහා පේන්න පටන් අරගන්නවා. පර්යංකයේදී නම් ඉස්සෙල්ලම පේන්න පටන් අරගන්නවා, ආශ්වාසය ඉවර වෙනකොටම ඒ සම්පූර්ණයෙන් ඉවර වෙලාම තමයි. ප්‍රශ්වාසය පටන් අරගන්නේ කියල. ආනාපානය ගෙවිල ඉවර උනාට පස්සේ ඒක සම්පූර්ණ හිස් තැනකට හිඟිල්ල තමයි ඊගාවට ශබ්දයක් වේදනාවක් හරහා යන්නේ. මේ සෑම හිස් තැනකදීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තියනවා, නීවරණ තියෙනවා, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලක්ෂණ තියෙනවා. අපිට ඒක පේන්නේ භාජනයක තියෙන හිලක් වගේ. අපිට ඒක පේන්නේ භාජනයක තියන අඩුපාඩුවක් වගේ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ මේ හිල් තුන තමයි. අනිත්‍යය කියන හිලයි, දුක් කියන හිලයි, අනාත්ම කියන හිලයි. අපි ඒක දකින්න අකමැති නම් ඒ වෙළඳ ව්‍යාපාරිකයා අපිට බඩුව හොරට විකුණන්න උත්සාහ කරනවා, බඩුවේ හිල් තියෙද්දී හොඳ එකක් කියල. පාරිභෝගිකයන් එහෙම නම් ඒකට හොඳ ගණනක් ගෙවන්නේ අර හිල් වෙච්ච බඩුවට. උදහරණයක් වශයෙන් බුරුම ස්වාමීන්වහන්සේලා මතක් කරනවා යම් කිසි කෙනෙක් විශාල ගණනක් දීලා හොර මැණිකක් ගෙනියල කරඬුවක තැන්පත් කරල තියාගෙන ඉන්නවා මගේ තියන උතුම්ම වස්තුව කියල. ඉතින් අමලියක්, කරදරයක් වෙච්ච වෙලාවක මේ වස්තුව ගෙනිහිල්ල කාට හරි දීල කියනව මේක වටිනා මැණිකක්, මේක තියාගෙන අනේ මට කියක් හරි දෙන්න කියනවා. ඒක උකස් කරන්න ගිය වෙලාවේ ඒ මනුස්සය කිව්වොත් මේක ප්ලාස්ටික් කැල්ලක් කියල, මේක වීදුරු කැල්ලක් කියල, අර මනුස්සයට අර තියන අමලියට හපන්. අනේ මම මෙච්චර කල් මේ වටිනවා කියල තියාගෙන හිටියේ මේක නේද කියල ඒ මනුස්සය විශාල අපහසුවකට පත් වෙනවා.

මෙන්න මේ වගේ තමයි අපි මේ ශරීරය, අපේ මේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ කියන මේ කියන මේ පැලඉරි සහිත මේ මැණික සන රත්තරනක් හොඳ දඹ රත්තරනක් කියල රැකගෙන ඉන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ලෙඩ වෙන්න ඉස්සර වෙලා, වයසට යන්න ඉස්සර වෙලා, මැරෙන්න ඉස්සර වෙලා ඕක හිල් සහිත එකක් බව, ඕක දිරව්ව එකක බව, දැකගැනීම තමයි අනිත්‍යයතාව කියන්නේ. අපි ඒක දකින්නේ ආනාපානායෙන් වෙන්න පුළුවන්, සක්මනෙන් වෙන්න පුළුවන්, පිම්බීම හැකිලීමෙන් වෙන්න පුළුවන්, එදිනෙද මොහොතක වෙන්න පුළුවන්. බේමා හවසට කුටියට යනකොට පා දෝවනය කරද්දි පය සෝදන වතුර ටික පොළවට බිගන්නවා දකිනකොට අනිත්‍ය ලක්ෂණය මතු වෙලා, පහන ළඟට ගිහිල්ල ඒ පහනේ තෙල් ඉවර වෙලා නිවෙනවා දකිනකොට අනිත්‍ය ලක්ෂණය මතු වෙලා, අනිත්‍යත්වය අවබෝධ උනා අනිත්‍යත්වය පෙන්වන මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය එනකොට අපි මෙව්වර කල් කලේ, ඒක අසුභ ලක්ෂණයක්, ඒක කාලකන්නිකමක්, ඒක මුස්පේන්තුවක්, ඒක තුවිෂ තත්ත්වයක් කියල සිතීමයි. කවද හෝ මේක දකින එකයි මට කරන්න තියෙන්නේ කියල අනිත්‍ය ලක්ෂණය දකගන්නාසුලු අනිත්‍ය ලක්ෂණය සාද දෙන භාවනාවට කියනවා අනිච්චානුපස්සනාව කියල. අනිත්‍යය අනුව බැලීම කියල.

අපි ඔක්කොම හරි කැමතියි අනිත්‍යය අනුව බලන්න. නමුත් කෙරුවාවෙන් බලනකොට තියෙන්නේ සම්පූර්ණ හිලක්. ඒකෙ හුගාක්ම දෝෂය තියෙන්නේ සංසයාගේ. බුරුමේ තියනව ගාථාවක්. “නිච්චං අනිච්චංති සමරණා වදන්තේ, සච්චබිහි හින්දේ කලහං කරෝති” මේ පැවිදි අය නිතරම බණ කියනවා අනිච්චං අනිච්චං කියල, නිත්‍ය වශයෙන්ම අනිත්‍ය භාවනා කරනවලු. හැබැයි කැපකාරයා අතින් කළයක්වත් බිඳුණොත් උඟට ගහනවලු. මවිපියන් දරුවන්ට හරියට කියල දෙනවා අනිත්‍යයි කියල. ඒ උනාට අම්මට තාත්තට රැස්සන්නේ නැහැ, පොඩ්ඩ වෙනස් වෙනකොට කේන්ති යනවා. ඒ නිසා මේක රච්චිගත්තොත්

තමන් රැවටෙනවා මිසක් අනිත්‍යය කියන එක මුළු ලෝකයේම තියන එකක්. ඒක එක එක්කෙනාට ඉස්මතු වෙන්නේ ඒ ඒ මතු වෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය අනුව. අනිත්‍ය ලක්ෂණය එක වරට මතු වෙන්නේ නැහැ. තීක්ෂණ බුද්ධියක් තියන කෙනා හැම තැනටම යොදවමින්, දකින දකින එකේ අනිත්‍යය දැකගන්නා ඇසිල්ලේ කරන භාවනාවට කියනවා අනිච්චානුපස්සනාව කියල. එතනදී මේ අනිච්චතාව, අනිච්චානුපස්සනාව තහවුරු උනාට පස්සේ කියනවා ඒකට අනිච්චානුපස්සනා ඥාන කියල. ඒක නිසා ඉස්සෙල්ලාම අහම්බයකට තමයි අනිත්‍යය වැටහෙන්නේ. හැබැයි ඒක එන්නේ ඇබැදිදියක් වගේ. අපිට පේන්නේ වැරදුණා වගේ. නමුත් යෝගාවචරයා බණ අහපු කෙනෙක් නම්, නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙක් නම්, ශ්‍රාවිකාවක් නම් මේක කවදහරි, හරි පැත්තට දගන්න බලනවා, ඒකේ තියන වැදගත්කම දන්න නිසා.

මෙන්න මේ විදියට අනිත්‍යය, අනිත්‍යත්වය, අනිත්‍ය ලක්ෂණය තමන්ට මතු උනාට පස්සේ ඒක වැඩි දියුණු කරන ආකාරයෙන් භාවනා කරගෙන යනකොට ඒ යෝගාවචරයා යමක් විපරිණාම වනසුලු නම්, ඇතිව නැතිව යන සුලු නම්, ඇතිවීම් නැතිවීම් පැවතීම්වලින් පෙළෙනසුලු නම්, අනිත්‍ය නම්, මෙන්න මේක තමයි ආර්ය ලෝකයේ දුක කියල කියන්නේ කියල දැනගන්නවා. යමක් පෙරෙළෙනසුලු බව, පවත්වන්න බැරිකම, ඇතිව නැති වන බව, පෙනෙන නිසා මෙසේ අනිත්‍යත්වයට ලක් නොවන, දුක ගෙන නොදෙන යම් කිසි දෙයක් මේ ලෝකයේ තියනවද කියල බලනවා. එන්න එතනදී තමයි කෙනෙක් අනිච්චානුපස්සනාව කරන්නේ. ඒ නිසා යමක් තියනව නම් පෙරෙළෙනවා. යමක් නැති තැන තමයි, අද්‍රව්‍යය හරහා තමයි නිවන තියෙන්නේ. ඒ නිසා රූප කොට්ඨාශ බලනව නම් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ඇති තැනදී හරියටම සද්දන්ත කුලේ ඇතෙක් හැට්ට කට්ටක් ගන්න, ඉදිකටුවක් ගන්න, අල්පෙනත්තක් ගන්න හොඹේ දික් කරනව වගේ මේ සතරමහා ධාතුන් දක්කට පස්සේ වෙන් කරගත්තට පස්සේ ඒවා නැති හිස් තැන

හම්බ වෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් කියනව නම්, ප්‍රශ්වාසය ගෙවන් වෙනකොට වායෝ පොට්ඨබිහ ධාතු ව ඇවිල්ල නාසිකාග්‍රයේ තියෙන සියුම් තැන වැදීම, නැත්නම් ස්පර්ශය සිද්ද වෙලා වායෝ ධාතුවේ පොට්ඨබිහයේ ගෙවන් වන තැනටම ගියාට පස්සේ වැටෙන්නේ අවකාශය. අවකාශය අපිට ගොඳුරු වෙන්නේ නැහැ. අවකාශය අපිට ප්‍රකාශ වෙන්නේ නැහැ. අවකාශය අපිට මාතෘකා වෙන්නේ නැහැ. මොකද අපි සංසාරයේ දිගටම කරල තියෙන්නේ ඇති දේ අල්ලන එක.

