

වසර 2500 පසු
මේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනයේ නැවත පිබිදීමයි.

ප්‍රතිපදාවෙන් ප්‍රායෝගික පුහුණුව
තුළින් නිවන ආත්මය
(විසිවන වෙළුම)

බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ග්‍රන්ථ සංසදයේ ප්‍රකාශනයකි.

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි

මුදලට විකිණීම සඳහා හෝ ලාභ ලැබීම පිණිස වන සියලුම ආකාරයේ උපුටා ගැනීම්, නැවත පළකිරීම් සපුරා තහනම් ය. මෙම දහම් පොත ධර්ම දානයක් ලෙස බෙදා හැරේ.

ප්‍රතිපදාවෙහි ප්‍රායෝගික පුහුණුව තුළින් නිවන අත්දකිමු

බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ග්‍රන්ථ සංසදය - 2022 දෙසැම්බර්

ධර්ම ග්‍රන්ථය පිළිබඳ

විමසීම්

Email:

buddothpado@gmail.com

Tel

+94 703 518 747 - බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන් වහන්සේ

පරිගණක මුද්‍රණ සැකසුම

වාකසා රූ

අංක 42/8, මකුළුව, පිළියන්දල.

දුරකථනය 011 2 708377

මුද්‍රණය

K.S.U. ගුරුකි (පුද්) සමාගම

අංක 510, රාජගිරිය පාර, රාජගිරිය

දුරකථන 011 2 884701

අන්තර්ජාලයේ ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කිරීමට
www.buddothpa.com / www.buddothpado.lk

facebook හරහා ශ්‍රවණය කිරීමට
<https://www.facebook.com/Buddothpado>

1. Buddothpado -
<https://youtube.com/@buddothpado>
2. Buddothpado Aryanwahanse -
<https://youtube.com/@buddothpadaaryanwahanse>
3. Buddothpado Unity -
<https://youtube.com/@BuddothpadoUnity>
4. Buddothpado English -
<https://youtube.com/@weeejj>
5. Buddothpado Tamil -
<https://youtube.com/@buddothpadotamil>
6. Buddothpado Zoom Discussion -
<https://youtube.com/@Zoom-up2ik>
7. Buddothpado Night Discussion -
<https://youtube.com/@BuddothpadoNightDiscussi-zj2bk>
8. Buddothpado English Zoom Discussion -
<https://youtube.com/@BuddothpadoEnglishZoom>
9. Buddothpado Radio Damma Discussion -
<https://youtube.com/@BuddothpadoRDD>
10. Buddothpado TV Damma Desana -
<https://youtube.com/@BuddothpadoTVdammaDesana>

නිවන් මඟ යායුතු අනුපිලිවෙල

(සත්‍ය කෘතිය කෘතයක් ද්විදසාකාරක තිපරිවට්ටම්)

බුදුන් වහන්සේ දම්සක් පැවතුම් සුත්‍රය තුළින් ප්‍රථම වතාවට නිවන් මඟ යා යුතු ආකාරය අනුපිලිවෙලින් මෙසේ වදාළ සේක.

1. පූර්ව භාග ප්‍රතිපදාව (පළමුව කලයුතු දේ) සත්‍යඤාණ අවබෝධය
2. අපරභාග ප්‍රතිපදාව (දෙවනුව කලයුතු දේ - ප්‍රායෝගිකවන ආකාරය)
 - 2.1 කෘතියඤාණය - ධර්මය ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම
 - 2.2 කෘතක්ඤාණය - ආත්මීය භාවයෙන් මිදීමේ අත්දැකීම

1. පූර්ව භාග ප්‍රතිපදාව (සත්‍යඤාණ අවබෝධය) ශ්‍රාවකයාගේ උත්සාහය මත සහ කළකන මිත්‍රයාගේ පණිවිඩය මත පවතී

බුද්ධදර්ශනය අවබෝධකරගැනීම (දර්ශන ඤාණය = සත්‍යඤාණය)

- ♦ සිත හැදෙන හැටි අවබෝධකරගැනීම
- ♦ සිත මායාවක් බව අවබෝධකරගැනීම සිත යනු අරමුණම බව දැනගැනීම
- ♦ අරමුණෙහි සත්‍ය දැකීම, අරමුණට නොරැවටීම
- ♦ ආත්මීය භාවය හැදෙන ආකාරය අවබෝධකර ගැනීම අරමුණම ආත්මය බව දැකීම
- ♦ ශුන්‍යතා අවබෝධය
- ♦ ත්‍රිවිද්‍ය දැනගැනීම (ප්‍රබ්ධේනිවාසානුස්සති ඤාණය, චුතුපපාන ඤාණය, ආසවකසාඤාණය)
(සිත = අරමුණ = ආත්මය)

- 1.1 කලකන මිත්‍රයාගෙන් පණිවිඩය අසාදැන ගැනීම
- 1.2 නැවත නැවත සද්ධර්මශ්‍රවණය
- 1.3 යෝනිසෝමනසිකාරය
- 1.4 ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව

ශ්‍රාවකයා උච්චත වීරයෙන් කලයුතු දෙයින් වැඩි ප්‍ර තිශතයක් ඇත්තේ පූර්ව භාග ප්‍රතිපදාව තුලයි.

බුදුන් වහන්සේ කී පරිදි, නිවන් මඟයන ශ්‍රාවකයා කලයුතු සියල්ල හිමාලය පර්වතය නම්, පූර්ව භාග ප්‍රතිපදාවෙන් පසු තව කලයුතු වන්නේ අත ඇති ගල් කැටයක පමණ දෙයකි.

- ♦ සක්කාය දිට්ඨි ප්‍රභාතය මෙතැනදී සිදුවේ.
- ♦ ශ්‍රාවකයා ආර්‍ය භූමියට පිවිසේ.

2. අපරිභාග ප්‍රතිපදාව

2.1. කෘත්‍යඤාණය - අසාදෘතයන් ධර්මය ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම - (ධර්මය තමාතුලින් දැකීම = සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම).

2.1.1. අරමුණෙහි සත්‍ය දැකීම; --දර්ශනය තුල සිත හැදෙන හැටි දකින ආකාරය ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම(යථාභූත ඤාණය = යෝනිසෝ මහසිකාරය)

2.1.2. අරමුණෙහි සත්‍ය දැක මිදීම
අරමුණ සත්‍යත් නොවන බව ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම
ඒ අනුව ආත්මයක් නැතිබව ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම
සචිතක්ක සච්චාර සමාධිය අත්දැකීම (විදර්ශනා සමාධි.)

2.1.3. ත්‍රි විද්‍ය ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම (ප්‍රබ්ධේනිවාසානුස්සති ඤාණය, චුතුපපාත ඤාණය, ආසවකන්‍ය ඤේඤාණය)

2.2. කෘතක්ඤාණය (ශ්‍රාවකයාට කලහැකි කිසිවක් නැත. සොභාදහමේ අනාවරනයක් පමණි. ඤාණයට හසුවේ. බුද්ධි වචනයට අනුව මෙහිදී දැඟලුවහොත් පාරුව ගිලේ.) - සම්මා සමාධි, සම්මා විමුක්ති

ආත්මයක් නැතිබව ප්‍රායෝගික අත්දැකීමෙන්, මිදීම අත්දැකීම (ආත්මීය භාවයෙන් මිදීම නිසා ඇතිවන සමාධිමත් ස්වභාවය)

අචිතක්ක අච්චාර සමාධිය - අහිමිත්ත ශුන්‍යත අප්‍රහීත වේතෝ විමුක්තිය - අරහත්ත සමාධිය - නිස්සත්තෝ නිරපීචෝ ශුන්‍යත්

ශාන්ත ප්‍රහීත නිර්වාන සම්පත්තිය

බුද්ධෝත්පාදෝ

- නිවැරදි නිවන් මඟ හඳුනා ගැනීම (සත්‍ය, කෘතය, කෘතක)
- නිර්වාණය සකස් කරගැනීම සඳහා ප්‍රායෝගිකව ඔබ කටයුතු කළ යුතු ආකාරය.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රයේ පැහැදිලි කරන ආකාරයට “ච්චං තිපරිච්චිං ද්වාදසාකාරං යථාභූතං ඤාණදස්සනං සුච්ඡද්ධං අහොසි”
- සත්‍ය ඥානය
- කෘතය ඥානය
- කෘතක ඥානය

ලෙස නිවැරදිව නිවන්මග දේශනා කර ඇත.

- මේ පිළිවෙලට නිවන් මඟ වැඩීම තුළ ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරුවී, ආත්ම සංඥාව දියවී, අනාත්ම ස්වභාවයට පැමිණෙන ආකාරය පැහැදිලි කර ඇත.
- එනම් ඔබට සතියක් තුළ නිවන් මඟ මුල, මැද, අග ලෙස කටයුතු කරන ආකාරය පහතින් පෙන්වා ඇත.

1. පළමුවෙනි දිනය

බුද්ධ දර්ශනය පැහැදිලි කිරීම. (සත්‍ය ඥානය අවබෝධ කරගත යුතුයි.) ආත්මය හැදෙන හැටි.

2. දෛවෙනි දිනය

බුද්ධ දර්ශනය පැහැදිලි කිරීම. (සත්‍ය ඤාණය අවබෝධ කරගත යුතුයි) ආත්මය හැදෑරෙන හැටි, ආත්ම සංඥාව, ආත්ම දෘෂ්ටිය දැනගැනීම.

3. තුන්වන දිනය

අරමුණ බාහිර අත්තක් නොවන බවත්, එය සිතිවිල්ලක් බවත් දැකීමත් කටයුතු කිරීම.

4. හතරවන දිනය

අරමුණ සිතිවිල්ලක් බවත්, සිතිවිල්ලක් සත්‍යක් නොවන බවත්, දැකීමත් කටයුතු කිරීම.

5. පස්වන දිනය

බාහිරත් සිතත් සත්‍යක් නොවන බව දැකීමත්, මිඳෙමින් කටයුතු කිරීම.(ක්‍රියා සිත දැකීමත් කටයුතු කිරීම) ආයතන දැකීම.

6. හය වන දිනය

අරමුණ ආත්මය වශයෙන් නොගෙන ක්‍රියාවලිය දැකීමත් කටයුතු කිරීම.

7. හත්වන දිනය

විවේක සුවයෙන් කටයුතු කිරීම.

- මෙය සතියක් වඩන ආකාරය ඉහත දැක්වේ. තවදුරටත් මේ ආකාරයෙන් සති දෙක, තුන සහ මාසයක් යන ආකාරයට වැඩි වෙන ලෙස සකස් කරගත හැක.
- මෙය මූලාශ්‍ර කොටගෙන කෙන කෙනාට සුදුසු ආකාරයෙන් සකස් කර ගත හැක.

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන් වහන්සේ

පෙරවදන

මෙය ඇසෙන ඔබ මහා භාග්‍යවන්තයි. ඔබ කොතේද යන්නේ, මූලාව රැවටීම හරි නොයනකයි. සත්‍ය කුමක්ද? ඔබ සංසාර චක්‍රයක අතරමං වෙලා. විටෙක ඔබ සතුටින්, විටෙක ඔබ දුකෙන්, සැපේ දුකේ දෝලනය වන මේ ජීවිතය හරි නොයනකයි. ඔබ සත්‍ය දන්නේ නෑ. ඒ සත්‍ය ඔබ අවබෝධ කළ යුතුයි. ඔබ සංසාර දුකින් මිදෙන කතාවයි මේ.