බුදුරජානන් වහන්සේ අපිට දීල තියන ක්‍රමය තමයි, ප්‍රශ්වාසයේ කෙළවරටම යන්න කියනව. එසේ ගියාට පස්සේ හතර මහා ධාතු තිබිල ගෙවිල යනවා දූනෙනවා. ඉතුරු වන අවකාශය ප්‍රඥවට අහු වෙනවා. ලෑස්ති වෙලා ගිය නිසා අහු වෙනවා. අනිච්චානුපස්සනාව කරන කෙනාට අහු වෙනවා. ශුර යෝගාවචරයාට අහු වෙනවා. ඒ තැන කෙලේසයක්, වැරැද්දක්, සතිය නැතිකමක්, සමාධිය නැති කමක් කියල කවරු හරි කියනව නම් එයාට අහු වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අසත්පුරුෂයට අහු වෙන්නේ නැහැ. සත්පුරුෂයට අහු වෙනවා. ඉතින් ඒක හරියට වේපවතු අසුරේන්ද්‍රයාගේ බැම්ම වගේ තමයි. ලෑස්ති වෙලා යනව නම්, සෑම ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක්ම අවසානයේ ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, පඨවි ගෙවන් වෙලා හිස් තැනට යන බව දැනගන්නවා. විශේෂයෙන්ම වායෝ ධාතුව ගෙවන් කරල, පිරිමැදීම ගෙවන් කරල, කාය පොට්ඨබිහ ප්‍රසාදයේ ඇති හිත, මනෝ වික්ෂේපයට වැටෙනවා. එහෙම වැටෙන්නේ නැතිව ආශ්වාසය පටන්ගන්නේ නැහැ. නමුත් අර වැටිච්ච කැල්ල අපි දකින්නේ නැහැ. දකින්න බයයි. පෝරකයේ ලෑල්ල ඇද්ද වගේ, නැත්නම් තමන්ගේම මැණික රැකගෙන ඉන්නවා වගේ. මැණිකේ පැලඉරක් දකින්න කැමැති නැහැ.

ඒක නිසා ඒක නොදකින පැත්තෙන් බලනවා නම් දකින්නේ නැහැ. ජේන පැත්තෙන් දැක්කොත්, ඒ විදියට වෙනස් වන තැනක් තියනවා නම් ඒක දුකට හේතු වෙනවා. වෙනස් වෙන්නේ නැති තැනක් වශයෙන් පෙන්නන්න පුළුවන් අවකාශය. හතර මහා ධාතූන් වෙනස් වෙනවා,

වේදනාව පැත්තෙන් බලනකොට සැප දුකට මාරු වෙනවා, දුක සැපට මාරු වෙනවා. සැප දුක මැද තියන අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ මනාපය අමනාපය දෙක මැද තියන මනාපඅමනාප කියන වේදනාවේ වෙනස් වෙන්න දෙයක් නැහැ. වේදනා වෛතසිකයේ සැප වේදනා අනුලන්න, දුක් වේදනා අනුලන්න. එතකොට ජේනවා ඒකෙ අතරමැද, ප්‍රශ්වාසය ගෙවෙන තැන වගේ ඒ වේදනා දෙක අතර සැපයකුත් නැහැ. එතන තමයි අදුක්ඛම සුඛය. එතන පෙරළෙන්නේ නැහැ. එතන පෙරළෙන්න දෙයක් නැහැ. එතකොට යෝගාවචරයාට ජේනවා කායානුපස්සනාව නිම වෙනකොට අනු වෙන මේ වේදනානුපස්සනාවේත් මැදක් තියනවා. මෙතෙක් කල් පන්නපු දේ එතනත් අපිට නිරස විදියටයි. වැටහෙන්නේ, පාලුකමටයි වැටහෙන්නේ, එපාකමටයි වැටහෙන්නේ, කම්මැලිකමටයි වැටහෙන්නේ, නොදකිත් නොපතත් කියලයි වැටහෙන්නේ. හැබැයි එතනට සාදර වෙලා ගියහම ඒකයි විශ්‍රාමය කියන්නේ, ඒකයි හුදකලාව කියන්නේ, ඒකයි විවේකය කියන්නේ කියල තේරුම්ගන්නට පස්සේ හිතෙනව අපි භාවනා කරනකොට මෙව්වර කල් මේක නොදකිත් නොපතත් කියල අයිත් කරන්න කොච්චර උත්සාහ කරල තියනවද කියලා.

සංඤ්ඤවෙත් තියනවා කාටත් ප්‍රකාශ කරන්න බැරි, රූපයක් නොවන ශබ්දයක් නොවන, ගඳක් නොවන, රසයක් නොවන, පහසක් නොවන, නමුත් මොකක්දෝ අත්දැකීමක්. ඒ අත්දැකීම ගැන අපි හිතෙන් පැටලිලා කියල, වැරදිලා කියල. එහෙම නැහැ. ඒ අඳුනගන්න බැරිකම තමයි ඒ අත්දැකීමේ තියන සුවිශේෂත්වය. සංඤ්ඤාවකට අඳුනගන්න බැරිකම තමයි ඒ අත්දැකීමේ තියන සුවිශේෂත්වය. සංඤ්ඤාවකට අඳුනගන්න බැහැ. හැබැයි නැහැ කියන්නත් බැහැ. දෙන්නෙක් භාවනා කරල දෙන්නම එතනට ගියොත්, ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගෙවත් කරන තැනට ගියොත්, ඒ දෙන්නට තේරෙනවා වචනයෙන් නොකීවට ආ... මේක තමයි ඒ හුදකලාව කියන්නේ, මේක තමයි විවේකය කියන්නේ කියලා. මේක නිර්වචනීයයි. වචනයට දන්න බැහැ. එතනදී තේරෙනවා වචනයට දන්න පුළුවන් දෙයක් තියනව නම් ඒක තුවිෂයි, පාහරයි, නීවයි. යමක් වචනයට

දන්න බැරි නම් එතන තමයි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව. එතන තමයි නිවන තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ සංස්කාර කියල කියන්නේ සකස් කිරීම, අරභැදීම, දැගලීම වගේ ක්‍රියාකාරකම්. අපි භාවනාවේ ඉන්නකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ඉන්නකොට ඇඟ දැගලන්න පටන්ගන්නවා. කම්මැලි වෙන්න පටන් අරගන්නවා, ඉතින් ඒවාට ප්‍රතිචාරය දක්වල අපි නැගිටින්න ගත්තොත් සංස්කාර කළා වෙනවා. නින්දට වැටුණොත් සංස්කාර කළා වෙනවා. දැගලන්නේ නැතිව හිත එහෙමම ආරක්ෂා කරගෙන හිටියොත් අපි සංස්කාර නැති තැනකට යනවා. සකස් කරන්නේ නැහැ. කුලප්පු වෙන්නේ නැහැ. ක්‍රියා කරන්නේ නැති තැනකට යනවා කියලා කියන්නේ පුදුමාකාර පුහුණුවක්. ඒ පුහුණුව මේ වෙන කිසිම විෂයයක නැහැ. ප්‍රශ්වාසය ගෙවෙද්දී, ආශ්වාසය ගෙවෙද්දී, නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකම ගෙවෙද්දී කිසිවක් නොකර සිටීම, ප්‍රතික්‍රියා නොකර සිටීම. මෙහෙම ගල් බමුණෙක් වගේ ඉන්නවයි කියන්නේ, ඇස් ඇත්තේ අන්ධයෙක් සේ ඉන්නව වගේ, කන් ඇත්තේ බිරෙක් සේ ඉන්නව වගේ, දූනුම ඇත්තේ කතා කරන්න බැරි මෝඩයෙක් වගේ, කය ඇත්තේ මළමිනියක් වගේ සිටීම තමයි සකස් නොකරන තැන. ආන්න එතනට ගිය දවසේ තේරෙනවා අපි මෙතෙක් කල් කෙරුවේ මේකට තරු ඇඳල, සෙල්ලම් දලා, උඩරට නැටුම් දලා, මේකට පහර දීපු එක. දූන් අපි දනගන්නවා සංස්කාර නොකර සිටීමට. අපි කවදකවත් මේක පුහුණු වෙලා නැහැ. පුහුණු කරල තියෙන්නේ උඩරට නැටුම්, පහතරට නැටුම්, වට්ටක්ක නැටුම් තමයි. හැබැයි නටන්නේ නැතිව එක තැනක ඉන්න ගියාම කඩිගාය. එක තැනක ඉන්න බැහැ. අන්න ඒක කරනකොට තේරෙනවා අපි මෙතෙක් කල් කෙරුවේ තමනුත් ඇවිස්සිලා අතික් අයත් අවුස්සපු වැඩ බව. කවදකවත් මිනිහෙකුට ඒකෙන් නිවනක් නැහැ. ඒ නිසා තමනුත් සැනසිලා, අනුනුත් සැනසෙන තැනට ගියාට පස්සේ තේරෙනවා මේ සංස්කාර නොකර ඉන්න තැන තියන සැනසීම. ඒක ඔය හිතන තරම් ලේසි නැහැ. අවුස්සන්න පුළුවන්. පුළුවන් නම නතර කරන්න බලන්න. හරිම අමාරුයි. ස්වීච් එක නතර කරන්න

ගිය දවසේ තේරෙනවා. විහිළුවට වගේ, සෙල්ලමට වගේ මේවා හොල්ල හොල්ල හිටියට, නටව නටවා හිටියට, නතර කරන්න ගිය දවසේ තමයි තේරෙන්නේ ඒකේ තියන අමාරුව.

මට මතක් වෙනව එක සිද්ධියක්. අංගුලිමාල කියන චිත්‍රපටිය රූපගත කරල තිබුණා. ඉන්දියාවේ හඳුනා ගත් චිත්‍රපටියක් ලංකාවේ හඬ කවල. අංගුලිමාල එක පාරටම කඩාගෙන වැදුණා කැලේ මැදින්, බුදුරජාණන් වහන්සේ ගහක් මුල වාඩි වෙලා ඉන්දුදේදී අංගුලිමාල අඬහැරයක් පානව මට මරන්න බැරි කෙනෙක් නැහැ, ඕන කෙනෙක් මට විනාස කරන්න පුළුවන් කියල කැගහනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනව උඹට පුළුවන් නම් ඔය පිටිපස්සේ තියන ගහෙන් කොළයක් කඩන්න ය කියල. මට කොළයක් නෙවේ යකෝ පඳුරම ගන්න පුළුවන් කියල කොළ මිටියක් කඩල ගත්තට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා පුළුවන් නම් ඔය කොළයක් නැවත හයි කරපන් කියල. අංගුලිමාලගේ අතින් කොළ මිටිය හැලිල, කට විරිත්තිය යනවා. කොළ කඩන්න පුළුවන් උනාට අපිට හයි කරන්න බැහැ. එකයි කරන්න තිබුණේ. හදිසියට කඩන්නේ නැතිව සිටිය නම් හයි වෙලා තියෙනවා. අපි මේ සංසාරේ පුරාවටම කෙරුවේ ඔය වගේ තැන්පත් වෙලා තින දේවල් කඩනවා. ඉතින් ගෙවපන්. උඩ පැනල කඩන්න පුළුවන් උනාට හයි කරන්න ගිය දට අමාරුව තේරෙනවා වගේ, මේ නිශ්ශබ්ද තැනක දෙඩවන්න පුළුවන් උනාට, කතා කරන්න පුළුවන් උනාට, ආයිම නිශ්ශබ්දතාව ගන්න බලන්න. ඒක ලේසි නැහැ. එකයි තියෙන්නේ. කතා නොකර ඉන්න එක. ඒක තේරෙන්නේ නැහැ. මේ ළඟ ඉන්න එක්කෙනා එක්ක කුටු කුටු ගගා ගියාම මොකද වෙන්නේ ඇති වැරද්ද මොකක්ද, පටි සිද්ධ වෙනවද කියල ලේසියට කීවට ආයිම ඒ නිශ්ශබ්දතාව ගන්න බැහැ. කෙළි සේරම ඉවරයි. නිශ්ශබ්දතාව රැකගත්ත නම් මෙන්න මෙතනදී තමයි අපි සංස්කාර සමථය කියන්නේ. අපි කට තිබුණට කතා කරාට, ඇඟක් තිබුණට නැටුවට, හිතක් තිබුණට දැගලුවට, අපේ දක්ෂකම තියෙන්නේ ඒ තුන නතර කරන්න පුළුවන්ද කියන එක උඩ. එදට අපිට මොනට්ටිසෝරි පන්තියක ඉන්න ළමයකුගේ දැනුමවත් නැහැ. මොකද,

අපි කරල තියෙන්නෙම මේවා කලවම් කරන එක. මේවා අවුස්සන එක. සංස්කරණය කරන එක. සකස් කරන එක. අන්න එදාට තේරෙනවා මේ ආනාපානය වගේ දෙයක් සංසිදෙන වෙලාවේ දැගලන්නේ නැතිව, යමක් නොකර සිටීමේ හැකියාව එනකොට සංස්කාර ස්කන්ධයාගේ සංසිදීමේ තියන සැනසීම. ඒකට “විසංඛාරගතං චිත්තං” කියන වචනය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ, හිත සංස්කාරයන්ගෙන් තොර කරනවා.