මෙම දේශන මාලාව මගින් ඔබට සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය සඳහා යම්කිසි උපකාරයක් ලැබෙනවා. සියලු දුකින් මිදෙන තැන හමුවන ඒ 'සදාතනික සුවය' මෙම දේශන මාලාව මගින් අත්දකින්නට ඔබට ද හැකියාව ලැබේ. බාහිර ඇත්ත කරගෙන සිටින තාක් ඔබ ඉන්නේ මිත්‍යාදෘෂ්ටියේමයි. ඒතාක් ඔබට දුක උරුමයි. සිතද මායාවක් වන තැන

සිතේ මායාවෙන් මිදුනු තැන,
බාහිර ඇත්තක් නොවන තැන
සිතද සත්‍යයක් නොවන තැන
ඒ සිතෙන් මිදෙන තැන
ඒ බාහිර ඇත්තක් නොවන තැන
'අජීජකධ බහිද්ධා' කියන තැන
අන්ත දෙකම මිදුන තැන, එනම්,

ධර්මය තුළ සඳහන් වන නාම, රූප අන්ත 2න් මිදීමයි නිවන් මග වන්නේ. මෙලොව උපදින සියලු සත්ත්වයෝ නිවනින්මයි සැනසීම ලබන්නේ. ධර්මය නම් ධර්මතාවයයි. ඒ පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයයි. එනම් ඉදුප්පච්චතාවයයි. එනම් දෙයක් නැති බවයි. දෙයක් නැති බව බුද්ධි ස්භාවයයි. දෙයක්

නැති තැන වේතෝවිමුක්තියයි. එනම් අනිමිත්ත, ඉන්ද්‍රිය, අප්ප්‍රතිත වේතෝවිමුක්තියයි. ඒ බුද්ධි ස්වභාවයයි. මේ දහම අවබෝධ වේ නම් ඔබ අප සියලු දෙනාම ඒ බුද්ධි ස්වභාවයට අවදි වෙන්නේ. ඒ බුද්ධි යනු ඉන්ද්‍රියයයි.

“නිස්සත්වෝ නිජ්ජිවෝ ඉන්ද්‍රියයෝ”

පහත නිවිභිය පසු ගිය තැනක් කොහින්ද? ඒ නිවිමමයි නිවන. ඒ කෙලෙස් ගින්නේ නිවිසාමයි. ඒ සසර ඕසයේ නිමාවයි. ඒ විඤ්ඤාන නිරෝධයට ගිය තැන සියලු දුකෙන් මිදීමයි.

- විඤ්ඤාණං අනිදුස්සනං - අනන්තං සබ්බතෝ පහං
- චත්ථ ආපෝච පඨවි ච - තේපෝ වායෝ න ගාධිති
- චත්ථ දීඝඤ්ච රස්සඤ්ච - අණුං ටුලං සුභාසුභං
- චත්ථ නාමඤ්ච රූපංච - අසේසං උපරුජ්ජති
- විඤ්ඤානස්ස නිරෝධෙන - චත්තෙ තං උපරුජ්ජති

- සිතෙන් මිදෙන මඟ
- නිවන් දැකින මඟ
- දුකින් මිදෙන මඟ
- වියයි නිස්සරණ මඟ

නිවැරදි නිවන් මඟ ඔබටත් හමුවේවි. ධර්මය සොයන්නාට බුදුන් හමු වේ. බුද්ධි යනු සොබාදහමයි. ප්‍රායෝගික පුහුණු විය යුතු ආකාරය හඳුනාගෙන අවබෝධ කළ යුතු ධර්මයකි.

බුද්ධිමත්පාද ආර්යයන් වනන්සේ

හැඳින්වීම

මේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළ අපි හැමදෙනාටම අවශ්‍ය වන්නේ නිවීමක්, සැනසීමක්, දුකින් මිදීමක්. නිරන්තර පවත්නා රාග, ද්වේශ, මෝහ. නිවා ගැනීමයි නිවන කියන්නේ. කිසාගේතමී, පටාවාරා, අමීඛපාලි වැනි බොහෝ පිරිස් බුදුරජාණන් වහන්සේ අභියස ඒ ගිහි නිවා සදාකාලික සැනසීම ලැබුවා.

අද බෞද්ධ සමාජයට මේ නිවීම සැනසීම අහිමි වෙලා බොහෝ පිරිස් නොයෙකුත් රාමුවලට සිරවී, ගුණ්ථ දුරයට පමණක් සීමාවෙලා සිටින්නේ. ඒ තුළින් සත්‍ය දැකීම අපහසුයි. විදුර්ගතා දුරය සමාජයෙන් අන් වී ඇති මෙවන් යුගයක නැවතත් ඒ ගිලිහී ගිය බුද්ධ දර්ශනය, විදුර්ගතා දුරය තුළින් ම ඉස්මතු වෙනවා. ඒ අති ගමිහිර, නිර්මල, පරම සත්‍යය අපට අහන්න ලැබෙනවා. මේ නිවැරදි බුද්ධ දර්ශනය පෙර නොඇසූ චිරූ දහම, ධර්ම චක්ඛුෂය අපි අවබෝධ කරගත යුතු වෙනවා. මේ සත්‍ය දර්ශනය බාහිරින් හමුවන දෙයක් නොවේ. බාහිර ඇත්ත වූ තැන පවතින්නේ ආත්මීය ස්වභාවයක්.

මේ අනාත්ම ධර්මය උතුම් බුද්ධ දර්ශනය 'බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ගුණ්ථ මාලාව' තුළින් ඔබට කියවන්න ලැබෙනවා. එය හොඳින් කියවන්න. ධාරණය කරගන්න. ඔබට සත්‍ය අවබෝධයට මෙය උපකාරී වේවි. මේ අප ගන්නා උත්සාහයේ එක් අවස්ථාවක් පමණි.

අප කලකෂා මිත්‍ර මෙහෙණින් වහන්සේ

"සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති"

මේ උතුම් සත්කාරය සඳහා අර්ථයෙන්, ධර්මයෙන්
සියළුම ආකාරයෙන් උදව් උපකාර කළා වූ
සියළුම දෙනන් හට, මෙම ධර්ම දානය තුළින්
ජනිත වන්නා වූ පුණ්‍ය ශක්තිය
මේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනයේ දී ම
ඒ උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය
අවබෝධ කරගෙන සංසාර දුකින් මිදී
නිවහින් ම සැනසීම ලබන්නට
හේතු වේවා !

පිදුම



මහා වාලුකා කතරක, දාහය
නිවන සිසිල් දියබිඳු විලසට
ඉඳුරන් පිනවන ලෝ සතුහට
කෙළෙස් ගිනි නිවැලන්නට
යළින් අවධිව “බුද්ධෝත්පාදෝ” යුගය
ප්‍රතිපත්තියෙන් බුදුන් පුදමින්
නිස්සර මග ඇවිදු ගොස්
නිවන නම් ‘ක්ෂේම භූමිය’
ස්පර්ශ කරන්නට, “ආර්යය භූමියේ”
ප්‍රඥ්ඤාලෝකයෙන් දේශනා කරන
‘සදහම් මං සලකුණු’
නිවනටම උපනිශ්‍රය වේවා!
සියලු ලෝසතහට.

“ප්‍රතිපදාවෙන් මා පුදන්නෝ මා පුදන්නෝ වෙති.”

පටුන

	බුද්ධෝත්පාදෝ	6
01	සතර සතිපට්ඨානය ප්‍රායෝගිකව	15
02	ප්‍රායෝගික ප්‍රථිපදාව තුළ අත්දැකින නොපෙනෙන සත්‍ය	25
03	ප්‍රායෝගික ප්‍රථිපදාව තුළින් 'විදුර්භෞ සමාධිය' අත්දැකීමු	37
04	ප්‍රායෝගික නිවන්මඟ	48
05	'මට ද මා හමුනොවන' සුන්දර වූ ප්‍රථිපදාව අත්දැකීමු	61
06	ඔබටම සාන්ද්‍රිථික වන ප්‍රායෝගික නිවන්මඟ	72
07	ප්‍රථිපදාව තුළ ප්‍රායෝගික පුහුණුව නිවනටමයි	83
08	කරවන්හෙක් කරන්හෙක් නැති ක්‍රියාසිත හඳුනා ගනිමු	91

සතර සතිපට්ඨානය ප්‍රායෝගිකව

ආර්යයන් වහන්සේ : සියලු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි. මේ ප්‍රතිපදා මාලාව ආර්යයන් වහන්සේ සකස් කළ එකක්. මේ වැඩ සටහන තුළ හැම කෙනෙක්ම ඒ දේ හරියට කරනවද කියල බලනව. මෙත්මල් අරණ සේනාසන යටතේ මේ ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන මේ කටයුතු ඔක්කොම එකට ඒකරාශී වෙලයි සිද්ධ වෙන්නෙ. හැම එකම නිවන්මග ටයි උපනිශ්‍රය වෙන්නෙ. අවංක වෙන්න ඕන, ලෝකෙටම අවංක වෙන්න ඕන. මොකක්ද වෙන්නෙ වැරදි දේ හෝ හරි දේ හෝ හැමදේම විනිවිදව තියෙන්න ඕන. දවස් 7යි තියෙන්නේ, ඒ දවසේ කටයුතු කළේ කොහොමද? කියලා අවකංචම කියන්න ඕන. ප්‍රායෝගික පැත්ත බොරුකරන්න බෑ. කවදාවත් 'යෝගාවචරයෙක්' 'උපාධ්‍ය භික්ෂුවට' බොරු කරන්න හොඳ නෑ. කවදාවත් නිවන්මග දියුණු වෙන්නෑ. ආර්යයන් වහන්සේ අත්දැකීම් අනුසාරයෙන් ප්‍රායෝගික පුහුණුව, අත්දැකිනදේ ලෝකෙට දායාද කරන්නේ. 'විදුර්භතා භාවනාව' 'සතර ඉරියව්වෙන්' තොරයි. මුලින්ම ප්‍රතිපදාවේ පෙන්නුවේ 'දුර්භත අවබෝධය' 'බුද්ධි දුර්භතය' සත්‍ය ඥානය' පූර්වභාග ප්‍රතිපදාව කියන කොටස සිත හැදෙන හැටි, සිතේ මායාව සත්‍ය නොදන්න අයට හැමෝම දන්නව ප්‍රතිපදා මාලාව දින 7යි.

- ★ **පළමු දින දෙකේ 'සිත හැදෙන හැටි' පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය තමයි දේශනා කරන්නේ.** 'සත්‍ය ඥානය' කියන්නේ ඒ අවබෝධයයි. සිත කියන්නේ අරමුණ, අරමුණ සකස් වන ආකාරය.
- ★ **තුන්වෙනි දවසෙදි මේක ප්‍රායෝගිකව දකින එක පටන් ගන්නවා. බාහිර තියෙන දෙයක් නෙමේ, අපි හිතනවා. බාහිර කොහේවත්**

දෙයක් හැති බව දකිනවා. ජේන ඇහෙන දැනෙන සෑම තැනම බාහිර නොවෙයි සිතම බව දකිනවා. සිතුවිල්ලක් බව.

- ★ **හතරවෙනි දවසේදී හිතෙන් දෙයක් හැති බව දකිනවා.** සිතුවිල්ලෙන් දෙයක් හැති බව දකිනවා. 'ශබ්ද වර්ණ' බව.
- ★ **පස්වන දවසේ බාහිරත් මිදිලා, සිතත් මිදිලා, අරමුණට හිමිකාරයෙක් නැතිවෙලා.** අරමුණ දෙයක් වෙන්නෑ. බාහිරෙන් මිදෙනවා, සිතෙන් මිදෙනවා. අන්ත දෙකෙන් මිදුන ක්‍රියා සිත හමුවෙනවා ක්‍රියාවලිය.
- ★ **හයවන දවස වනවිට ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් නෑ.** ආත්මයක් හැති බව ප්‍රායෝගිකව අත්දකිනවා.
- ★ **හත්වන දවසේ විවේකීව ඉන්නේ 'අවිතක්ක ස්වභාවයක්' අත් දකිනවා.**

හදු පාරු නෑ මහණෙහි පාරුව තමන් සාදාගෙනයි යා යුත්තේ මහණෙහි. කිව්වා වගේ, ප්‍රතිපදාව තමන්ම සකස් කරගත යුතුයි. තමන්ට ගැලපෙන ආකාරයට, කලාණ මිත්‍රයාගේ පණිවුඩයමත. මේ සිදු කරන්නේ එම කටයුත්තයි.