සංස්කාර කියන වචනය පොඩ්ඩක් අපි විස්තර කරනව නම් සිදු වෙන සංසිද්ධි නෙවෙයි සංස්කරණය කරනවා කියල කියන්නේ. ඒ සංසිද්ධියට අපි දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව, ප්‍රතිචාරය තමයි සංස්කරණය කරනව කියන්නේ. ඒක නිසා මේ මොනවක්වත් නැති, ආනාපානයත් නැති, වේදනාවත් නැති, සඤ්ඤවකුත් නැති තැනට ආවට පස්සේ මේක නින්දට වට්ටගන්නේ නැතිව තියාගත්තොත්, හයියෙන් හුස්ම ගන්නේ නැතිව හිත තියාගත්තොත්, ඇඟ හොලවගන්නේ නැතිව තියාගත්තොත්, මේ ස්ථිර කරගත්ත විචල්‍ය සාධක එහේමම තියෙද්දී, එක විත්තක්ෂණයක්, තව විත්තක්ෂණයක් සංස්කරණය නොකර පවත්වගන්නවා කියන්නේ අන්න සත්පුරුෂයා. අන්න කල්‍යාණ ධර්මය. මේක හැම වෙලාවේම ලැබෙන විත්තක්ෂණයක් නොවෙයි. අන්න එතනට යනකම්ම ගන්න උත්සාහය තෑග්ග දෙනවා වගේ වැඩක්. ඒක භාරගත්ත එක තෑග්ග භාරගත්තා වගේ වැඩක්. තෑග්ගක් දෙන්න පුළුවන්. දෙනවට වැඩිය වටිනවා ඒක භාරගන්න එක. අපිට භාවනාවේදී ලක්ෂ කෝටි වාරයක් මේ තෑග්ග දෙනවා. අපි භාරගන්න කැමැති නැහැ. පොඩ්ඩක් ඉන්න අත් දෙක හෝදගෙන එනකම්, පොඩ්ඩක් ඉන්න ගෙදර ගිහිල්ල නෝනා මහත්තයගෙන් අහල එනකම්, නැත්නම් මහත්තයගෙන් අහල එනකම කියල, දෙන තෑග්ග ගන්නේ නැති එක තමයි තියෙන්නේ. ඒ තරමට අපි මේ විචේකයට නින්ද කරනවා. අපි ඒ තරමට මේ හුදකලාවට කොනහනවා. ඒ තරමට අපි මේ විශ්‍රාමය කාලකණ්ණිකමක් විදියට සලකනවා. ඒ නිසා අපි මොනවා හරි කරනවා. නිකන් කතා කර කර හරි ඉන්නවා. නැත්නම් බුලත් විටක් හරි හපනවා. නැත්නම් වූවින්ගම් පෙත්තක් හරි හපනවා.

නැත්නම් බීඩියක්වත් බොනවා. නැත්නම් ටෙලිවිෂන් එක බලනවා. නැත්නම් පත්තර කියවනවා. නවකතාවක් හරි කියවනවා. මේ හැම දෙයින්ම කරන්නේ අර විශ්‍රාම වෙන එක අවුස්සන එකයි.

කවද හෝ මේක අනික් පැත්තට ගිය දවසේ බුදුන් දැක්කේ කවද කියලා පේනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සදහන් කරලා තියනවා, කරනවා නම් කරපත් ධර්ම කතාවක්, නැත්නම් ආර්ය තුෂ්නීම් භාවයට යන්නය කියනවා. මේක ඇත්තටම වචනය සම්බන්ධව පමණයි. හිත සම්බන්ධව අපිට හැම වෙලාවේම මේ ප්‍රස්තාව ලැබෙන්නේ නැහැ. නමුත් ලැබෙන වෙලාව පැත්තුවොත්, මේක හැලහප්ප ගත්තොත් ආයේ සංසාරට. ඒ නිසා මේ ලැබෙන අවස්ථාවේ දැනගෙන සංස්කරණය කරන්නේ නැතිව හිටපු කෙනාට අපි කියනවා සත්පුරුෂයා කියලා. නැත්නම් අසත්පුරුෂයි. කලාණ මිත්‍රයෙක් නෙමෙයි.

මෙන්න මේ විදියට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර ගැන කතා කරනකොට රූපයන්ගෙන් අවකාශ ධාතුව, වේදනාවන්ගෙන් අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව, සඤ්ඤාවලින් හඳුනාගන්න බැරි නම් කරන්න බැරි අවස්ථාව, සංස්කාරයන්ගේ කායික, වාචික, මානසික, ක්‍රියා කිසි දෙයක් නැති අවස්ථාව එනකොට විඤ්ඤාණය අප්පඨිත්තික විඤ්ඤාණයක් බවට පත් වෙනවා. ප්‍රතිෂ්ඨාවක් නැති දෙයක් බවට පත් වෙනවා. එතකොට යෝගාවචරයාට බයක්, චකිතයක්, අසරණ වෙච්ච ගතියක්, පෝරකයේ ලෑල්ල ඇද්ද වගේ තේරෙනවා. අන්න මේ වෙනකොට යෝගාවචරයා මේ තත්ත්වය හුරු කරගෙන, බය ශංකා නැතිව භාවනාවේදි කරලා මේ හිතේ අප්පටිත්තික තත්ත්වය නිතර නිතර අත්විඳින්න ඕනෙ. මේ මනුස්ස ජීවිතයේ ජීවතය පුරාම ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණය තමයි තියෙන්නේ. නමුත් මේ මනුස්ස ජීවිතයේදීම, භාවනාවේදි අනිත්දිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණය අත්විඳිනවා. ඒ වගේම සුපඨිත්තික විඤ්ඤාණය අත්විඳිනවා. ඒ වගේම අප්පඨිත්තික විඤ්ඤාණයක් අත් විඳිනවා. මේ පඨිත්තික විඤ්ඤාණය සහ අප්පඨිත්තික විඤ්ඤාණය යන දෙක හරියටම සතියෙන් නිමිත්ත හරහා ගිහිල්ල අනිමිත්තට යනවා.

නිමිත්තේ පවත්වනු සහිත අරමුණ නොතිබුණත් යන්නා සේ මේ අප්පට්ඨිතික විඤ්ඤාණයට ගිය දවසේ තමයි යෝගාවචරයාට හරියට ඉපදිවි ව ගමන් පොඩි බබෙකුට වගේ, අවුරුදු හයක් විතර වෙනකම් පොඩි බබෙකුට වගේ, මේ මුළු ලෝකයේම සුන්දරතාව විතරයි ජේන්නේ. ඒ බබා දිහා බලනකොටත් ජේන්නේ සුන්දරතාව විතරයි. මොකද එයා තාම මමයා අඳුනගෙන නැහැ. මමයා තහවුරු කරගෙන නැහැ. අන්න ඒ තැනට හිත වැටෙනවා. මේ අප්පට්ඨිතික විඤ්ඤාණයට ගියහම යම් ආකාරයකට යෝගාවචරයා මම තවම ගැහැනියක්ය, මම තවම පිරිමියෙක්ය, මම පැවිදිය. ගිහිය කියලා වෙනසක් දැනෙන්නේ නැහැ. එහෙම වෙනසක් හිතෙන එකෙන්ම අපි කරන්නේ පට්ඨිතික විඤ්ඤාණයට පොහොර දමනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ස්ත්‍රියක් ඒ ස්ත්‍රී ගති පානකම් පුරුෂයාට කැමතියි. පුරුෂයන් ඒ පුරුෂ ගති පානකම් ස්ත්‍රියට කැමතියි. මේ නිසා කවදකවත් සංසර්ගයෙන් ගැලවෙන්න හම්බවෙන්නේ නැහැ කියනවා. ස්ත්‍රියකට ස්ත්‍රීත්වය ඉක්මවන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. පුරුෂයාට පුරුෂත්වය ඉක්මවන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ අශුවි ගොඩේ අනාගෙන තමයි ඉන්නේ. නමුත් කෙනෙක් අප්පට්ඨිතික විඤ්ඤාණයට ගියාට පස්සේ එයාට ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හෝ ගිහි පැවිදි භාවය හෝ බුද්ධාගමි අබුද්ධාගමි භාවය නෙවෙයි මනුස්සකම විතරයි ඉතුරු වෙන්නේ. අන්න එදාට විතරයි මනුස්සයෙක් වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඉන් මෙහා ඉන්න හැම කෙනාම අන්ධ බාලයි. මනසින් පැත්තක් විතරක් පුරුදු කරල අනික් පැත්තට බයයි. ඉතින් ඒ නිසා අපිට කවදකවත් කෙළින් යන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. අපේ ගමන වංකයි වපලයි. මොකද විඤ්ඤාණයේ ප්‍රතිෂ්ඨාව ලබන්නේ තණ්හා, මාන දිට්ඨි තුන මතයි. අප්පට්ඨිතික විඤ්ඤාණය කියල කියන්නේ මේ තණ්හා මාන දිට්ඨිවලින් තොරව අප්පට්ඨිතයේ ගුරුත්වාකර්ෂණයට අනු වෙන්නේ නැති තැනක තිබ්බ වස්තුවක් වගේ, පාවෙනවා වගේ. අන්න එතනට යනකොට ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා රූප තියනව නම් දුකයි. වේදනාව තියනව නම්, සැප හෝ දුක

පෙරලෙනකොට දුකයි. සඤ්ඤාවෙන් හඳුනාගන්න සුඵචන් නම්, යම් දෙයක් හඳුනාගන්න දෙයක් වෙනව නම් දුකයි. සංස්කාර වශයෙන් යමක් කායික, මානසික, වාචික, සම්බන්ධතාවක් ඒකට බැඳී, ඒකට ප්‍රතික්‍රියාවක් තියනව නම් දුකයි. විඤ්ඤාණය ප්‍රතිෂ්ඨාවක් ලැබුවොත් දුකයි. මේකට සාපේක්ෂකව බුදුභාමුදුරුවෝ රූප සම්බන්ධව අවකාශ ධාතුවත් වේදනාව සම්බන්ධව අදුක්ඛමසුඛයත් සඤ්ඤාවේ මේ වගේ හඳුනාගන්න බැරි තැනකුත් සංස්කාරවල විසංඛාරගත හිතකුත් විඤ්ඤාණයේ අප්පඨිත්ති විඤ්ඤාණයකුත් කියා දෙනවා.