මේ ධර්මය අවබෝධය තුළ ලොකු පොඩි කතා නෑ. ධර්මය නම් ධර්මය විතරයි. ආර්යයන් වහන්සේවත් ලොකු නෑ. අපිගාව තියෙනව පෘතග්ජන භූමිය තුළ ඒකාධිකාරය වගේ එකක්. මමත්වයත් තියෙනව, එහෙමම වෙන්න ඕන නෑ. පැත්තකට වෙලා හිතතමානිව ඉන්න උත්සාහ කරන්න. අපිට ඕන ධර්මය සාකච්ඡා කරන්න, ධර්මය කියන්නේ මාර්ගය 'මමය හැතිකරන'. ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවෙන වෙන හැටි කතාකරන්නේ මෙතනදී. මෙහෙණින් වහන්සේ අහන ප්‍රශ්නවලට උත්තර දෙන්න කොහොමද කරේ කියල. මෙහෙණින් වහන්සේ ඒක බලන්න. අම්ම කෙනෙකුට පුලුවන් කතා කරන්න. මේ මාර්ගයේ යනකොට අපට හංගන්න බෑ. ලෝකෙට ජේනව තමන්ගේ ස්වභාවය. ලෝකය දකින්නත් ඕන. තමන් ලෝකෙට විවෘත වෙනව. ප්‍රතිපදාවේ කටයුතු කරපු ආකාරය කියන්න.

උපාසිකාව : තෙරුවන් සරණයි ආර්යයන් වහන්ස, පලවෙහි දවසේ 'සත්‍ය ඤාණය' ගැන දේශනා ඇහුව. අපි දකින දේ බාහිර හෑ කියල. දෙවෙහි දවසේ සත්‍ය ඤාණය අවබෝධ කරගන්න ආත්මය හැඳෙන හැටි, ආත්ම සංඥාව, ආත්ම දෘෂ්ඨිය දැනගත්තා. තුන්වෙහි දවසේ අරමුණ, බාහිර ඇත්තක් නොවන බවත් විය සිතුවිල්ලක් බවත් දකිමින් කටයුතු කළා. හතරවෙහි දවස අද දවස. අරමුණ සිතිවිල්ලක් බවත්, සිතුවිල්ල සත්‍ය නොවන බවත් දකිමින් ප්‍රායෝගිකව යෙදුන.

ආර්යයන් වහන්ස : ඕක හෙමේ ප්‍රායෝගික පැත්ත කියන්නේ. අපිට ඕන ප්‍රායෝගිකව අත්දැකපු ආකාරය කටා කරන්න. ඔබතුමිය කොහොමද ඊයේ දවසේ බාහිර ඇත්තක් නොවන හැටි දැක්කේ. උදේ ඉඳන් දැකපු දේවල් කියන්න, කොහොමද අත්දැකපු ආකාරය. ආපු අරමුණක් කියන්න ඕන. "මම මෙහෙම තේ එක බොන වෙලාවේ, මෙහෙම මෙහෙහි වුණා. විදියට ඊදුණා." සුවිශේෂී ස්වභාවය කටා කරන්න ඕන. සිතුවිලිවල තිබුණේ හෑ. මේ සිතුවිලි මෙහෙමයි හරි හෝ වැරදි හෝ ඔක්කොම කියන්න ඕන.

උපාසිකාව : උදේ 4.00ට නැගිටලා මුණකට හෝදගෙන සක්මන් භාවනාව කළා. සක්මනේ යෙදෙනකොට, යනකොට එනකොට පයට දැනෙන දැනීම කකුලට තද ගතියක්, දැනෙන ස්වභාවයත් එක්ක සක්මන් භාවනාව කළා. 5.30 ට විතර ඉන් පස්සේ ගිලන්පස තියලා බුද්ධි වන්දනාව කළා.

ආර්යයන් වහන්ස : ප්‍රායෝගික පුහුණුවේදී ඒ දවසේ කටයුතු කරපු ආකාරය අවංකවම කියන්න ඕන. කෙලෙස් තියෙන එක හෙවෙයි ප්‍රශ්න තියෙන්නේ, කෙලෙස් පේනවද නැද්ද කියන එකයි. මෙන්න මේ වගේ අපට අම්මගෙ මොකක්වත් දියුණුවක් හෙවෙයි හොයන්නේ. අඩුපාඩුවක් තිබ්බොත් අපි ඒ ගැන කතා කරනව එතකොට. සක්මනේ දී පයට තද ගතියක් දැනුණා කිව්වා. ඒක කොහොමද මෙහෙහි කළේ?

උපාසිකාව : පොළවත් තදයි, යටි පතුළත් තදයි, තද ගතිය කියල හිතට දැනුන. එනා කෙලවරේ ඉඳල මෙනාට සක්මන් කරා.

ආර්යයන් වහන්ස : සක්මන් කරනකොට තදගතිය හරි, දැනෙන එක තද ගතියක්. සක්මන් කරනකොට හයිසෙන් යන ඒවා, ඉක්මනට

ගිහිත් ඉවර කරන ඒවා, ඒවා ගන්නෙපා. සක්මනේ දී තමන් යම්කිසි සීමාවක් දුරක් 'නිර්නය' කරගෙන එතනදී තමන් සක්මනට යොමු වුණාට පස්සේ 'තද ගතිය' දැනෙනව නම් එහෙම කරන සක්මනේදී බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහනක්නේ තියෙන්නේ, එහෙම නම් මේ තදගතිය දැනීම දැනෙන්නේ බාහිර නොවෙයි සිත 'චිත්තය' දැනෙන ස්වභාවය.

- ★ 'දැනීම' එතකොට කාය ප්‍රසාදයක්නේ, ඒක බාහිර දෙයක් නෙවෙයි. 'කාය ප්‍රසාදය කියන්නෙ විඤ්ඤාණ මායාවට දැනෙන්නේ. බාහිර දෙයක් නෙවෙයි දැනෙන දැනීම විඤ්ඤාණය, කාය විඤ්ඤාණයට හසුවන්නේ. එතකොට ඒක බාහිර නෙවෙයි විඤ්ඤාණය. මේකත් සක්මනටම ගන්න පුළුවන්.
- ★ ජේන එක තියෙනවනේ, ජේන එකවත් ඇහෙන එකවත් බාහිර නෙවෙයි. විඤ්ඤාණ මායාව.
- ★ 'තද ගතියක්' විඤ්ඤාණය මායාව ඒකත් බාහිර නෙවෙයි අපේ විඤ්ඤාණ මායාව. දැන් කකුල හිරිවැටිල නම් තියෙන්නේ, මේක අහුවෙන්නෙ. අහුවෙන්නේ විඤ්ඤාණයටයි. ඒක බාහිරවත් පොළොවෙවත් කොහේවත් තියෙන එහෙම එකක් නෙවෙයි. ඒක තමන්ට මෙනෙහි වෙන්න ඕන.
- ★ මෙතනින් මෙනෙහි වෙන්න ඕන. ඇහැට ජේන එකක් විඤ්ඤාණ මායාවක්. බාහිර එකක් නෙවෙයි චිත්තයක්. ජේන එක අහුවෙන්නේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයට.
- ★ කණට ඇහෙන ශබ්දය පවා බාහිර එකක් නෙවෙයි. ඒකත් මේ විඤ්ඤාණයටයි අසුවන්නේ. සෝත විඤ්ඤාණයට.

කාය විඤ්ඤාණයට තමයි 'තදගතිය' අසුවන්නේ. තද ගතිය කියන කොට බාහිරට යන්නෑ, විඤ්ඤාණය පැත්තට හැරෙන්නේ. දැන් දකින්නේ බාහිර නෙවෙයි සිතම බවනේ. ඒකත් අහුවෙන්නේ විඤ්ඤාණයට කියලා දකිනවා. එතන මෙනෙහි වීමක් තියෙනවනේ 'බාහිර' ඇත්ත නොවන තැන එතන මෙනෙහි වීමක් තියෙනවා. තමන්ට ඒ මෙනෙහි වීම තියෙන්න ඕන.

‘සචිතක්ක ස්වභාවයක්නේ පුහුණුවක්නේ තියෙන්නේ. එතකොට මෙනෙහි කිරීමක් තියෙන්නේ සක්මන කරනකොට. පුංචි දේ කියලා හිතන්නෙපා. වටපිට බලන එකත් සක්මනට ගන්න. ‘එක්බු විඤ්ඤාණයට’ ගන්න ජේන එක විඤ්ඤාණ මායාව කියලා. ශබ්දයක් ඇහෙන කොට ‘සෝත විඤ්ඤාණය’ කියලා විඤ්ඤාණ කකුලට දැනෙන තද ගතියත් එහෙමයි. බාහිර කියලා ගන්නෙපා, ඒකත් විඤ්ඤාණමායාවටයි අසුවන්නේ.

සක්මන හරියට බලන්න. කමටහන් විදියටයි මේක දැකින්නේ බාහිර ඇත්ත නොවන ස්වභාවය. සක්මනේ දී **‘ඔසවනවා’ ‘තබනවා’ ‘ඉදිරියට යවනවා’ කියලා ගන්නොත්, ඒක ‘සමටය’ පැත්තටයි එන්නේ. එතනින් වෙනින් අරමුණක්, අර ජේනව ඇහෙනවා කියන අරමුණකට යන්නෑ, ඒක වෙන කමටහනක්, සක්මන් කරපු ආකාරය අහන්නේ ඔන්න ඔය නිසයි.** ‘ඔසවනවා’ ‘තබනවා’ කියලා ගන්නකොට, ඒක එතකොට වෙන අරමුණු එන්න නොදී ඒ අරමුණ ඉන්න එකක්. එතකොට ඒක ‘සමත’ කමටහනක්. එතකොට බාහිර ඇත්ත කරගෙනද? සිත කියන ඒ කර්මස්ථානයට එන්නෑ. ඒක කොහොමද? බාහිර ඇත්ත නොවන පැත්තට ගන්නේ කියන එකයි මේ කියන්නේ. එතකොට මේ දෙක, දෙකක්. සමටය පැත්තට යන්න එපා, බාහිර ඇත්ත නොවන පැත්තට එන්න දැකින්න. බාහිර ඇත්ත නොවන බව සක්මනේ දී හැම තැනකම දැකින්න. **සක්මනේ දී ‘තදගතිය’ කියලා ගන්නොත්, ඒකත් සමට කමටහනක් වෙනවා. ‘තදගතියක්’ තදගතියක් කියලා එහෙම හිතුවොත්, ‘තදගතියක් තදගතියක්’ කිය කිය හිටියොත්, ‘තදගතියෙන්’ එහාට අරමුණු එන්නෑ. ඒ ‘තදගතිය කියන’ අරමුණේම තමයි දිගටම ඉන්නේ.** එතකොට මේක දැනගන්නත් ඕන. මේ විදියට ඇහෙන්නත් ඕන. එහෙම නැත්නම් බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහන වෙන්නෑ, සමට කමටහනක් වැඩුව වෙනව.

තමන් දැනගෙන ඉන්නත් ඕන තමන් මොකක්ද කරන්නේ කියලා. එහෙනම් **‘තදගතියක් තදගතියක්’ කිය කිය හිටියොත් ඒක සමට කමටහනක් වෙනව. මේක බාහිර දෙයක් නෙවෙයි ‘කාය ප්‍රාසාදයක්’.** ජේන එක ‘එක්බු ප්‍රාසාදයට’ අසුවන්නේ, ඇහෙන එක ‘සෝත ප්‍රාසාදයට’ අසුවන්නේ කියලා ආයතන ටික දැක්කොත් සක්මනේම, මේක බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහන වෙනව. ඒ කමටහනක් වැදගත් එකක් හරියට

කරානම්. දැන් උදේ බුද්ධි වන්දනාවෙන් පස්සේ ප්‍රතිපදාවේ යෙදුන ආකාරය කියන්න.

උපාසිකාව : බුද්ධි වන්දනාවෙන් පස්සේ අමදින්න තිබුණේ. අපි ඉදල ගන්නකොට 'වර්ණ සටහනක්' අතුගාන කොට ශබ්දෙට 'ශබ්ද සිතක්' කියල දැනුන, අතුගාලා 'ගඳ සුවඳ' එනකොට 'ගන්ධ සිතක්' කියල දැනුන. ඉදල අතට ගන්නකොට තද ගතියක් දැනුනා අතුගාන කොට 'පොට්ඨබිත සිතක්' කියලා දැනුන. එහෙම මෙහෙහි කර කර තමයි ආර්යයන් වහන්ස අතු ගෑවේ.

ආර්යයන් වහන්ස : ඔතන මෙහෙහි කරන හැමතැනදීම, මෙහෙහි කරන බවට සිහියක් තියෙන්න ඕන. මෙහෙහි කරන බව තියෙන එක මාර්ගය, 'එල' අවස්ථාවක් නෙවෙයි. ඒකත් දැනගෙන තියෙන්න ඕන. 'එල' අවස්ථාවක් කියන්නේ මෙහෙහි නොකරන අවස්ථාවක්, ඒක දෙයක් වෙන්තැතිව මිදුණ අවස්ථාවක්. නමුත් ඔතන යෝගාවචර භූමිය නිසා, පුහුණු වෙන නිසා ඔය මාර්ගයේ තමයි කටයුතු කරන්න වෙන්නේ. බාහිර නෙවෙයි 'සිතම බව' දකින එකයි 'ඉදල' 'කොස්ස' අතුගානවා කියනකොට, මේ හැම එකම සිතුවිල්ලක් බව දකින එක. ඉදල කියන්නේ සිතුවිල්ලක්මයි සිතමයි. 'අතුගානව' කියනකොට ඒකත් සිතමයි. මේ හැමතැනම සිතමයි පරිහරණය. මේක වර්ණ සිත, ගන්ධ සිත, ශබ්ද සිත ඒක හරි, නමුත් **මේ සිතට කියන එක එකම පැත්තකට ගන්න එකක්.** වර්ණයක් එනකොට මේ සිතම බව, මෙහෙහි වෙනව වගේම සිහියටත් අසුවෙනවා 'සිත බව' 'සිතන බව.' ඉදල කියන හිතනවනේ, ඉදල කියන්නේ ශබ්දයි වර්ණයිනේ. අමදින කොටත් සිතමයි. ඇවිදින කොට මේ ඵලියේ තියෙන එකක් නෙවෙයි. වන්දනා කරන කොටත් එහෙමයි තමන්ගේ සිතටයි වදින්නේ. **සිතේ තියෙන එකටනේ වදින්නේ, මල් කියලා හිතනව, පහන කියලා හිතනව, බුදු පිළිමෙ කියල හිතනව, තමන්ගේ හිතටයි වන්දනා වෙන්නේ. තමන්ගේ සිතමයිනේ හැම එකම, එළියට වදින්න බැහැ අපට. අපි අපේ විඤ්ඤාණ මායාවනේ හැම තිස්සේම ඇසු කරන්නේ, සිතමයි ඇසුරු කරන්නේ.** වැඩ කරන කොට, ඇවිදිනකොට හැමතැනදීම බාහිරයක් හම්බවෙන්නේ නෑ, සිතමයි.

මන්න ඔතෙන්ට ඔය පුහුණුව වැදගත් වෙන්නේ ඊට ප්‍රභව ඇමදීමට පස්සේ ප්‍රායෝගික වුන ආකාරය.

උපාසිකාව : 8.00 ඉඳල 10.00 වෙනකම් දවල් දානය පිලියෙල කළා. පසුව 'යුටියුටි' එකේ ඔබ වහන්සේගේ දේශනා ශ්‍රවණය කළා.

ආර්යයන් වහන්ස : හැමදේම කපිකා කරන්න තියෙනවා. හැමතැනම වැදගත්. හැමතැනම තමන් ඒ ධර්මය දැක්කද කියන එක. දාන පිලියෙල කරන, දානේ පිලියෙල කරනකොටත් තමන් ධර්මය දකින්න. තමන් විවේකීව හැසුරුණා නම්, එතනත් කොහොමද ධර්මය දැක්කේ. තමන් කරපු දේ, තමන් මතක් කරල කියන්න ඕන. ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් කියන්නේ උත්තර දෙන 'පේපර්' එකක්වත් ප්‍රශ්න උත්තර වැඩ සටහනක්වත් නෙවෙයි. කරපු දේ විනිවිදව ප්‍රකාශ කරන එක. **බාහිර ඇත්ත නොවන විදියටනේ හැමදේම සිද්ධවෙන්න ඕන, ධර්මය ශ්‍රවණය කරන් ඒ මොහොතේ යම්කිසි 'ධර්ම මනසිකාරයක්' වෙන එක, ඒකත් සිතමනේ. මනසිකාරය කියන්නෙන් සිතමනේ, බාහිර ඇත්ත වෙන්නැනේ. හැමතැනම සිත දැක්කද කියලයි මේ බලන්නේ. නැත්නම් බාහිර ඇත්ත වෙනව දන්නෙම නෑ. විඤ්ඤාණ මායාව යනවා කඩාගෙන බාහිරට. ධර්මය තුළ යමක් තේරුම් ගත්ත එය අවබෝධයට හේතු වෙනව, නමුත් ඒක සිතම බවත් දකිනවා කිසිම තැනක ප්‍රශ්න නැහැ. තමන් හිවැරදිව මාර්ගයේ පුහුණු වෙනව. මනුස්සයෝ මොනවද කරන්නේ ඒ මනුස්ස ස්වභාව. ඒ ස්වභාවය තුළ දෙයක් නැති බව දැක්ක ද කියන එකයි, සිතම බව දැක්කද කියන එකයි, ඒකයි වැදගත් වෙන්නේ. අහිත් අයත් එක්ක දෙතිස් කපා කලානම් ඒකත් කියන්න ඕන. දාන පිලියෙල කිරීමේ දී කරපු දේවල්, මේ වෙලාවෙදි මෙහෙමයි. මේක විනිවිදව කපාකරණ එකක්. උදේ දානේ ගත්තේ කීයටද? දානේ කවුරු හරි ගෙනාවද?**

උපාසිකාව : හීල දානේ ගත්තේ 8.30ට විතර දානේ හදාගෙන ඇවිත් තිබුණ.

ආර්යයන් වහන්ස : මේකෙදි පිරිසක් වැඩක් නැහැ. මේකෙදි තමන්ට තමන් විතරයි. පෘතග්ජන ස්වභාවය මනුස්ස සිතේ ස්වභාවය

හැම එකම ඉක්මනටම ඉවර කරන්න යනවා. ඒකයි පටන් ගන්නකොට කිව්වේ මේකේ උත්තරදීල ඉවර වෙන්නෙ කියල. ආරාමේටනෙ ආවේ ආරාමේ වත්පිලිවෙත් කරන විදියක් තියෙනව. ඒ විදියට කටයුතු වෙනවද කියලත් බලනව. හැමතැනම වේගේ අඩුකරන්න 'මයින්ඩ්' එක (හිතන එක) බිමට දැමීමොත් ඒ වෙලාවේ 'ෆීල්' (දැනෙන) එක විතරයිනේ. අන්න එතෙන්නට එන්න. ඔය වේගේ ඔක්කොම තියෙන්නේ සිතුවිලිවල. ඉක්මනට ඇවිදල ඉවර කරන්න ඕන කියන ඒව, ඉක්මනට කරන්න කියල හිතන ඒවා, කියල ඉවර කරන්න යන එක, ඔක්කොම තියෙන්නේ සිතුවිලිවල. මෙතන අපි සිතුවිලි එහාට කරලා, මේ මොහොතේ කථා කරනව කියන්නේ 'ෆීල්' එකක් විතරයි. දානේ ගෙනාපු එකක් කිව්වා. එහෙම ඒ අයට පුණ්‍යානුමෝදනා කළාද? ඒවාට සම්බන්ධ වුනාද? සම්බන්ධ වුනේ නැත්නම් සම්බන්ධ වුනේ නෑ කියන්න එව්වරයි.

උපාසිකාව : එහෙමයි ආර්යයන් වහන්ස සම්බන්ධ වුනා. මෙහෙණින් වහන්සේ පින් අනුමෝදන් කලා ඒ අයට. අපිත් එතකොට වාඩිවෙලා සිතින් පින්දන්න ඒ අයට.

ආර්යයන් වහන්ස : පින් දන්නේ බාහිර ඇත්ත වෙලාද? නැත්නම් ඔක්කොම සිතද. පින්දෙන එක, මල් පුජා කරන එක, ගාථා කියන එක, ඔය සේරම කරන්න පුළුවන් බාහිර ඇත්ත කර නොගෙන, බාහිර සිතම බව දකිමින්. ඔය සේරම සිද්ධියක් විතරයි. අර්යයන් වහන්සේ දන්නව මාර්ගයේ යනවනම් මොකක්ද වෙන්න ඕන කියලා. ඒක වෙන්නැත්නම් ඒක කියල දෙන්න ඕන. ඒකයි මේ Zoom එකක් පටන් ගත්තේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවෙන අය වෙනුවෙන්. එතකොට තමයි කමටහනක් හොඳට 'සුද්ධ' කරගන්න පුළුවන්. ඔබ තුමියගේ කථාව අහනකොට ආර්යයන් වහන්සේ මේ පෙන්නනකොට, කී දෙනෙක් නිවැරදි වේවිද සකස් වේවිද? නැත්නම් මාර්ගයේ ප්‍රතිපදාවේ හරියට ඉන්නව කියන්න බෑ.

- “පටිසංඛා සේවා යෝනිසෝ චීවරං පටිසේවාමි”
- “පටිසංඛා සේවා යෝනිසෝ පිණ්ඩපාතං පටිසේවාමි”
- “පටිසංඛා සේවා යෝනිසෝ ගිලානපච්චයං පටිසේවාමි”

“පටිසංඛා සේවා යෝනිසෝ සේනාසනං පටිසේවාමි”

අපි මේ කියන්නේ ‘පච්චවේක්කතා’ මෙහෙණින් වහන්සේලා දන්නවා භික්ෂූන් වහන්සේලා දන්නවා දැනෙවත් වළදන්න බෑ තමන්ගේ සිත දැකල ඉන්න ඕන. ‘මේ ආහාර ශරීරය වර්ධනය සඳහා පමණයි’ ‘පටිසංඛා’ කියල කියන්නේ, මේ එකක්වත් ‘උපාදාන’ වෙන්න බෑ කියලා. ‘උපාදානස්කන්ධයෙන් මිදෙන සීලය’ නම් රකින්නේ, එහෙනම් ‘ආර්යයකාන්ත සීලය’ එහෙනම් මේ ‘පටිසංඛා’ කියන්නේ ‘අනුසෝතය’ නෙවෙයි ‘පටිසෝතය’ටයි. එහෙනම් මේ හැමතැනම කමටහනේ ඉන්න ඕන. නිවන් දකින්න ඕන්නම් ඒකෙ ඉන්න ඕන.

මේ ආර්යයන් වහන්සේ පෙන්නන මඟපෙන්වීම නිවන් දැකීම සඳහායි. එහෙනම් දානේ වළඳන කොටත් ඒක බාහිර නෙවේ. තමන්ට රස දැනුනත් ඒක ඒ ජීවිතා, ප්‍රාසාදයට ඒකත් විඤ්ඤාණ මායාව. සුවඳ දැනුනත් ඒක විඤ්ඤාණ මායාව. එහෙනම් ඒ සිතම බව දකින්න. බාහිරයට යන්න බෑ. දෙයක් කරගෙන වළඳනව වෙන්න බෑ. බාහිර තියෙන දෙයක් වළඳනව වෙන්න බෑ. මොන හරි හිතූනත්, රසයි කියල හිතූනත්, මේක මේවයි කියල හිතූනත් සිතම වෙනව. ආහාර වළඳනකොට ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරනව කියන්නේ වාක්‍යයක් කියන එකක් නෙවෙයි. ඒ ආහාරය ‘බෝංචි’ තියෙන්නෙ පාත්තරේ නෙවෙයි, මේ ‘බෝංචි’ තියෙන්නේ පාත්තරේ නෙවෙයි, මේ ‘බෝංචි’ තියෙන්නේ අපේ හිතේ. මේ ‘රතු අල’ තියෙන්නේ පාත්තරේ නෙවෙයි. ‘රතු අල’ තියෙන්නේ අපේ හිතේ මේ ‘ආහාරයක්’ කොහේවත් නෙවෙයි අපේ හිතේ, සිත දැකලා ආහාර වළඳනවා. එහෙම නැත්නම් නිවන්මඟ නම් නෑ. කාලයක් යයි. ‘උග්ගපිටතන්ත’ ‘චපිටතණ්ණ’ කියන පැත්තට නැරඹෙන්න. මේ කියන්නේ ආර්යයන් වහන්සේ ගියමඟ. ආර්යයන් වහන්සේ කැලේට යනකොට.