ඉතින් ඕවා කිව්වම බණ ගැඹුරුයි කියනවා. කියල බුදියගන්නවා. අනේ ඕවා අපිට තේරෙන්නේ නැහැ කියල රැට කාල බුදියගන්න තියනව නම් ඇති. රැට බත් කෑවම පවි සිද්ධ වෙනවද කියල කතා කර කර ඉන්න හදනව මිසක් අර වගේ බණ ගැඹුරට යන්න හදනකොට ඒ සඳහා වෙනමම බුදු කෙනෙක් එනකම් ඉදිමු අපිට ඕවා ඕනෙ නැහැ කියනවා. ඒකෙන් තමයි අපි අර දුක්ඛ භාවය, පෙරලෙනසුලු බව යමක් කරගෙන විදිනවා කියන්නේ. යමක් තිබුණොත් පෙලෙනවා. ඒ නිසා යමක් නැති තැනට යන්න ඕන. ඒක යන ආකාරයට කටයුතු කිරීමට කියනවා දුක්ඛානුපස්සනාව දුක අනුව බැලීම කියල. සාරිපුත්තස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ඇහැට රූපයක් පෙනෙනවා කියන්නේ පෙළීමක්. ඇහැට රූපයක් ජේනවා කියන එක තැවීමක්. භාවනා කරනකොට කනට ගබ්දයක් ඇහීම පෙළීමක්, කනට ගබ්දයක් ඇහීම තැවීමක්, නාසයට ගඳක් එනකොට ඒක පෙළීමක්, නාසයට ගඳක් එනකොට ඒක තැවීමක්, දිවට රසක් එනකොට ඒක පෙළීමක් දිවට රසක් එනකොට ඒක තැවීමක්, කයට පහසක් එනකොට ඒක පෙළීමක්, කයට පහසක් එනකොට ඒක තැවීමක්, සිතට සිතුවිල්ලක් ආවත් ඒක තැවීමක් කියල.

සියලු සංස්කාර යම් තැනක තියෙනවද එනන දුක. අපිට ජේන්නේ පෙලෙන තවන තත්ත්වයක්. නොතැවෙන නොපෙලෙන තැනක් තමයි

දුක නැති තැන, ආනාපානයේ ගෙවන් වන තැන, වේදනාව ගෙවන් වන තැන, සංඥ නැති තැන, සංස්කාර නැති තැන, විඤ්ඤාණය ගෙවන් උන තැන. නමුත් යෝගාවචරයාට පේන්නේ භාවනාවේ නින්ද ගියා වගේ, විදින්න බැහැ. ඒ වෙලාවේ එක පාරටම නැගිටල එනවා. ඊට පස්සේ කේරෙනවා මම මේක මීට ඉස්සෙල්ල විදල නැහැ. මමයෙකුත් නැහැ. මතකත් නැහැ. හිටියේ කොහේද කියලවත් මතක නැහැ. නමුත් අවදි වෙච්ච ගමන් යෝගාවචරයා පුදුම බයවිල්ලක් වෙනවා. යකා ගැහුවද දන්නෙත් නැහැ. මීමැස්මොරයට එන්න හදනවද දන්නේ නැහැ. ඉතින් මානසික වෛද්‍යවරු ළඟට යනවා. ඒ ගොල්ල මේ වගේ තත්ත්ව කවදකවත් දකල නැහැ. ඉතින් එයා කරන්නේ බෙහෙත් දෙනවා. ඒ කියන්න කැඩිච්ච විඤ්ඤාණය ආයම වෙල්ඩින් කරල හදල දෙනවා මෙන්න මේක ගෙදර ගිහිල්ල පරිස්සම් කරල තියාගන්න කියල. අර භාවනාවේදී කැඩිල ගිය විඤ්ඤාණය නැත්නම් සක්කාය දිට්ඨිය නැවත වෙල්ඩින් කරල හදල දෙනවා නැවත මේ සක්කාය දිට්ඨිය හොඳට රැකගන්න කියල. මේ මාන්තය වැඩෙන්න, පවුල් සංවිධානය ඇති කරගෙන තණ්හාව ඕකට දගෙන බැඳගෙන ඕක තියාගෙන ඉන්න. කැඩුණොත් මා ළඟට එන්න, නැවත හදල දෙන්නම්.

“සත් හට වන බව දුකට වෙද නම්” කියල බුදුහාමුදුරුවො මේ වගේ මාන්තයකින් තොරව, සක්කාය දිට්ඨියකින් තොරව ඉඳල ප්‍රශ්න දිහා බලල, තෘෂ්ණාවෙන් තොරව ඉඳල ප්‍රශ්න දිහා බලල තමයි දුකට වෙදකම් කළේ. අපි භාවනා කරනකොට මේ හම්බ වෙන ප්‍රකාශ කරගන්න බැරි මේ තත්ත්වය භයානක දෙයක් කරගෙන, අපි නොදන්න ක්ෂේත්‍රයක් කියල හිතාගෙන මේකට ශාන්ති කර්ම කරනවා. සෙත් කවි කියවනවා, පිරිත් නූල් ගැට ගහගන්නවා. අර නැති වෙච්ච මාන්තය නැවත ඉල්ලගන්නවා. ඒ වගේම දරුවන් කෙරේ වස්තු කෙරේ තණ්හාවක් නැත්නම් ධර්ම තණ්හාවක් හරි ඇති කරගන්නවා. ඉතින් මීටත් වඩා විහිච්චත් තියනවද? මෙච්චර ලස්සනට බුදුහාමුදුරුවො පෙන්නල දීල තියෙද්දී අපි කරන මේ විහිච්ච මේ රූප බැලිල්ල, ශබ්ද ඇහිල්ල හැම

එකක්ම වෙහෙසක්, හැම එකක්ම පෙළීමක්, හැම එකක්ම තැවීමක් කියල තේරුම්ගත්ත දවසට පෙනේනේ හම ගහපු එළදෙනක් ගොඩ හිටියොත් මැස්සො වහනවා, වතුරට ගියොත් මාලු කොටනවා, බුදියගත්තොත් වැලි ඇනෙනවා, අවකාශයට ගියොත් කුරුල්ලෝ කොටනවා වගේ. අන්න ඒ වගේ මේ සංසාරයේ එකම චිත්තක්ෂණයක ඉසිඹුලන්න තරම් විවේකයක් නැහැ, එකම චිත්තක්ෂණයක විශ්‍රාම වෙන්න තැනක් නැහැ, එකම චිත්තක්ෂණයක් අපිට හුදකලා වෙන්න දෙන්නේ නැහැ, හැම තත්පරයකම කොටනවා. ඉතින් මේක තමයි අපි ආඩම්බරයට තියාගෙන ඉන්නේ.

දුක්ඛානුපස්සනාව කරනකොට ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙන්න පටන් අර ගන්නවා අපි කුෂ්ඨ රෝගියෙක් වගේ රිදෙන නිසා කහ කහ ඉන්නවා. කසානා හැදිවිවහම කහන එකේ සැපයක් තියෙනවනේ. ඒ නිසා කුෂ්ඨ රෝගය ආවට පස්සේ හොදි එනකම්ම කසන්න ඕනෙ. හරි සනීපයි. හැබැයි කුෂ්ඨ රෝගය නැති උනොත් කැහිල්ලේ සැපය නැති වෙනවා. අන්න එහෙම එකක් තමයි දුක්ඛානුපස්සනාව කියල කියන්නේ. විශේෂයෙන්ම යෝගාවචරයාට තේරෙනවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ඉබේ හිතල ගන්න හුස්ම නතර කරල ස්වභාවයෙන් එන හුස්ම එනකොට සංස්කාරිකව හුස්මක් එනවා. මේ හුස්මේ විතරක් තියනව අසංකාරික සසංකාරික හේදය. හුස්මේ තියනව හිතල ගන්න පුළුවන් හුස්මත්, ඉබේ වැටෙන හුස්මත් කියල දෙකක්. මේ ඉබේ වැටෙන හුස්ම බලන්න කියල, ඉබේ වැටෙන හුස්ම ඉබේම සංසිදෙන්න අරිනවා. මෙසේ සංසිදෙන කොට ශබ්ද, වේදනා, සිතුවිලි කඩාවදින්න පටන් අරගන්නවා. ඒ කඩාවැදෙන ශබ්ද, වේදනා, සිතුවිලි දෙස බලන්න කියනවා මේ ලෙස. මේ ශබ්ද මම අහනවද මට ඇහෙනවද, මේ වේදනා මම ආයාසයෙන් උවමනාවෙන් විදිනවද නැත්නම් වේදනා ඇවිල්ල මට විඳවනවද, මේ සිතුවිලි මම හිතනවද නැත්නම් මට හිතෙනවද කියල බලන්න කියනවා. වෙන විදියකට කියනව නම්, ආනාපානයේ සංසිදීම වෙනකොට මේ ගොෂ් දන ශබ්ද, වේදනා, සිතුවිලි අසංස්කාරික ද සසංස්කාරික ද කියල බලන්නය කියනවා. ඒවා සසංස්කාරික නම් කර්ම රැස් වෙනවා. වේතනා

තියනවා. නමුත් මේවා අසස්කාරික නම්, ඉබේ සිදු වෙන දේ නම්, මේවා ගැන පශ්චාත්තාප වෙලා වැඩක් නැහැ. මොකද ඒවායින් කර්ම රැස් කරන්නේ නැහැ. ඒ නිසා යෝගාවචරයාට විශාල ශාන්තියක් ඇති වෙනවා.