ආයු එනව කියල නෙවෙයි යන්නේ. සම්පූර්ණ අතහැරල යන්නේ. හිටියත් එකයි නැතත් එකයි. ඒ තුළයි මේ දහම අවබෝධ වෙන්නේ. හැමතැනම සිතම බව දකින්න. මේ ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන එක ඉතාම වැදගත්. ප්‍රථිපදාව තුළයි රහස තියෙන්නේ. ‘ප්‍රථිපදාවෙන් මා පුදන්නෝ මා පුදන්නෝ වෙති’ කියල බුදුන් වහන්සේ ඒ නිසයි. මේ යුගයේ නිවන්

දකින්න බෑ කියන්නේ ඔවුන් අලසයි. චීර්‍යය, වෑයම, උත්සාහය, සෘජුබව, 'සක්කෝ උජුකෝ සෘජුකෝ' කියන ගුණ නිවන් දකින්න ඕනකරන සුදුසුකම් ටිකනෑ. එහෙහම් ඒවා හදාගන්න. **ඔබට මේ විවර කරන්නේ ආවට ගියාට නිකන් කරපු දෙයක් නෙවෙයි. ආර්යයන් වහන්සේ දන්නවා මේ මඟ හරියට ගියොත් ඒකාන්තයෙන් නිවන් දකිනවා කියලා.** හොඳයි හැමෝටම මේක වැදගත්. සෑම කෙනෙක්ම නිවනට උපනිශ්‍රය වේවා! යහපත් මාවතකට කටයුතු කරාවි එහෙහම් සියලු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

ප්‍රායෝගික ප්‍රවීණතාව තුළ අත්දැකීම් හොඳවන සිත්

ආර්යයන් වහන්ස: ආරාමවල ඉන්න හික්ෂුන් වහන්සේලාටත් මෙහෙණින් වහන්සේලාටත් මේක රුකුලක් වෙන්න ඕන මාර්ගය තුළ යම්කිසි දෝෂයක් තිබුණ නම් නිවැරදි කරගන්න. අපට කපා කරල කිව්ව අපෙත් අඩුපාඩු තියෙනව ආර්යයන් වහන්ස, අප කටයුතු කරපු ආකාරය මේ තරම් දැනුණේ නැතැ කියල. ප්‍රායෝගිකව ධර්මය දකිනව කියන එක ලේසි නෑ. මේ පැහැදිලි කිරීමිවලින් වැටහුනා ගොඩක් අයට, ඒකට මනා අවධානයක් යොමු වෙන්න ඕන 'සත්‍ය ඥාණය' තුළ තියෙන අවබෝධය. ගොඩක් ධර්මය ශ්‍රවණය කරලා දීර්ඝ කාලයක් බොහෝ අය ඉන්නේ, යම්කිසි වැටහීමක් තියෙනවා. 'කෘතය ඤාණය' තමයි බොහෝ අයට ගිලිහිලා තියෙන්නේ අභ්‍යන්තර පරිවර්තනය, කොහොමද ඒක වෙන්නෙ කියලා. කොහොමද ඒක සිහියට අසුවෙන්නේ කෙලෙස් ස්වභාවය දියවෙන ස්වභාවය, ඒක තුළ කොහොම ද ඒ මිදීම අත්දැකින්නේ කියන දේ. අභ්‍යන්තරය සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා, එය අභ්‍යන්තර සිහියට අසුවෙනවා. ඒ වෙනුවෙන් තමයි මේ පුහුණුවීම ඇත්තටම කරන්නේ, අත්‍යවශ්‍යයි මේ යුගයේ. ආර්යයන් වහන්සේ මෙය හඳුනාගෙන තිටියා, දීර්ඝ කාලයක් පුහුණුවුණ ආකාරයක් තියෙනවා. ඒක තමයි මේ දායාදයක් ලෙස හැමෝටම ඉදිරිපත් කරන්නේ. රාජාංගනේ මෙහෙණි ආරාමේ පුහුණුවට පැමිණි අම්මා කෙනෙකුට අවස්ථාව දෙමු. හොඳයි තෙරුවන් සරණයි. ඔය අම්මා කොයි පළාතෙද? වයස කීයද?

උපාසිකාව : තේරුවන් සරණයි ආර්යයන් වහන්ස, මම කුරුණෑගල. වයස 64යි. වැඩ සටහනට ඇවිත් දින 2ක් වෙනව.

ආර්යයන් වහන්ස : චිතකොට දින 2ක් තමයි වෙන්හේ 'සත්‍යඥානය' තමයි පළවෙනි දවස් දෙකේ පැහැදිලි කරන්නේ, දර්ශනය මෙහෙණින් වහන්සේ සමඟ සාකච්ඡා කළාද?

උපාසිකාව : එහෙමයි. සාකච්ඡා කළා.

ආර්යයන් වහන්ස : මෙහෙණින් වහන්ස මේ අම්මට පළවෙනි දවස දෙවෙනි දවස දර්ශනය විතරද තාම පැහැදිලි කරේ. හෙට දවස වෙනකොට තමයි ධාහිර දකින තැනට එන්නෙ දර්ශනය සම්බන්ධව.

මෙහෙණින් වහන්ස : එහෙමයි ආර්යයන් වහන්ස, කම්පන වේගයට මැවෙන රූපය, වර්ණ, ගන්ධ, ශබ්ද, රස පැහැදිලි කළේ.

ආර්යයන් වහන්ස : මෙයට සම්බන්ධ ස්වාමීන් වහන්සේලා, මෙහෙණින් වහන්සේලා, ඒ වගේම ගිහි අය ඉන්නවා. ඒ අයට තමයි අවස්ථාව දෙන්නෙ, ඒක උපාසක මහත්මලාට උපාසක අම්මලාගේ පැත්තෙන් ගොඩක් වැදගත් ආර්යයන් වහන්සේ මාර්ගඋපදේශනයක් තමයි මේ මුලින් දේශනා කරන්නේ. හොඳයි පිරිමි ආරාමයේ වැඩසටහනට සම්බන්ධ වී ඉන්න මහත්මයෙකුට අවස්ථාව දෙමු. වැඩසටහනට සම්බන්ධ වී ඉන්න මහත්මයෙකුට තෙරුවන් සරණයි.

උපාසකතුමා : තෙරුවන් සරණයි ආර්යයන් වහන්ස, පුරුදු පුහුණු වෙමින් අපි කටයුතු කරන්නේ අරමුණේ දෙයක් නැති බව හා අරමුණ හඳුනා ගැනීම සම්බන්ධ පුහුණුවීම් සම්බන්ධවයි කටයුතු කරන්නේ.

ආර්යයන් වහන්ස : ඔබතුමාගේ වයස කීයද? බුද්ධෝත්පාද දේශනා කොතරම් කාලයක් අහනවාද?

උපාසකතුමා : හැත්තෑ විකයි අර්යයන් වහන්ස, බුද්ධෝත්පාද දේශනා මාස හය හතක් අහලා තියෙනවා. ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්ස : මෙතන යෝගාවචර භූමිය හඳුනාගන්න ඕන, යෝගාවචර භූමිය තුළ තරාතිරම් නෑ. අපි ඒ දේවල්වලින් බලන්නේ ඒ කෙනා ළඟ 'මාන්තයක්' තියෙනවද කියලා. 'මාන්තය' දුරුකරන මඟයි, මමයා දුරුවන මඟ. 'මාන උද්දව්ව අවිජ්ජා' කියන්නේ දස සංයෝජනවල

සසර බැඳ තබන සංයෝජන ධර්මවල දුරු වෙන්න ඕන අවසානයේ මේක. උද්දව්වකම මාන්තය, අවිද්‍යාව කියන්නේ. දෙයක් කියලා ගත්ත ලෝකෙන් මිඳෙන්න ඕනේ. සසර ඕසයේ නිමාව දකින මේ මඟයන මේ නිස්සරන මඟ තුළ, 'සක්කාය දිට්ඨි' 'විච්චිච්ඡා' 'සිලබ්බත පරාමාස' යන තුන් සංයෝජන ප්‍රතීනවීම තමයි මුලින්ම වැදගත් වෙන්නේ. ඒ වගේම 'කාමරාග, පටිඝ, රූපරාග, අරූපරාග' කියන කොට මුලින්ම මෙතන තියෙන්නේ දුර්භය. **'සක්කාය දිට්ඨිය' 'ආත්ම දිට්ඨිය' 'සක්' ගොඩම තියෙනවා කියලා ගත්ත දෘෂ්ඨිය, ඒකමයි ආත්ම දෘෂ්ටි 'ඉත්තභාවය' 'ආත්ම භාවය' ඔක්කොම එකම කනාව.** විච්චිච්ඡා කියන්නේ, සැක සංකා නැතිවීමට. 'සක්කායදිට්ඨි' ප්‍රතීන වීමට 'සම්මා දිට්ඨිය' තිබිය යුතුයි. මේ ඔක්කොම එකම කටාවක් මිත්‍යා දෘෂ්ඨිය ප්‍රතීන වීමයි. එහෙනම් මෙතන සත්‍යය තියෙනවා. ඒ සත්‍ය අවබෝධ විය යුතුයි. ඒ සත්‍ය අපි දැන ගන්න ඕන එහෙනම් අපි ඉන්නේ අසත්‍ය තුළයි මිත්‍යා දෘෂ්ටිය තුළයි විඤ්ඤාණ මායාවට රැවටිලා.

ආයතනවල මැවෙන විඤ්ඤාණ මායාව තුළ සත්‍යයක් නෑ. 'ලෝකය' යනු 'සලායතන ලෝකය' ඇහැට, කනට, දිවට, නාසයට, කයට, මනට මැවෙන ලෝකය කොහෙවත් තියෙනවා නොවේ, මේ ආයතනවලට මැවෙන එකක්. එක් එක් සතුන්ට එක් එක් ආකාරවලට ආයතන පිහිටලා තියෙනවා, ඒ අනුව සතුන්ට මැවෙන ලෝකය වෙනස් වෙනවා. එහෙනම් මනුස්සයට මැවෙන ලෝකෙන් සත්තුන්ට මැවෙන ලෝකෙන් දෙකක් වෙන්නබෑ. මනුෂ්‍යාට හා සතුන්ට මැවෙන ලෝක දෙකක් තියෙනවා නම්, එය ඇත්තක් වෙන්න බෑ. අපට ජේනවා කියලා හිතන් ඉන්න ලෝකෙද සතුන් හිතන් ඉන්න ලෝකද, මනුෂ්‍යා හිතන් ඉන්න ලෝකෙද මොකක්ද හරි ලෝකය. භව ලෝකයක් අපට හම්බවෙලා මේක ආයතනවලට මැවීවිච්චි එකක්. **මේ සත්‍ය දැන ගැනීම තුළ මේ දෘෂ්ටිය දුරු වෙනවා.** අපි මේ දෘෂ්ඨියක හිරවෙලා ඉන්නේ, අපි තියෙනවා කියලා හිතන් ඉන්න දෘෂ්ඨිය තමා 'සක්කාය දෘෂ්ඨිය'. ඒක මිත්‍යාදෘෂ්ඨිය, ඒක විඤ්ඤාණ මායාවට මැවෙන දේ කොහේවත් නෑ. ඇසට මැවෙන දේ කොහේවත් තියෙනව නෙවෙයි, කනට මැවෙන දේ කොහේවත් නෙවෙයි. අපි හිතන දේවල් කොහේවත් නෑ. අපි හිතන අඹ ගහ, නා ගහ, ගෙවල් දොරවල්, රත්තරන් සියල්ල අපි හිතන සිතුවිලි. සිතුවිල්ලක් 'සම්භූත'

වෙනව. ආයතනයට මැවෙනවා කියන්නේ 'සම්පූර්ණ' වෙනවා කියන්නේ, කම්පනයට මැවෙන රූප්පනයට මැවෙන රූපය කියන එක, කොහෙවත් වෙනවා නොවේ.

ආයතනවලට මැවෙන එක, ආයතනවලට මැවෙන ආකාරය දකින එකයි ඔය මුල් කොටස තුළ තියෙන්නේ. ඒක හරියට දැනගන්න ඕන. ඒ සඳහා සද්ධර්ම ශ්‍රවණය, කළ්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර, යෝනිසෝමනසිකාරය වැදගත්. ඒක දැනගෙන ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවට එන්න ඕනේ. 'සත්‍ය ඥානය' ඇතිනුටයි 'කෘතය ඥානය', අපි කලා කරන්නේ 'කෘතය ඥානය.' ආයතනවලට ලෝකය මැවෙන හැටි කොයි තරම් 'සුවිසුද්ධවද කෙනෙක් දකින්නේ, අන්ත වයා හිචනට ළං වෙනවා. වයා දකිනවා එළියේ මේ ජේන ඇහෙන දේවල් එහෙම එකක් නොමැති බව, ඒවා සිතුවිලි බව, හොඳයි එහෙනම් අද දවසේ පටන් අරන් තියෙන්නෙ දර්ශනය. එහෙමනම් ඔතන පිරිසට තව දවස් 2ක් යනවා දර්ශනය තුළ. හෙට දවසත් දර්ශනය පැහැදලි කළ යුතුයි. තුන් වන දවසේ සිට කතාව අඩුවිය යුතුයි. බාහිර ඇත්තක් නොවන බව දකින කොට දෙතිස් කතාවලින් අයිත් වෙලා ධර්මය තුළට ගලාපා ගත යුතුයි. මාතර ආරාමයේ මෙහෙණින් වහන්ස තෙරුවන් සරණයි.

මෙහෙණින් වහන්ස : තෙරුවන් සරණයි ආර්යයන් වහන්ස, පාද නමස්කාර කරමි.

ආර්යයන් වහන්ස : හොඳමයි ඊයේ සාකච්ඡාවල අම්මාට යමක් වැටහෙන්න ඇති. ප්‍රායෝගික පැත්ත තමයි කතා කළේ. ඒ අම්මා සමග සාකච්ඡා කරමු. අද දවසේ පාන්දර ඉඳන් වැඩ කටයුතු සිද්ධ වුණාද?

උපාසිකාව : එහෙමයි ආර්යයන් වහන්ස, තෙරුවන් සරණයි පාද නමස්කාර වේවා!

ආර්යයන් වහන්ස : ඊයේ සාකච්ඡා තුළ අඩුපාඩු, ඒක ආදර්ශයක් වෙනව අතින් අයට. විනිවිද භාවය අවංකභාවය ගොඩක් කතා කළා. ඊයේ කලා කළේ උදේ දානය වළඳන තැනට එනකම් විතරයි. එතනදී අපි කිව්වා ආහාර ගන්නකොටත් බාහිර සත්‍යයක් නොවන බව, සියල්ලම

සිතුවිලි බව, මොහදේ කලත් ඒක ඒ කමටහනේ ඉන්න ඕන බව, අපි කතා කරේ පෙරේදා දවසේ පුහුණු වෙච්ච ආකාරය ගැන.

- ★ ඊයේ දවසේ තිබුණේ පුහුණුවේ සිතුවිල්ල ගැන, සිතේ දෙයක් නෑ කියල.
- ★ අද සවසේ පුහුණු වෙන්නේ බාහිරෙන් දෙයක්නෑ සිතෙන් දෙයක් නෑ. ආයතන ටික දකිනව.
- ★ හෙට දවසේ තියෙන්නේ ආත්මයක් නැති බව දකින්න.

ඊට පස්සේ අපිට ලැබෙනව සිතුවිල්ල ගැන කතා කරන්න. දැන් බාහිර දෙයක් නොවන බව සියල්ලට සිත ම බව දැක්කා. තව පොඩ්ඩක් චිතන කතා කරමු. උදේ දැනෙන් පසුව කොහොමද කටයුතු කළේ, මොනවද උදේ දානේට ගත්තේ.

උපාසිකාව : උදේට බත්, අලහොඳි, පොල් සම්බෝල තිබුණා.

ආර්යයන් වහන්ස : අල හොඳි කියන්නේ සිතුවිල්ලක්, පොල් සම්බෝල කියන්නේ සිතුවිල්ලක්. අපි හිතනවා, පොල් සම්බෝල කියල හිතනවා. ඒවා සිතුවිලි.

- ★ මේ බාහිර තියෙන 'අලහොද්දක්' හෙවෙයි.
- ★ අපි හිතේ අල හොඳි තියාගෙන කටේ දාගෙන ගිලින්නේ.
- ★ 'අල හොඳියි' කියල හිතනව.
- ★ සිතුවිල්ලක් තමයි අල හොඳියි කියල වලඳන්නේ.
- ★ ච්ඡේදේ 'අල හොඳි' හමුවෙන්නෙ නෑ, හැම චිකම සිතනවා.
- ★ දිවට රස දැනෙනවා, 'මනෝ විඤ්ඤාණයට' චිතවා 'අල හොද්දේ රස' පොල් සම්බෝලෙ රස කියලා.
- ★ අනන කොටත් 'මනෝ විඤ්ඤාණයට' චිතවා, 'පොල් සම්බෝලය' රස වැඩියි කියලා හිතාගෙන, ඒකත් දාගෙන තමයි අනන්නේ.

- ★ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් විය රසයි කියලා වනවා, රසට ඒක හදා ගන්නවා.
- ★ රස රසක් විතරයි කියල දකින්න ඕනේ. ඒකත් බාහිර නෙවෙයි මේ 'ජීවිතා විඤ්ඤාණය'
- ★ වචන 'මනෝ විඤ්ඤාණයත්' අපට හසුවෙනවා 'පොල් සම්බෝලය' කියනකොට චලියේ තියෙන ඒවා නෙමේ ඒවා.
- ★ 'ජීවිතා විඤ්ඤාණයට' රස දැනෙන එකත් අනුවෙනවා,
- ★ 'මනෝ විඤ්ඤාණයට' අල කියන එකත් අනුවෙනවා, ඊට පස්සේ වලදනවා චිච්චරයි, ඊට පස්සේ බඩට යනවා. ඔය විදියට මාර්ගයේ කටයුතු කළේ නැතිනම් මිදීමක් වෙන්නෙහැ.
- ★ ඔය විදියට දැක්කේ නැත්නම් අවබෝධයක් නැතිනම්, ඒක උපාදානය වෙනව නවත්තන්න බෑ. ඒක ආයෙමත් වන කොට මිදීම සිද්ධවෙන්න නම්, මේ විදියට පුහුණු වෙන්න ඕන.
- ★ නැත්නම් 'අත්තගමය' කියන එක සිද්ධවෙන්නේ නෑ. සවිතක්ක ස්වභාවය තුළ, එක දවසක් හරි ඉන්න ඕන කියලා ආර්යයන් වහන්සේ කියන්නේ.
- ★ එතකොටයි වයා දන්නේ මේක සිතුවිල්ලක් බව, මෙනෙහි කරලා තියෙන්න ඕන 'බත්' 'අලහොඳි' 'පොල් සම්බෝල' කියලා.
- ★ පිඟාන ගන්නකොටත්, ඒක 'මනෝ විඤ්ඤාණය'
- ★ වතුර දාලා හෝදන කොටත් ඒක 'මනෝ විඤ්ඤාණය', ක්‍රියාවට අමතරව දකිනවා විය බාහිර නොවේ සියල්ල සිතුවිලි 'විඤ්ඤාණ මායාව' බව.
- ★ 'කාය විඤ්ඤාණයට' තද ගතිය අසුවෙනවා පිඟානේ, 'මනෝ විඤ්ඤාණයට' හසුවෙනවා වතුර සෝදන්න අවශ්‍ය බව.
- ★ ආයේ 'කාය විඤ්ඤාණයට' හසුවෙනවා වතුර 'සීතල ගතිය'

වතුරවල සෝදන එක පවා දැකින්න තියෙනවා. මේකෙ ගැඹුරින් දැකිය හැකියි. තවත් ගැඹුරින් ගැඹුරට යන්න පුළුවන්.

- ★ ඩාහිර ඇත්තක් නොවන විදියට ලෙස 'මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්ම' දැකින්න පුළුවන් මොනව හරි හිතුව නම්, හැම එකම සිතුවිල්ලක් වෙන්න ඕන. මේ ප්‍රතිපදාව තුළ දැන් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙනවානේ දවසක්, දවස හරියට පුහුණු විය යුතුයි.
- ★ 'ඉතුරු ධන්' කුණු එකට දානව නම් ඒකත් හසුවෙන්න ඕනේ. ඒකත් 'මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්' එන්නේ දාන්නේ, ඒ ධව සිහියට හසුවිය යුතුයි.

ගෙදර ඉදන් කරන අයට මේ විදියට කරන්න ධෛ, කාල සටහනක් හදාගන්න. රැකියාවක් කරනවා නම් දවසේ උදේ 'මාක්' කරගන්න. ඒ දවසේ පොඩි වෙලාවක් හරි, හරියට කරන්න. පොතක් භාවිතා කරන්න ප්‍රතිපදාව හරියට යන්න. යම්කිසි කාලයක් තියාගෙන එක දිගට කරන්න 'මාක්' එකක් දාලා, ඉතුරු ටික සාමාන්‍ය විදිහට යන්න. ගෙදර ජීවිතේ මෙය එක දිගට කිරීම අපහසුවක් ඇති නම් ඒ විදිහට කරන්න. ඊළඟ දවසෙත් මාක් එකක් දාලා පටන් ගන්න. ඔහොම යන කොට මාක් එක දාන්නෙ හැතිවම දිගටම පේන්න ගන්න එකක් එනවා. මෙහෙහි වෙන ස්වභාවයක් එනවා. මුලින් සවිතක්ක ස්වභාවයමනේ. නවස් වෙන කොට ඒක එනවා නවත්වන්න ධරුව වගේ හැමදේම මෙහෙහි වීමක් වෙනවා. අහිත් අය කියන්නෑ. රූ වෙන කොටත් ඒක එනවා. දවසේ අවසානයට මාක් කරගන්න පුහුණු වුනා කියලා. පුහුණු වු 'පීරියඩ්' එකක් හදාගන්න මම දවසක් පුහුණු වුනා කියලා. මම දවස් දෙකක් පුහුණු වෙලා තියෙනවා කියලා. නැත්තම් කාලයක් හදාගන්න. මොකක් හරි එහෙම ක්‍රමයකට ගියේ නැත්නම් මේක පුහුණුවක් වෙන්නෑ.

අපේ මනස ක්‍රියාකරන රටාවට තමයි මේක මේ වෙන්නෑ කියල කියන්නේ. මෙසේ කළහොත් එය වෙනවා. ගෙදර ඉන්න අය ප්‍රවේශම් වන්න. නැත්නම් පුරුද්දට දිගට යනවා. පුරුද්දට යන නිසා තමයි සීමාවක් දාන්න කිව්වේ. එතකොට එයා දන්නවා දවසක් මේ දේ කරලා තියෙනවා කියලා. ආර්යයන් වහන්සේ සමහර ඒවා මාස 6ක් පමණ කළා.

ඔබට පුළුවන් කාලයක් මාක් කර ගන්න. පුළුවන් ලෙස ඊක ඊක කළොත් මෙය අභ්‍යන්තර පරිවර්තනයක් වෙත තැනකට වනවා. ඒක තේරෙයි යනකොට හැම දෙයක්ම පොඩ්ඩක් හුරු වෙනතුරු ඕනෑම දෙයක් අමාරුයි. මේකත් එහෙම තමා පුරුද්ද නැති නිසා ඒක ලොකුවට ගන්න ව්‍යා. ඒක කරන්න පුළුවන් විදියට. 8,300 දානෙ වළඳනවා කිව්වේ. ඊට පස්සේ මොනවද කළේ.

උපාසිකාව : මෑණියන් විදර්ශනා කර්මස්ථානයක් දීලා විය වැඩුවා ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්ස : ඒක ප්‍රායෝගික නොවේ. ඔය සිතුවිලි. කියන්න ඕනේ මොනවද මෑණියෝ කීවේ කියලා.

උපාසිකාව : බාහිරත් හිතත් සත්‍ය නොවන බව දැකීමත් මිඳෙමින් කටයුතු කරන්න කියලා.