මේ ශබ්ද ඇහුණට මම අහනවා නෙවෙයි, මේ ඇහෙන ශබ්ද, මේ සිතිවිලි කියන දේවල් මම හිතනවා නෙවෙයි මට හිතෙන දේවල්. මේ වේදනා මම ආයාසයෙන් ගන්න දේවල් නෙවෙයි ඉබේ එන වේදනාවල්. එහෙනම් මේවායෙන් කර්ම රැස් වෙන්නේ නැහැ. මේවා ගැන පශ්චාත්තාප උනොත් පමණක් මේවායින් කර්ම රැස් වෙනවා. මේ ගැන ප්‍රතික්‍රියා කළොත් අතේ මට ශබ්ද ඇහුණා, නොදකිත් මේ ශබ්ද කරන එකාට හොඳක් නම් වෙන්න එපා කියල කිව්වොත් ඉතින් කර්ම රැස් වෙනවා. ඉතින් ඊට පස්සේ භාවනාව කැඩෙනවා. ඒ ශබ්ද එන්නේ යන්න. මම මොකද කරන්නේ? ඊගාවට මේ ශබ්දය එන්නත් ඉස්සර වෙලා මගේ හිතේ සතිය තියනව නම්, ශබ්දය ගියාට පස්සේත් මගේ හිත සතියේ නම් මම ආරක්ෂයි, වේදනාවක් ආවත් එන්න ඉස්සෙල්ලත් සතියේ නම්, ආවට පස්සේත් හිත සතියේ නම් මම ආරක්ෂයි, සිතුවිල්ලක් ආවත් ඒ සිතිවිල්ල එන්න කලිනුත් මගේ හිත සතියේ නම්, ඒ සිතුවිල්ල ගියාට පස්සේත් මගේ හිත සතියේ නම් මම ආරක්ෂයි කියන පැත්තට ගත්තොත් මේ ශබ්ද, වේදනා, සිතුවිලි කියන තුනම නිසා යෝගාවචරයාට පුදුමාකාර ශාන්තියක් එන්න පටන් අරගන්නවා. අපිට එන සිතුවිලිවලින් සියයට අනූඅටක්ම විතරම එන්නේ ඉබේ. දන්නේ නැතිව. නමුත් එන සිතුවිලිවලට අපි කොච්චර පශ්චාත්තාප වෙනවද? අපි මේවාට කොච්චර ජේන කියනවද? අපි මේවාට කොච්චර නිමිති අල්ලන්න හදනවද? අපි මේවා කෙච්චර අල්ලගෙන ගැහෙනවද? ඒවා සේරම තොගේ වශයෙන් අතහරින්න.

යම් ආකාරයකට තමන් කරන්න ගිය ටිකට, හිතල කරපු ටිකට විතරයි වග වෙන්න ඕනෙ. අන්න ඒ වග වෙන ටික නතර කිරීම අපි ශීල ශික්ෂා, සමාධි ශික්ෂා, ප්‍රඥ ශික්ෂා කියන ප්‍රතිපදාවට ගිහිල්ල, හිතල කරන දේවල් ක්‍රමයෙන් නතර කරගන්නවා. භාවනාවේදී රූප බලන්න එපා, පෙනුණට කමක් නැහැ ශබ්ද අහන්න එපා, ඇහුණට කමක් නැහැ. ගද

දැනුණට කමක් නැහැ. රසට රස ගේදය ඇති කරගන්න එපා, දිවට රස දැනුණට කමක් නැහැ. කයට සුබෝපභෝගී දේවල් පස්සේ යන්න එපා. ඇඟට පහස දැනුණට කමක් නැහැ. හිතට හිතන්න එපා. හිතන ඒවාට මඤ්ඤණා කරනව කියනවා, ප්‍රපංච කරනව කියනවා. ඒ නිසා ඒවා නොකර හිතුවට කමක් නැහැ. මේ දකින දේවල්, ඇහෙන දේවල්, දැනෙන දේවල්, දැන ගැනෙන දේවල් මම නෙමෙයි, මගේ නෙමෙයි, මගේ ආත්මය නෙමෙයි කියල කියන්න පටන් අරගත්තට පස්සේ ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙයි ඒවා මම, මගේ, මගේ ආත්මය කිව්වත් මගේ වසඟයේ පවත්වන්නට බැරි බව. මට ඕන වෙලාවට ඒවා එන්නෙත් නැහැ. මට මේවාට ස්වාමීත්වයකුත් නැහැ. මට ඒවාට අධිකාරී ශක්තියකුත් නැහැ. මට ආණ්ඩු මට්ටු කරන්නත් බැහැ. ඒක නිසා මේ අසංස්කාරිකව පැන නගින, අපිට වද දෙන මේ සියල්ලේ තියන අනාත්ම ස්වරූපය තේරෙන්නේ ඒවා සසංස්කාරික සහ අසංස්කාරික වශයෙන් වෙන් කරල බලපු මිනිහට විතරයි.

මෙතනදී මම නැවතත් කියනවා සසංකාරික දේවල් ශික්ෂණයට යටයි. සීල ශික්ෂණයේදී වචන ක්‍රියාත්මක වෙන එක අපි පුළුවන් තරම් නතර කරනවා. සමාධි භාවනාවේදී චිත්ත සංස්කාර, හිතන දේවල් අධිපණ කරනවා. විපස්සනාවේදී ඉතුරු ටිකක් අධිපණ කෙරුවට පස්සේ තමන්ට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මේ ඉබේ කෙරෙන දේවල්වලින් අපිට හම ගහපු දෙනකට වගේ පුදුමාකාර වදයක් ඇති වෙන්නේ, ඒ ගැන හිතන්න ගියොත් පශ්චාත්තාප වෙන්න ගියොත්. ඒ නිසා මෙන්න මේ ටික මම නෙමේ, මගේ නෙමේ, මගේ ආත්මය නෙමේ, මේක මට පාලනය කරන්න බැහැ, මේක මගේ වසඟයේ පවත්වන්න බැහැ, මේකට මට අධිකාරී ශක්තියක් නැහැ. මම මේකේ නේවාසිකයෙක් නෙවෙයි, මේක මට ආණ්ඩු මට්ටු කරන්න බැහැ, කියල තේරුම්ගන්න එක නිව කමක්වත්, නිහින කමක්වත්, පෞරුෂත්වය නැතිකමක්වත් නෙවෙයි. මේවා මම, මගේ කියාගත්තොත් වෙන්නේ අහක යන නයි ඔඩොක්කුවේ දගැනීමක්. මෙන්න මේ සසංස්කාරික සහ අසංස්කාරික යන දෙක වෙන් කරගත්ත දවසේ යෝගාවචරයාට නිවන් දකින්න ඕන

නැහැ. මෙන්ම මේ දවසේ තේරුම් අරගන්නවා මේ පෘථග්චන්ද්‍රයා කියන සතා අහක යන සියුම් දුක් කරදර දගෙන පුදුමාකාර දිවිල්ලක් දුවනවා කියල. හිතලා කරපු දේවල්වලට විතරයි කර්ම රැස් වෙන්නේ කියල බුදුහාමුදුරුවෝ මෙව්වර ලස්සනට කියල තියෙද්දි අහක යන දේවල් පවා අල්ලගෙන ඒවා මම කියාගෙන, ඒවා මගේ කියාගෙන, මගේ ආත්මය කියාගෙන පෙළෙනවා.

ඒ නිසා යෝගාවචරයා හිතලා කරන දේවල්, හිතලා කියන දේවල්, හිතලා හිතන දේවල් ශික්ෂණය හරහා මිරිකන්න ඕනෙ. ඒවා ශික්ෂණය කරන්න ඕනෙ. ඒක අමාරුයි. නමුත් ඒ ටික කරගත හැකියි. නමුත් හිතලා කරන දේ, නොහිතා කරපු ක්‍රියා, නොහිතා කරපු කතා, නොහිතා කරන කල්පනා කියන එක වෙන් කරගත්ත දවසේ තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා අපි උදේ ඉඳන් හැන්දෑ වෙනකම් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කාගේ න්‍යාය පත්‍රයටද කියල. තනිකර මාර පාක්ෂිකයි. තනිකර ක්ලේශ හරහා දුවන්නේ. එහෙම උනාට පස්සේ අපි ඒක මම කියා ගන්නවා. ඉතින් විදිනවා. මේවා හරියට වෙන් කරගත්තොත්, මේ ටික නම් මම හිතල කළේ, ඒකට කර්ම රැස් උනොත් මට ගෙවන්න වෙනවා, මේ ටික මම හිතල කළේ නැහැ, ඒවා අනාත්මය, මගෙ වසඟයේ පවත්වන්න බැහැ, මම ඒවාට අයිතිවාසිකම් කියන්නේ නැහැ කියපු දවසේ ඒ යෝගාවචරයාට දූනෙන ශක්තිය හරි විශාලයි කියනව. ඒ දූනෙන ශක්තිය අතිමානුෂිකයි කියල කියනවා. මනුස්සයකුට මනුස්ස ලෝකේ විදින්න බැරි තරම් ශක්තියක් හම්බ වෙනවා කියනවා. මොකද මෙහිදී විශේෂයෙන් තේරෙනවා සියලුදෙනාම මේවා මගේ කියාගෙන විඳවන විඳවිල්ල. මොන විදියෙන්වත් ඒක අයිති කරන්න බැහැ. එයාට පුදුම ආසාවක් තියනවා මේ අහක යන කුණු ඔක්කෝම දගෙන, මම මේ දුක් විදින කෙනෙක් මම මේ ප්‍රශ්න තියෙන කෙනෙක්, මම වගකීම් තියෙන කෙනෙක්, කියල ඉතින් විඳවනවා. අන්න ඒක දෑකපු දවසේ සහසුද්ධියෙන්ම තමන්ටම තේරෙනවා නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැක්කේ කොහොමද කියල. ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්න ඉස්සෙල්ලම නය විපස්සනාවෙන්, තර්කණයෙන්, චින්තනයෙන්, අහු වෙනවා, මේවා අල්ලගෙන අපි කොව්වර කරදර වෙනවද කියල.

මේකට ඉතා භයානක විදියට අහු වෙන කෙනා තමයි සුවරිතවාදියා. සුවරිතවාදියා අනුන් වැරැද්දක් කළත් ඒකත් දගෙන ඒකෙනුත් තැවෙනවා. අත්තකිලමථානුයෝගයට අහු වෙනවා. නමුත් මේ අසංස්කාරික සහ සසංස්කාරික වෙනස දැනගත් කෙනා, මනුස්සයෝ කවරු වැරැද්ද කළත් “අනේ මම මේ මනුස්සය හිටපු තැන කොච්චර කල් සංසාරයේ හිටියද, මගෙනුත් ඔය විදියට වැරදි උනානේ, දැන් කොහොම කළත් එයාට තේරුම්ගන්න බැහැනේ, කරපු දෙයක් නෙවෙයි නේ, කෙරිච්ච දෙයක් නේ” කියල තමන් ගැනත් තේරුම්ගන්නවා, අනුන් ගැනත් තේරුම්ගන්නවා. එයාල තැවෙනවා. මම තැවෙන්න හොඳ නැහැ. මට කරන්න තියෙන්නේ ප්‍රචේසම් වෙන එකයි. නැත්නම් මම ආයින් එතනට වැටෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වගේම ඒ මනුස්සයන්ට සියයට දෙසියයක් අනුකම්පා කරනවා. ඒ වගේම එයාලට ඕනෙ නම් උදව් කරන්නත් පුළුවනි කොච්චර වැරදි කළත්.