ආර්යයන් වහන්ස : පළමු දවසේ දැකින්න පුළුවන් මේ බාහිර නොවේ සිතම බව විතරයි. පළමු දවසේම බාහිරත් සිතත් සත්‍ය නොවන බව දැකින්න බෑ. තුන් වන දවසේ කමටහන වන්නේ මේ බාහිර ඇත්තක් නොවන බව, වෙන කමටහන් නෑ සිතුවිලි බව දැකින එක කමටහන්වලට උත්තර දෙන විට තමන්ට හිතූන දේ, කරපු දේ, සිහිකරලයි කියන්න ඕනේ. කමටහන් සුද්ද කරන කොට උපාධ්‍ය භික්ෂුව ළඟ ඉන්න 'ආයුෂ්මතුන් වහන්සේලා' ඒ කියන්නේ මාර්ගයේ යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේලාගෙන් එක් කෙනෙක් ගන්නේ වියාගෙ කමටහන් තමයි සුද්ද කරන්නේ. වියා අවංකව කියන්න ඕන දවසේ සිදු වන දේ හරි හෝ වැරදි බොරු නොකර 'උපාධ්‍ය භික්ෂුවට කිව යුතුයි' වැරැද්දක් වුවත් විය උපාධ්‍ය භික්ෂුවට කියූ විට, ඒ වරද ගැන හැවත සිතන්නවත් අවශ්‍ය නැහැ. ආයුෂ්මතුන් වහන්සේට යෝගාවචර භික්ෂුව විනය පිටකයත් යම් වරදක් වුනා නම් සාමනේර භික්ෂුවට වුනාට පස්සේ 'උපාධ්‍ය භික්ෂුවට' කියූ විට සමාවක් තියෙනවා. එතන ගුරු ගෝල සබඳතාවය එක්ක නිවන් මඟක් තියෙන්නේ. ප්‍රායෝගික පැත්තෙදී එහෙම කරා නෑ. ප්‍රායෝගික පැත්තෙදී එකම නිවනයි තියෙන්නේ. ඔබතුමිය කියන දේත් අභ්‍යන්තරයෙන් වෙන්න ඕන සිහියත් එක්ක. එකත් මේ දියුණුව බලනවා. තමන් අත්දැකපු දේ කියනව විවිචරයි. බාහිර ඇත්ත නොවන බවනේ.

උපාසිකාව : ඊට පස්සේ ධර්මශ්‍රවනය කළා ආර්යයන් වහන්ස උදේ 10 සිට 11.30 දක්වා

ආර්යයන් වහන්ස : විශේෂයෙන් උදේ දානෙන් පස්සේ පොඩි සක්මනක් කරන එක හොඳයි නේද? 11 සිට 11.30 දක්වා කියන්නේ සුම් දේශනාව අහපු එක. සුම් එකට කලින් ගත්ත කමටහන පුරුදු වුණේ නැද්ද?

උපාසිකාව : පුහුණු වුනා ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්ස : හොඳින් මෙනෙහි කර කියන්න කලබලවෙලා උත්තර දෙන නිසා. 9.00 සිට 10.00 දක්වා මොකක්ද කළේ. පොඩි දරුවෙකුගෙන් ඇහුවා නම් කියාගෙන කියාගෙන යනවා. හරි වැරදි බලන්න. හිවනට ළඟයිනේ ප්‍රභාස්වර සිත අර වැරදි බලන්න. ඔබතුමියන් ප්‍රභාස්වර සිතට ළං වෙන්න ඕනේ. වෙච්ච දේ සිහිකරා කිව්වා විච්චරයි.

උපාසිකාව : සක්මනේ යෙදෙමින් භාවනා කළා ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්ස : ඊයේ අපි පැහැදිලිකලා සක්මන සමථ කමටහනක් වෙන්නේ කොහොමද, විදුර්ශනාව වෙන්නේ කොහොමද? සක්මනක් කරන කොට ඔසවනවා, යවනවා තබනවා කියලා හිතුවොත් එය 'සමථ කමටහනක්' වෙනවා, 'ඔසවනවා' 'තබනවා' කීවත් සමථය. පියවර එකක් විදියට දෙකක් විදියට, තුනක් විදියට, හතරක් විදියට ඔසවනවා ඉදිරියට 'යනවා' 'තබනවා' ලෙස පියවර ගණන වැඩි කරලා ගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක සමථයි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වගේමයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන්නේ සමථයක්, සමථය විතක්ක විචාර සංසිදුණු ස්වභාවය තුළ එකම අරමුණක සිත පිහිටුවීමයි වෙන්නේ. එකම අරමුණකට විසිරී ඇති සිත ගන්න එක තමයි, ඔය ඔසවනවා යවනවා තබනවා කියන එක, සක්මන විදියට එක කමටහනක් වෙනවා, ඒක සමථ කමටහනක් විදියට සක්මන් කරන එක. විදුර්ශනාව පැත්තට යනකොට ඕනන තියෙන කමටහන අනුව ඒක වෙනස් වෙනවා, ඊයේ අපි පැහැදිලි කළා බාහිර ඇත්ත නොවන විදිය. ඔබතුමිය ඒක කරපු විදින කියන්න බලන්න.

උපාසිකාව : 'පයට' යටිපතුලට තද ගතියක් දැනීමක් දැනෙන්නේ. තදගතිය නම් තද ගතිය මෘදු ගතියක් නම් මෘදු ගතිය මඩට යනවා නම් යටට වීමෙන් ගතිය. විහේම තමා ආර්යයන් වහන්ස

ආර්යයන් වහන්ස : විහේම දෙයක් ඊයේ කීවේ නෑනේ. සිතුවිලි වල ඔබතුමිය ඉන්නේ. ඔබතුමිය කමටහනක් හරියට පිරිසිදුව ගන්නැතිව, වටපිට බලනවා නම් විය තමන්ගේ හිතම බව දැකින්න කිව්වා 'වක්බු විඤ්ඤාණය බව, ශබ්දයක් ඇහෙනවානම් කනට විය දැකින්න කිව්වා තමන්ගේ කනට දැනෙන සෝත විඤ්ඤාණය විදියට. චලියෙ තියෙන දෙයක් හෙවෙයි තමන්ගේම 'කන' බව. ශබ්ද ඇසෙනවානම්, විය තමන්ගේ ම කන බවත්, විය තමන්ගේම වර්ණයක් පෙනේ නම් විය තමන්ගේ ඇස බව වක්බු විඤ්ඤාණයක් බව, වක්බු විඤ්ඤාණ සිතක් බව. ශබ්දයක් ඇසෙන කොට, දෙයක් පේන කොට, සුළඟක් වදින කොට, සක්මන් කරන කොට, මේ ආයතන සේරම දැකින්න ඕනේ. බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහනේ ඉන්නේ. සුළඟක් ඇවිල්ලා වදින කොට කාය ප්‍රාසාදයක් තමන්ගේම කාය විඤ්ඤාණ සිතක් බව, බාහිර ඇත්ත නොවන තැනේදී චලියේ තියෙන දෙයක් නොවන බව මේ සිතම බව. සක්මන කතුලට සීමා වෙන්නෑ බාහිර ඇත්ත නොවෙන තැනේදී. **තද ගතිය 'කාය විඤ්ඤාණ' සිතක් බව. චලියේ තියෙන දෙයක් නොවේ සිතම බව තදගතිය අයිති පොළවටද, බාහිරට ද, කතුලටද, කතුල හිරිවැටිලා නම් දැනෙන්නෑනේ, එය කාය විඤ්ඤාණයටයි අයිති වෙන්නේ.** දැන් ඕක කමටහනක්. ඒක ඇත්තටම වැදගත්. සක්මන් කරන කොට සිතම බව දැකින්න ඕන. බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහනක සක්මන් භාවනාව කරන හැටි දැක්කද විය විදර්ශනා භාවනාවයි. විදර්ශනා සමාධියක් උපදිනවා, දෙයක් නොවන සමාධියක් උපදිනවා. බාහිර ඇත්ත නොවන බාහිර දෙයක් නොවන සමාධියක් අන්ත සෝතාපන්න මාර්ගය පැත්තට එනවා. මාර්ගෙට එනවා කණ්ණාඩියෙන් දැකින තමන්ගේ රූපයවත් දෙයක් වෙන්නෙ නෑ. ඒකත් සිතම බව වෙනවා. මොකක් දැක්කත් විය සිතම වෙනවා, මොකක් ඇහුවත් සිතම වෙනවා, ආයතන හයම සිතම වෙනවා.

දැන් 'පිඟන් සෝදන කොට' 'චලවළු දිනා බලන කොට' 'රස දැනෙන කොට' 'සුවඳ දැනෙන කොට', ඔක්කොටම ඒකනෙ එන්න ඕනේ ඒකනේ

බාහිර ලෝකයෙන් මිදෙන තැන. අනුසෝතයෙන් පටිසෝතයට එන තැන. නැත්නම් බාහිර ලෝකය ඇත්ත වෙලාවේ. 'ඛඩේ අමාරුවක්' ආවත් සිතම ඛව දකින්න ඕන, ඛඛගින්න ආවත් සිතම ඛව දකින්න ඕන. 'ඛත් මනය' ආවත් ඒ සිතම ඛව දකින්න ඕනේ. දානේ වළඳලා වැසිකිලි යන්න අවශ්‍යතාවයක් ඇති වුවත් සිතම ඛව දකින්න ඕනේ. ඒකත් එහෙමයි. ධර්මය කියන්නේ සාගරයක්, අවබෝධය වැඩි වන විට ඒ තුළ සියල්ල ශුද්ධ වෙලා යනවා. හැබැයි එය හරියට ආකාරවනී ලෙස එන්න ඕනේ 'ඉද නික්බුවේ නික්බු' මේ ශාසනේ විදිනට එන්න ඕනේ. නිගන්ධ ක්‍රම හරියත් නෑ. බාහිර ඇත්ත නොවන විදුර්ශනා සමාධියක් උපදින්න ඕනේ. ඉර දැක්කත්, හඳ දැක්කත්, ගහක කොළයක් සෙලවුනත්, ගහක් දැක්කත්, නිකත් එළියට වෙලා ගහක් දිනා ඛලා හිටියත්, එය පවා විදුර්ශනා සමාධියක් වෙනවා බාහිර ඇත්ත නොවන තැනදී. සක්මන් කරන්නම ඕනෙන නෑ, පුටුවක වාඩිවෙලා දවසම ගහක් දිනා ඛලන් හිටියත් එය විදුර්ශනාවක් වෙනවා බාහිර ඇත්ත නොවන විට.

ආර්යයන් වහන්සේ අවුරුද්දක් පමණ බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහන කළා. බාහිර ඇත්ත නොවන තැන තමා ප්‍රධාන තැන. එක දවසක් හරියට කරන්න. ගොඩක් නෑ. හරියට කරලා අඩු තරමින් බාහිරින්වත් මිදිලා ගෙදර යා යුතුයි. ආර්යයන් වහන්සේ ලෙනගලදි කලේ බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහන. එක්තරා දවසක ලෙනගලදි රාත්‍රි 10ත් පසුවෙලා වැළිමළුවට හඳවළිය වැටිලා ආර්යයන් වහන්සේට සක්මන් කරන්න හිතූණා. ටිකක් වෙලා යද්දි ඉන්නවද නැද්ද දැනෙන් නෑ, බාහිරත් නෑ සිතත් නෑ. බාහිර තමයි මුලින් දෙයක් නැති ඛව දකිමින් සක්මන් කළේ, සිතම ඛව සිතමින් සක්මන් කළා. සිතට දැනෙන්නෙ නෑ දැන් සක්මන් කරන ඛව, දෙපැත්තම මිදිලා, අන්තිමට කෙනා නෑ ආත්මයක් නෑ. සෘද්ධියෙන් යනවා වගේ. පැය 2ක් 3ක් යන කොට ආර්යයන් වහන්සේ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො වේ. ඊළඟ දවසේ පොත අරගෙන ලිව්වා 'මාත් එක්ක මම ගමනක් යනවා - මාව දාලා මම යන්නට යනවා' කියලා. සිංහල අවුරුද්ද ආහික් අය කැවුම් කෙසෙල් කන රඛන් ගහන වෙලාවේ ආර්යයන් වහන්සේ නිවන් දැක්කා.