අන්න ඒ වගේ විශාල හදවතක්, මානව දයාවක් ඇති කරගන්න නම් යෝගාවචරයා දැනගන්න ඕනෙ, මම මෙච්චර සිල් රකිද්දී, මම මෙච්චර හික්මීමක් ඇති කරගෙන තියෙද්දී මගෙනුත් කායික දුශ්චරිත සිද්ධ වෙනවා. ඒ මට තරම් වෙන්තේ නැහැ ඉතින් මොකද කරන්නේ. මම ඒවට නම් වග වෙන්න ඕනෙ. නමුත් මම දන්නේ නැතිව, මගෙ මේ කයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන දේවල්, මම දන්නේ නැතිව මගෙන් පිට වෙන වචන, මම දන්නේ නැතිව මගේ මේ කයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන දේවල්, මම දන්නේ නැතිව මගේ හිතට එන සිතුවිලි යන මේවාත් මගේ ගොඩට දගත්තොත් නම් ඒ මනුස්සය ගොඩ ගන්න බැහැ. හොඳට බලන්න - අපි සමීතියකට සභාවකට යනවා. අපි යනකොට හිතාගෙන ගිය එකද කියවෙන්නේ කියල. කවදකවත් නැහැ. ඒ තැනදී තත්ත්වානුකූලව කියවෙනවා. කියල ඉවර උනාට පස්සේ “අයියෝ” කියල පශ්චාත්තාප වෙනවා. ඒ වගේම අපි තැනකට යනකොට හිතන්න ඕන දේවල් නෙවෙයි හිතෙන්නේ. නමුත් හිතුණට පස්සේ ඒකට පශ්චාත්තාප වෙනවා. ඉතින් ඒ පශ්චාත්තාපය මානව දයාවක් කරගෙන මානව අයිතිවාසිකමක් කරගෙන තැවෙන මනුස්සයා ගැන මොනව කරන්නද.

පව් කියල තමයි කියන්න තියෙන්නේ. ඒ මනුස්සයා ඉල්ලගෙන පරිප්පු කනවා. මොකද කරන්නේ? ඇදගෙන නානවා. බෙදගෙන පරිප්පු කනවා.

මෙතනට ගියාට පස්සේ තමයි තේරෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්න හදන දේ. මේ අනාත්ම ධර්මය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්න ඕන නැහැ. මුලින් මේක නය ක්‍රමයට අවබෝධ කරන්න. අසංස්කාරිකව අපි හරහා ක්‍රියාත්මක වන දේවල් දැනගන්න ඕන නම් පොඩ්ඩක් හීන ලෝකෙ ගැන හිතන්න. හීන ලෝකයේ අපිට කිසිම පාලනයක් නැහැ. අපි යටපත් කරපු හැඟුම් ටික සේරම හෙළිදරව් වෙනවා. ඒකේ සද්චාරයක් නැහැ. ඒ මොනම දේකටවත් මායිම් කරන්න බැහැ. ඒ වගේම අපි යම් කිසි සන්දර්ශනයක් ඉදිරිපත් කරන්න නාඩගමක් එහෙම නැත්නම් ටෙලිනාට්‍යයක්, චිත්‍රපටියක් හදනකොට ඒකෙ අවශ්‍ය සන්දර්ශනයක් ගෙන හැර දැක්වීම සඳහා හොඳ නරක දෙකම වේදිකාගත කරන්න වෙනවා. මේ වගේ නාඩගමක් තමයි අපේ මුළු ජීවිතයම. අපි කරන්න හදන්නේ අනුන්ගේ ඇස්වල ජීවත් වෙන්න. එහෙම නැතිව මේ ක්ෂණයේ ජීවත් වෙන්න නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අරඤ්ඤගතෝවා, රුක්ඛමූලගතෝවා, සුඤ්ඤාගාරගතෝවා කියල. මේ සෙනගක් එක්ක ඉඳගෙන කරන මේ නාඩගමේ කවදකවත් ගැලවිල්ලක් නැහැ. බල්ලොත් එක්ක නිදියගත්තොත් මැක්කොත් එක්ක නැගිටින්න වෙන්නේ කියල කතාවක් තියනවනේ. ඒකේ අහන්න දෙයක් නැහැ. බල්ලොත් එක්ක බුදියගත්තොත් මැක්කොත් එක්ක තමයි නැගිටින්නේ. ඒ නිසා කෙලෙස් සහිත පුද්ගලයා එක්ක බුදියගත්තොත්, ඇලී ගැලී වාසය කළොත් අනිවාර්යෙන්ම පෙළෙනවා.

ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ මට අයස වේවා කියල. මට විවේකය වේවා, මට හුදෙකලාව වේවා. ඒ නිසා අර අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා යන තැනට යනකොට දැනගන්නවා, මනුස්සයා සභාශීලී කෙනකු බවට පත් උනේ බය නිසා කියල. සභාගත වීම දැන් කියනවා ශිෂ්ටාචාරය කියල. කවද හරි මනුස්සයට හරි යන්නේ

තමන් තුළට තමන් ඇදගත්ත දවසේ තමයි. මම කියන්නේ නැහැ මෙහි ආත්මයක් තියනවයි කියල. නමුත් හුදකලා වෙච්ච දවසේ තමයි නිවන තියෙන්නේ, විවේක වෙච්ච දවසේ තමයි නිවන තියෙන්නේ. විශ්‍රාම වෙච්ච දවසේ තමයි නිවන තියෙන්නේ. නමුත් අපේ ශක්තිය තියනකම්, අපේ හයිය තියනකම්, අපි හදන්නේ පුළුවන් තරම් ව්‍යාපාර කරවන්න. අපි කරන්නේ පුළුවන් තරම් එක්ව ගත කරන්න. ඒගත කරන හැම වෙලාවකදීම අපි කරන්නේ හෝද හෝද මඩේ දුන එක තමයි, භාවනාවේදී අපි කොච්චර සුද්ධ කරගත්තත්. ඒ නිසා යෝගාවචරයා විතර මේ අවස්ථාවෙන් දූවෙන තැවෙන කෙනෙක් නැහැ. ඒ වගේම අදළ වෙන කෙනෙක් නැහැ. මොකද පෘථග්ඡනයා මේ ක්ෂේත්‍රය ගැන හිතන්නෙම නැහැ. එයා ඉන්නේ නිතරෝම සභාගත වෙලා. නිතරෝම රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස යන විෂයෙහි යෙදිලා. ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණයේ තමයි ඉන්නේ. අත පල්ලෙන් වැටිල මැරෙනකම්ම දන්නේ නැහැ. ඒ නිසා එයාට කවදකවත් අනිත්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණයක් ගැන භානක්විසියක් දන්නේ නැහැ. ඒ වගේම අප්පඨිත්තික විඤ්ඤාණයක් කියල සන්දර්භයක් තියනව බව, අනිදස්සන විඤ්ඤාණය කියල සන්දර්භයක් කියන බව දන්නේ නැහැ.

මේවා කියනකොට කියනවා ඕවා නිකන් මේ ගුප්ත ධර්ම කියල. ඕවා මොකටද කල්පනා කර කර ඉන්නේ. අපි වගේ රැට දවල්ට බත් ටිකක් කාලා බුදියගන්න එකතේ තියෙන්නේ කියනවා. මොකටද භාවනා කරන්නේ, මොකටද ඕවා අහන්නේ කියනවා. ඉතින් අනික් අයට තේරෙන්නේ අපිට පිස්සු කියල. මේ ගමන යන්න හදන කෙනාට ඔය කටවචනයට කියන්නේ - ඔය භාවනා කරන්නේ දුක නැති කරන්න කියලයි. ඕගොල්ලන්ට දුක වැඩි වෙලානේ තියෙන්නේ කියනවා. වෙනද නැති තරමට තුවාලය පැරිලා වගේ දුක වැඩි වෙලා තියෙන්නේ කියල කාමභෝගී ඇත්තෝ අපිට උසුලු විසුලු කරනවා. එතකොට යෝගාවචරයාට වෙන්නේ භාවනාවෙන් පරාදයි නම් දෙපැත්තෙන්ම පැරදෙනවා. ගෙදර ගියාම ඒ මිනිස්සු උසුලු විසුලු කරනවා. මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන්

උසුලු විසුලු කරනවා. නමුත් මෙහෙම තියෙද්දීන් දිගටම භාවනා කරගෙන යන ඉදිරියට යන මේ මනුස්සය භාවනා කරන්නේ අනිවානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා වගේ දේකට නෙවෙයි නම් වැඩි කල් භාවනාව කරගන්න බැහැ. තල්ලු වෙලා යනවා.

මේ සා විශාල දුෂ්කර ගමනක් යන අපි මේ ගත කරන්නේ තෛර්යානික ශ්‍රී සද්ධර්මයත් එක්ක. මෙතෙක් නොකරපු ප්‍රයත්නයක් මේ කරන්නේ. ඒක නිසා පාලනය කරගත හැකි කාය, වචී, මනෝ කියන සියලු සංස්කාර ශීල, සමාධි, ප්‍රඥ ශික්ෂාවලින් පුළුවන් තරම් පාලනය කරගන්නවා. නමුත් හොඳට අවදි වෙලා බලනකොට ජේනවා අසංස්කාරිකව මතු වන අවිඤ්ඤාණක රූප සංඛාර, අවිඤ්ඤාණක වචී සංඛාර, අවිඤ්ඤාණක මනෝ සංඛාර කියන සංඛාර වගයක්. අන්න ඒවා දිහා බලනකොට, අපි හිතන්නේ නැතිව මොනවා කළත් මුළු ජීවිතයම යනවා. කිසිම අඩුපාඩුවක් ජේනන නැහැ. මේක ඇතුළේ නාඛගම නටනවා. මොළේ දුර්වලකම් අඩුපාඩුකම් තිබෙන නමුත් සම්පූර්ණ කයට පණ තියන මොළේ මැරීව්ව අවස්ථා දැන් වෛද්‍ය විද්‍යාවේ නවීන තත්ත්වයන් නිසා හරි ප්‍රසිද්ධයි. ඒක නිසා ඇමරිකාවේ ප්‍රාන්ත අතර කිසිම එකගතාවක් නැහැ. මනුස්සය මැරුණා කියන්නේ කෝකද කියල. සමහරු කියනවා හෘදය වස්තුව මැරුණම මැරුණයි කියල. සමහරු කියනව මොළේ මැරීව්වම මැරුණයි කියලා. මොකද මොළේ ඉස්රහම නළල පැත්තෙ තියන කොටස තමයි මනුස්සයා දියුණු වෙන කොටස. වැඩියෙන්ම දියුණු වෙච්ච කොටස. ඒක මැරුණට ඒකේ යට තියන කුඩා මොළය කොටස උරගයකුට සම්බන්ධ පරිණාමයේ ඉතාම පහත් මට්ටමේ ඉන්න සතෙකුගේ මොළේ, ඊට යට කොටසේ තියනවා. ඒක වැඩ කරනවා. ඒක වැඩ කරන තාක් කල් මනුස්සයට දෙයක් ගිලින්න පුළුවන්, හුස්ම ගන්න පුළුවන්, ආමාශයට ගියහම දිරවන්න පුළුවන්. ඉස්සරහ මොළය වැඩ කරන්නේ නැති නිසා ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ මොනම සංඥාවක්වත් ගන්න බැහැ. අතක් පයක් හොලවන්න බැහැ. නිකම්ම නිකම් ඉන්නවා. හැබැයි පණ තියනවා. හුස්ම ගන්නවා. මළ පහ කිරීමේ ක්‍රියාව සිද්ධ වෙනවා. දැන් හරි අමාරුයි

තින්දු කරන්න මේ මනුස්සය මැරුණද නැද්ද කියල. ඉතින් බටහිර තිබුණා ශරීර අංගෝපංග අනික් අයට දෙන නම්, කල් ඇතිව ඒගොල්ලෝ අත්සන් කරන්න ඕනෙ අන්තිම කැමති පත්‍රය. මැරීල ඇඟ රස්නය තියෙද්දී ඒවා ගලවගන්න ඕන. නැත්නම් ඉක්මනට ඒවා ආසාදනය වෙන නිසා. ඉතින් එක නෝනා කෙනෙක් ලියල තියනව එයා මරුණට පස්සේ අංගෝපංග දෙනව කියල. ඉතින් දැන් දෙස්තර තින්දු කරල මැරීල කියල. මෙයා ඉන්නවා මොනවත් කතා බහ නැහැ. මිනිය වගේ තමයි. ඇඟ රස්තේ නිසා මහත්තය කිව්වලු කොච්චර උනත් තව නෝනා මැරීල නැහැ. අපි තව ටිකක් බලමු කියල. මාස දෙකකට පස්සේ නෝනට පණ ඇවිල්ල කිව්වලු දෙස්තර කිව්ව නේද මැරුණය කියල, එතකොට ඔයා නේද කිව්වෙ මැරීල නැහැ කියල, මට ඔක්කෝම ඇහුණා කියල. දැන් ප්‍රශ්නයක් තියනවා කතා කරන්න බැරි උනාට විඤ්ඤණය වැඩ කරන්නේ කොහොමද කියල. අර උරග විඤ්ඤණය වැඩ කරනවා. උරග විඤ්ඤණය වැඩ කරද්දී වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව සම්පූර්ණ මනුස්සය ජීවත් වෙනවා. ඔක්කෝම රෙකෝඩ් වෙනවා. එහෙම ඉන්න මවක් හිටියලු මාස අටක් ගැබ්බර වෙලා. ඊට පස්සේ එයාගේ අන්තිම කැමති පත්තරය හැටියට මැෂින් එකෙන් ගලවන්න ඕන. ගැලව්වොත් ඔක්සිජන් නැහැ පරිවෘත්තිය නතර වෙනවා, මැරෙනවා.

අර ගැබ මෝරනවා. ඒ නිසා මේගොල්ලෝ මැෂින් එකට පණ දීල ගැබේ ප්‍රසූතිය සිදු උනාට පස්සේ මැෂින් එකෙන් ගැලව්වට පස්සේ අම්ම මළා. දරුවා හැදිලා.

ඒක නිසා මතක තියාගන්න අපි මේ දවල් පුරාවට කොරන සෙල්ලම් ටික නැති උනාට මේ ජීවිතය යනවා. අපි හිතාගෙන ඉන්නේ අපි තමයි හැම දේම කරන්නේ කියල. අපි මේ දේවල් කෙරුවේ නැත්නම් මේ ඉර පායන එකක් නැහැ කියල. නැත්නම් මේ වැඩ වෙන එකක් නැහැ කියල. උදේ පටන් අරගෙන හැන්දෑ වෙනකම් බැඳගෙන වැඩ. ඒ මොනවක්වත් නතර නොකළට මේ ලෝකේ ඒ කාලය දිගටම යනවා. අපිට වෙලා තියෙන්නේ මේ වැඩ ඉවර කරල භාවනා කරන්න. එහෙම මේ වැඩ ඉවර

කරල භාවනා කරන්න හිටියොත් කවදකවත් කරන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. මේ නිසා දැනගන්න ඕනෙ අපි මේ හිතාගෙන ඉන්න ලෝකය කවදකවත් සාර්ථක වෙන එකකුත් නොවෙයි. අපේ අම්මල තාත්තල, අත්තල, මුත්තල, කිත්තල, කිරිකිත්තල, නන්තල, පනත්තල, කිරිකෑ මුත්තල ඔය විදියට තමයි තටමැව්වේ. හැබැයි උන්දල මැරෙනකොටත් භාගෙට තියල තමයි මැරුණේ. ඒ නිසා තමන් දැනගන්න ඕනෙ මේ කරන්න තියන අවශ්‍ය වැඩ කටයුතුවල මූලික අවශ්‍යතා සඳහා පමණක් මහන්සි වෙන්න. නැත්නම් මේ ගමන කරන්න බැහැ. නමුත් මේ අතිශයෝක්තිය, මේ සුබෝපභෝගීත්වය, මේ පුරසාරම, නිසා කෙලෙස් පුදුම විදියට වැඩෙනවා. අල්ලපු ගෙදරත් කෙලෙස්, තමන්ගෙන් කෙලෙස්, භාවනා කරන්න වෙලාවකුත් නැහැ. අපි හිතනව කරනවයි කියල කරන්නත් වාලේ. යම් දවසක යෝගාවචරයා මේ අසංස්කාරික සහ සසංස්කාරික භේදය ගැන භොදට දැනගෙන ගියොත්, යන ඒ ධර්ම තත්ත්වයට කියනව ධම්ම නියාමය කියල.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනව නියාම ධර්ම පහක්. චිත්ත නියාම, කම්ම නියාම, උතු නියාම, ධම්ම නියාම, බීජ නියාම වශයෙන්. මේ නියාම ධම්ම එකක්වත් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ නැහැ අපි ඒවාට ඇඟිලි ගැහුවේ නැත්නම්. මේ නියාම ධම්ම තියෙද්දී ඇඟිලි ගහන හැම එකටම සංසාරයේ ගෙවන්න ඕනෙ. කවද හෝ නියාම ධම්මවලට අනුව අපි හැඩගැහිව්ව දවසට කියනවා තථතාව කියල. තථාගත කියල කියනවා. අෂ්ටලෝක ධර්මයේ කම්පා නොවන බව කියනවා. ඒ අෂ්ටලෝක ධර්මයට කම්පා නොවන බවට තියන එකම ධර්මතාව තමයි අනාත්ම ධර්මතාව. මේක කොහොම කෙරුවත් සිද්ධ වෙන දෙයක්. ඒ තියෙද්දීත් මම කරන්න හදනවා කියන හැම වෙලාවේදීම සක්කාය දිට්ඨියත් මාන්තයත් තෘෂ්ණාවත් මතු වෙනවා. සක්කාය දිට්ඨිය මාන්තය තෘෂ්ණාව යම් ප්‍රමාණයක් නැතිව මේ ජීවිතය ගෙනියන්න බැහැ. නමුත් අපි ගොඩාක් අතිශයෝක්තියට අත දෙනවා. අපි ගොඩාක් හිතාගෙන ඉන්නවා මම නැත්නම් මේ දේ කරන්න බැහැ කියල. නමුත් මේ කළ යුතු මට්ටම අඩු කරන්න කවදකවත් පෘථග්ජනයට තේරෙන්නේ නැහැ. හැම වෙලාවේම අතිශයෝක්තියෙන්

කරනවා. ඒකට මඤ්ඤාණා කරනව කියල කියනවා. භාවනා කරගෙන යනකොට තමන් ගත්ත කර්මස්ථානය - මම මේ කතා කරන්නේ විපස්සනා භාවනාව ගැන. ඒ කර්මස්ථානය සංසිද්ධිගෙන එනකොට යෝගාවචරයා ඒ විෂයයෙහි ඉතාමත්ම සුරව, ඉතාමත්ම සත්පුරුෂව, ඉතාමත්ම කල්‍යාණව, පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හරහා අවකාශයට යන තෙක්, සැප දුක් හරහා අදුක්ඛමසුඛයට යන තෙක්, දන්නා දේ හරහා නොදන්නා තැනට යන තෙක් සංස්කාර කරන සියල්ලම නතර වෙන තෙක්, මේ විඤ්ඤාණය අප්පඨිත්තික තැනට යන තෙක් හැම වෙලාවේම කාම වට්ට, කිලේස වට්ට, විපාක වට්ට කරකැවෙනවා.

යෝගාවචරයාට විතරක් විත්තක්ෂණයකට අත්දකින්න පුළුවන් වන මේ කියන අනිත්‍යත්වය හරහා නොවෙනස් වෙන්නා වූ නිත්‍ය තත්ත්වයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දීල තියනවා. ඒක තියෙන්නේ අවකාශයේ. පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝවල නෙවෙයි. ඒක තියෙන්නේ අදුක්ඛම සුඛයේ. සැප දුක දෙකේ නෙවෙයි. ඒක තියෙන්නේ ප්‍රකාශ කරන්න බැරි තැනක. අඳුනාගන්න පුළුවන් තැනක නොවෙයි. ඒක තියෙන්නේ නිහතමානී හුදෙකලා වෙච්ච තැනක. යමක් කරන තැනක නෙවෙයි. ඒ දේ අඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ අප්පඨිත්තික විඤ්ඤාණයක් තියෙන තැනක. අයිතිවාසිකමක් කියන්න බැහැ කාටවත්.

අන්න එවැනි දෙයක් හඳුනාගත්තට පස්සේ, අන්ධකාරයක, මේ වගේ රැක, වහින වෙලාවක, අකුණු විදුලි කොටල තමන් යන පාර දුක්ක වගේ, තමන් යන්නෙ උතුරු දිසාවටද නැත්නම් නැගෙනහිරටද කියල දන්නව නම් ඒ විත්තක්ෂණයේ තමන්ට දුනෙනවා නම් තමන් යන පාර හරි කියල, ආන්න ඒ වගෙ හරියටම අනිත්‍යත්වය, දුක්ඛත්වය, අනාත්මත්වය වැටහෙනවා. වැටහුණාට පස්සේ රූවි අරුවිකම් ටික පාවා දීලා, අනිත්‍යත්වයට, දුක්ඛත්වයට, අනාත්මත්වයට ගැලපෙන විදියට ජීවන රටාවක් සකස් කරගෙන අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සන කරන වෙලාවේදී නම් අනිච්චං, අනිච්චං, දුක්ඛං, දුක්ඛං, අනත්තං, අනත්තං කියන්න පුළුවන්. නමුත් එවැනි වාතාවරණයක් නැති වෙලාවේ අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං කියල මෙනෙහි කළාට එච්චර ලොකු

වෙනසක් ජීවිතයට එන්නේ නැහැ. අපි මේ කතා කරන අනිච්චානුපස්නාව, දුක්ඛානුපස්සනාව, අනත්තානුපස්සනාව ගැන මම ඊයේත් මතක් කළා බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්තානුපස්සනාවේ මේක විස්තර කරල තියනවා. දහතුන් ආකාරයකට සහ දහ අට ආකාරයකට. ඒ ඔක්කෝම එකතු කරල වත්තාලීසාකාර විපස්සනා භාවනා කියල හතළිස් ආකාරයකට විස්තර කරනවා. ඒකේ දුක්ඛ ලක්ෂණය විතරක් විසිපස් ආකාරයකට විස්තර වෙනවා. අනිච්ච ලක්ෂණය දහ ආකාරයකට විස්තර වෙනවා, අනාත්ම ලක්ෂණය පස් ආකාරයකට විස්තර වෙනවා, අනිච්චතෝ, තුව්ඡතෝ, සුඤ්ඤතෝ, පරතෝ වශයෙන් විස්තර වෙනවා. ඉතින් මේ ටික ඉස්සරහට යනකොට තේරෙයි මෙතක් කල් ප්‍රතික්ෂේප කරපු කොටසක්, මෙතෙක් කල් වැරද්දක් කියල හිතපු කොටසක්, මෙතෙක් කල් පැරදිල්ලක් කියල හිතන් හිටපු කොටසක් තමයි මේ අනිච්චතෝ, තුව්ඡතෝ, සුඤ්ඤතෝ, පරතෝ වශයෙන් සලකන්නේ.

නමුත් අපිට එකකින් සන්තෝෂ වෙන්න පුළුවන් මේ අවුරුදු දෙදහස් හයසියක පරම්පරාව, මේ ආර්ය පරම්පරාව, මෙච්චර සංකර ලෝකයේ ඒ සංකර බව යට අවිච්ඡින්නව පැවතිලා තියනවා. නැත්නම් මේ වෙනකම් මේක එන්න බැහැ. මේ ලෝකය මෙච්චර නිච්ච වෙන්න දඟලද්දී, මෙච්චර සැප සොයන ලෝකයේ, මෙච්චර ආත්මවාදීව රණ්ඩු කරන ලෝකයේ, මේ අනිත්‍යත්වය, දුක්ඛත්වය, අනාත්මත්වය ඉතාමත්ම සීමිත පිරිසක් හරහා ඇවිල්ල තියනවා. මේ ගැන කතා කරනකොට සංස්කෘත ශ්ලෝකකාරයා කියනවා, අච්චර වණඩ පරුෂ සිංහයා එක වතාවකට පැටව් තුන්දෙනෙක් වදනවලු. ව්‍යාඝ්‍රයෝ දෙන්නෙක් වදනවලු. නමුත් උන් කොච්චර වණඩ පරුෂ උනත්, එක වර තුන්දෙනෙක් වැදුවත්, සිංහයා කියන සතා ලෝකයෙන් තුරන් වෙමින් ඉන්නේ. එක වරකට එක පැටියෙක් වදන හරකා අහිංසකව ගත කරනව, ලෝකේ බෝ වෙනවා. ඒ නිසා මේ අනිත්‍යත්වය, දුක්ඛත්වය, අනාත්මත්වය අපි හරහා යන එක මොන සෙල්ලම් දහන්ගැට දපු කෙනකුටවත් යට කරන්න බැහැ. මේක මේ ආගමකින් රකින එකක් විතරක් නෙවෙයි, ධර්මතාවක් තියෙන්නේ.

අපි කවදක හෝ අනිච්චත්වයට, දුක්ඛත්වයට, අනාත්මත්වයට යන ආකාරයට සිතුවිලි රටාව, ජීවන රටාව සකස් කළ කලාණ මිත්‍රයන්ගේ ඇසුර ලබල අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම, නැත්නම් ත්‍රිලක්ෂණ පටිසම්ප්‍රයුක්ත දේශනාවලට ඇහුන්කම් දෙමින් කටයුතු කළොත් අපිට ඒ පෙරහැරට එකතු වෙන්න පුළුවන්. එහෙම කටයුතු කරන්නේ නැතිව හිටියොත් අනිච්චත්වයෙන්ම අහු වෙලා තියෙන්නේ නිත්‍ය කියන සුඛ කියන, සුභ කියන පෙරහැරට බව මතක තියාගන්න. මේ දෙක අතරමැදි අම්බලම් නැහැ. එක්කෝ අපායක එක්කෝ නිවනේ. මේ චිත්තක්ෂණයක හෝ අපි සතියේ නොවේ නම් ඒකාන්ත අපාගත වෙන කෙලෙස් තමයි රැස් වෙන්නේ. ඒ නිසා අපිට අවශ්‍ය නම්, සංවේගයක් තියෙනව නම්, සතිය කියලා කියන්නේ එච්චර වියදම් යන දෙයක් නොවේ. හැබැයි රූපි අරූපිකම් පාවා දෙන්න වෙනවා. පුළුවන් තරම් සතියෙන් ගත කරලා අපි චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණය ගොඩ දමාගන්නවා. ගොඩ දගෙන මේ බුද්ධාදී උත්මයන් වහන්සේලා ගිය ඒ නෛර්යානික මාවතට යනවා. අනික් පැත්තට යන හැම වෙලාවකම අපිට ගොඩාක් සෙනග ඉදිවී, ගොඩාක් ජනප්‍රිය වෙයි. ලාභ සත්කාර වැඩෙයි. මතක තියාගන්න, හැබැයි ඒ හා සමාන ප්‍රදේශයකට කෙලෙස් වැඩෙනවා. ඒක නිසා මේ ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ කතාව බොහෝදෙනාට ගොඳුරු වන බොහෝදෙනාට රූපි දේකුත් නෙවෙයි. භාවනා කරනකොට නම් කර්ම ගෙවිල එය නිවනට කිට්ටු වෙනකොට තමයි මේකේ රසය තේරෙන්න පටන් අරගන්නේ. ඒක ඉතාමත්ම කලාතුරකින් වෙන දෙයක්. ඒ නිසා මේක ඇහුවත් ඇති. මේ අනුව අපිට චිත්තාමය ශ්‍රේණි භාවනාමය ශ්‍රේණි නැත්නම් තර්ක ශ්‍රේණියක්වත් පහළ උනා නම් ඒක ලොකු දෙයක්. නමුත් ඊට වැඩිය හුඟක් ගැඹුරුයි ඒක භාවනාමය වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීම.

අනිච්චානුපස්සනා, දුක්ඛානුපස්සනා, අනත්තානුපස්සනා පහළ වෙන්නේ පහාන සංඥවේ, භාවනාරාමතාවේදී. එතනට එතකම් කියන්නේ සුතමය වශයෙන්, චිත්තාමය වශයෙන්. ඒ උනත් ඒ සුතමය වශයෙන් හෝ චිත්තාමය වශයෙන් හෝ දැනට අවුරුදු දහයක් පහළොවක් විතර ඇති මේක මතු වෙලා. ඊට ඉස්සෙල්ල සාහිත්‍යයේවත් මේක තිබුණේ

නැහැ. හොඳට මතක තියාගන්න මීට ඉස්සර මේක ගැන සුතමය වශයෙන්වත් බණකවත් අහන්න තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා අපි ඉපදිලා තියෙන්නේ බුද්ධ ජයන්තියත් එක්ක සුවිශේෂී අවස්ථාවක. ඉතින් මේ ඉපදිවිච අවස්ථාවේ හරක් වගේ, සත්තු වගේ කාලා බිලා නටලා සෙල්ලම් කරලා ඉන්නවා වෙනුවට විතරක් ජීවත් උනොත් අපි ඉතින් ලද අවස්ථාව පැහැර හැරියා වෙනවා.

ඒ නිසා අපි ධර්මයේ අර්ථ රසය සොයාගෙන ධර්මයට අනුග්‍රහ කළොත් ඒ හා සමාන ප්‍රදේශයකට අපිට කලාශ මිත්‍ර සංසේචනය, සද්ධර්ම ශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය පහළ වෙනවා. ඉතින් ඒක මේ සාසනයේ භාරදූර කාර්යයක්. සුළු පිරිසක් අතේ තියෙන වැඩක්. ඔය ගෝසාවෙන් වැඩක් නැහ. ඒක කිසිම විටක ශබ්ද ගෝසාවත් එක්ක යන එකක් නොවෙයි. නිශ්ශබ්ද වැඩක්. ඒ නිසා අපි උත්සාහ කරන්න ඕන මේ ධර්මයේ කොට්ඨාශ සහ බුදුභාමුදුරුවන් තම ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගෙන අපි අභ්‍යන්තර සාසනය හැකි තාක් දුරට තීක්ෂණ කරගෙන ප්‍රණීත කරගෙන කටයුතු කරන අතරේ, බාහිර ලෝක සාසනයටත් යම් ආකාරයකින් මේකෙන් ආදර්ශයක් දෙන්න. මේකෙන් වෙන නම් කරන්න දෙයක් නැහැ. ආදර්ශය පමණයි මේකේ ඉතුරු වෙන්නේ. නිශ්ශබ්ද බණකින් තමයි මේක කියන්න වෙන්නේ. අන්න එහෙම කටයුතු කෙරුවොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩහිටපු කාලයට වඩා අද යුග වශයෙන් වටිනාකමක් තියනවා. මොකද සාසනයේ වටිනාකම එන්නේ ගිලිහෙන වෙලාවේ. ඒ නිසා මේ වැඩමුළුවට සම්බන්ධ වෙච්ච, බණ අහපු, භාවනා කරපු, සියලුදෙනා ම තමන් කරා පැමිණෙන මේ වටිනා ධර්මයේ බාරසාරකම වඩවඩා හොඳට වැටහේවා. තවත් ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් අභ්‍යන්තර, බාහිර සාසන දෙක දියුණු තියුණු කරගන්න ලැබේවා!. සියලුදෙනාටම අවසානයේ ශාන්ත සුන්දර තත්ත්වය සාක්ෂාත් කරගන්නත් හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් ධර්ම දේශනය නතර කරනව. සියලුදෙනාටම සැනසීම උද වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.