ධර්මය ශ්‍රවණය කරන කොට වුනත්, විය සිතම බව දකින්න ඕන. දැනුම කියන්නෙත් සිතුවිලි, මනෝ විඤ්ඤාණය තමන්ට වියත් වැටහෙන්න සිත බාහිර වෙන්නෙ නෑ. ආර්යයන් වහන්සේ වගේම හැමෝම පොතක් තියාගන්න. තමන්ගේ කතාව ජීවිත කතාව වගේ පොතක් තියෙයි. 'බුද්ධ දර්ශනය' පොත මුද්‍රණය කරලා තියෙන්නේ ආර්යයන් වහන්සේ අතින් ලියපු පොතෙකින්. ආර්යයන් වහන්සේ දවස ගානේ කරපුවා ලියලා තියෙනවා. ඇද කුඳ නැතිව නිවනටමයි ගිහින් තියෙන්නේ. ඒ වගේ හැම කෙනෙක්ම සුන්දර කතාවක් හදාගන්න. හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ප්‍රායෝගික ප්‍රවීපදාව තුළින් 'විදුර්ගනා සමාධිය' අත්දකීම

මෙහෙණින් වහන්ස : තෙරුවන් සරණයි ආර්යයන් වහන්ස. අම්මා කෙනෙකුට අවස්ථාව දෙමු. තුන්වන දවසට අදාළ කමටහන තුළ අද ප්‍රායෝගික වුනේ කොතොමද? කියලා දැනගත් අද ප්‍රායෝගික වුනේ බාහිර ඇත්තක් නොවේ. එය සිතම බව කාරණාව නේද?

උපාසිකාව : තෙරුවන් සරණයි. උදේ සක්මන් භාවනාව කළා. කම්පන වේගයට මැවෙන පයට දැනෙන පහස, උදේ දානයෙන් පසු මෙහෙණින් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයටයි කළේ.

මෙහෙණින් වහන්ස : එහෙනම් අම්මා උදේ දානයට පසු ඉඳන් කියන්න. ප්‍රායෝගිකව මෙය දැකපු ආකාරය. මෙහෙණි කරපු ආකාරය කියන්න.

උපාසිකාව : 7.30ට විතර තමා හිල් දානය ගත්තේ, ආහාර ගන්න වෙලාවට ආහාර අනන කොට මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා හිතුනා. බත් අනලා කවේ තියන කොට ජීවිතා විඤ්ඤාණය කියලා හිතුනා.

මෙහෙණින් වහන්ස : අම්මා අහද්දි අපේ අතට දැනෙන්නේ පහසක්නේ, මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා ගන්න බෑ. ස්පර්ශ සිතක්නෙ දැනෙන්නේ. අනනවා කියන්නෙ සිතුවිල්ලක්.

උපාසිකාව : දිවට තියන කොට රස දැනුනා. ජීවිතා විඤ්ඤාණය මාලිපිණ වීවා 'වක්ඛු විඤ්ඤාණයට' හසු වුනා. අද ව්‍යංජන මෑ කරල්, ආලංගා සහ මැල්ලුමක් තිබුණා.

මෙහෙණින් වහන්ස : අම්මා ව්‍යංජන ගෙන කිව්වා. එතන 'වක්ඛු විඤ්ඤාණය' තමයි. ඒත් මෑ කරල්, ආලංගා කියන ඒවා සිතුවිලි හේද? ඒ විදිහට දැක්කේ හැද්දේ? අපි හිතන දේවල් බාහිර හැති බවනේ අපි තුන් වන දවසේ දැකින්න උත්සහ කරන්නේ. දුර්ගන්‍ය තුළ අවබෝධය ඇති කර ගෙන අපි ප්‍රායෝගික විය යුතුයි. බාහිර ඇත්තක් නොවේ කියන්නේ අපි සිතන දේවල් බාහිර හැ කියන එක. 'වක්ඛු විඤ්ඤාණය' සිත අපි හඳුනා ගන්නවා. එතකොට මෑ කරල් කියන්නේ සිතුවිල්ලක් හේද?

ආර්යයන් වහන්ස : තෙරුවන් සරණයි. **අපි මේ හැමතැනකදීම දැකින්න ඕනේ බාහිර නොවේ හිතම බව.** වචන පසු පස යන්න වීපා. දැකින්න ඕනෙ සිතමනේ, අපි උදේ අවදි වෙනකොට, මුහුණ කට සෝදන කොට, වටපිට බලන කොට, හැමතැනම බාහිර නොවේ හිතමනේ. ධර්මය දැකින කොට පොඩ්දේන් ඇති, කථාවල් නොවේ. 'චතුර කරාමය' අර්ථ කොටත් බාහිර නොවේ සිත, අතට 'සීතල දැනෙන කොට' කයට විය දැනෙන කොට කාය විඤ්ඤාණය සිත. ජේත කොටත් විය ඇසට දැනෙන්නේ, 'වක්ඛු විඤ්ඤාණය.' ශබ්ද ඇසෙන කොට, 'සෝත විඤ්ඤාණය.' ඇවිදින කොටත් එහෙමයි. මේ යෝගාවචර භූමිය, ඒ කියන්නේ මේක මෙහෙති කරන අවස්ථාව පළමු 'ස්ටෙප්' වකේ ඉඳන්ම තමන්ට විකින් එක සිහිය තියෙන්න ඕනේ. කලබල වෙන්න වීපා. **කර්මස්ථානය තමන් දැකිනවාද කියන එකයි බලන්නේ.** ඇවිදිනකොට වුනත්, වටපිට බලන කොට වුනත්, ඇහෙනකොට වුනත් තමන් ඒ කර්මස්ථානය එක්ක ඉන්න ඕනේ. කරපු විදින කියනවා වගේම දැකින්න ඕනේ. උදේ හැගිටපු වෙලාවේ ඉඳන් මතක් කරල කියන්න, කලබල නොවී එකින් එක කියන්න ඕනේ.

උදේ සිට සවස් වනතුරු කර්මස්ථානයේ සිටිය යුතුයි. පළවෙනි වකේ ඉඳලා අර පොතක මාක් කරලා කරනවා වගේ වැඩක් මෙතන තියෙනවා. ඒ හැමතැනම හිත දැක්කද කියන එක. වෙලාවත් එක්ක යන්න ඕනේ, මුහුණ හෝදනු තැන, තුවාය දැක්ක තැන, මුහුණ පිහිදාපු හැටි, ඇවිදපු හැටි හැම දේම කියන්න ඕනේ. බාහිරට ගිහිල්ලද ඔක්කොම කළේ, හිත බාහිරට ගිහිල්ලද තිබුනේ, හැත්තමී වී සේරම හිත

බව දැක්කද? පුහුණු වුනාද නැද්ද? කමටහන හැමවිටම සිහිවෙන්න ඕනේ. කමටහන සිහි නොවුනානම් නෑ කියන්න ඕනේ. ආවට ගියාට උත්තර දෙන්න බෑ. මේක සීලයක් වගේ ඒකක්. උපාදානස්කන්ධයෙන් මිදෙන සීලය කියන්නේ, කිසිම දෙයක් උපාදානය වෙලා බාහිර ඇත්ත වෙලා යන ඒකක් නොවේ. ඒ ස්වභාවය මේ කමටහනෙ තියෙනවා. මේක කමටහනක්. යෝගාවචර භූමිය ප්‍රායෝගික පුහුණුවක්, ඔතන දවසම පුහුණුවක් තියෙන්නේ. කියන හැම විවනයම පුහුණුවට අදාළ වෙන්න ඕන. එතන ගිලිහුණා එතන මම හිත දැක්කෙ නෑ බාහිරට ගිහින් තිබුනේ, නමුත් ඊළඟ සිත දැක්කා සිත බව. ඊළඟ සිත බාහිරට ගියා.

ඇහැට වක්ඛු විඤ්ඤාණය බව. සෝත විඤ්ඤාණ සිත ගබ්ඳය බව 'කැඳවල' සුවඳ, ඝාණ විඤ්ඤාණය බව, කැඳ දුවට දැනෙන කොට එය ජිවිතා විඤ්ඤාණය බව, කැඳ තව ඕනේ කියලා හිතනවනම් එය මනෝ විඤ්ඤාණය බව, එය ඇති කියලා හිතන නම්, ඒකත් මනෝ විඤ්ඤාණය බව. එතකොට බාහිරත් එක්ක නැතුව සිතත් එක්කම තමයි යන්නේ. හෝදන්න හිතන නම්, එය මනෝ විඤ්ඤාණය බව, වතුර ටික අර්භ කොට ඒක කාය විඤ්ඤාණය බව, සිතල දැනෙන කොට කාය විඤ්ඤාණය බව, ඒක ගිලිහුන නම් ඒ මොහොතේ බාහිරට ගිය බව දැකිය යුතුයි. තමන් කැඳ එක ගන්න ගියත් කමටහන වෙන්න ඕන. තමන් දානය වළඳන්න ගියත් කමටහන වෙන්න ඕන. ආපසු හැරලා එතකොට කමටහන වෙන්න ඕන. වාචිවෙන කොටත් කමටහන වෙන්ව ඕන. ආයම සිතුවිල්ලක් පහළ වුනත්, ගෙදර මතක් වුනත්, අමදින්න ගත්තත් ඒ සියල්ලම කමටහන වෙන්න ඕනේ. කමටහනේ හිටියද කියලයි බලන්නේ. කමටහන බාහිරේද නැත්නම් සිත බව දැක්කද කියලා. සිත කියන කොට වක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජිවිතා විඤ්ඤාණ වෙන කතාවක්. ඒවා එතන එතන දකින්න ඕනේ. එකින් එක යන්න ඕනේ, වෙලාවත් එක්ක යන්න ඕනේ. උදේ කැඳ එකේ ඉඳන් කියන්න.

උපාසිකාව : උදේ 5.30ට පමණ කැඳ පූජා කළා ආර්යයන් වහන්ස. බුද්ධි වන්දනාවත් එක්ක කැඳ පූජා කළා.

ආර්යයන් වහන්ස : එහෙත්ම බුද්ධ වන්දනාව කරපු හැටිත් කියන්නත් ඕනේ. බාහිර ඇත්ත කරගෙන බාහිර ඉන්න බුදුන් කෙනෙකුට වැන්දඳු? හැත්තමී තමන්ගෙ සිත බව දැක්කද? බුදු පිළිමය තිබුනේ ච්ඡේදයෙද හිතේද? වක්ඛු විඤ්ඤාණ හිතක්. සිතේ ඉන්න බුදුන්ට හේද වැන්දේ. ගාථා කියද්දි ශබ්දය බාහිරද තිබුණේ, තමන්ගෙ සෝත විඤ්ඤාණයේද? ඒ සේරම වන්දනා කරන ඒවා ඔක්කොම සිතම වෙනවා හේද? බුදු පිළිමය තියෙන්නේ ච්ඡේදයේ හෙවෙයි හිතේ ඉන්න බුදු පිළිමට වැන්දේ. ච්ඡේදය තියෙන බුදු පිළිමට හෙවෙයි. එතකොට ඒක තමයි බාහිර ඇත්ත නොවන තැන, කමටහනට එනව හරි තැනකට එන්නේ. ප්‍රායෝගික පැත්තෙන්. අපි කවාදවත් බාහිර තියෙන බුදු පිළිමෙකට වැදලා හැ. අපේ හිතේ ඉන්න බුදු පිළිමට වැන්දා කියන්නේ, තමන්ගේ හිතට වැදින්නේ එතන වැදගත්ම තැනක්. හැමෝම දැනගන්න ඕනේ. ප්‍රායෝගික වෙන කොට පුංචි දේ කියලා හැ හැම තැනම හැදෙන්න ඕනේ. මල් කියන කොට ච්ඡේදයෙද මේ තියෙන්නේ. තමන්ගේ හිතේ. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් මල් දකිනවා, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් මල් කියලා එනවා. එය 'වක්ඛු විඤ්ඤාණ' සිතක්, රූපෙන් එන්නේ වක්ඛාරම්මරණයෙන් එන්නේ. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ. තමන්ගෙ හිතේ තියෙන මලට වැදින්නේ කියන එකයි ප්‍රායෝගික භාෂාව. මල් සිතේ තියෙන්නේ බාහිර හැ. හඳුන්කුරු ගහන කොටත් එහෙමයි. වැදින කොටත් එහෙමයි. තමන්ගේ හිතේ කථාව.

තමන්ගේ හිතටයි වැදින්නේ. බාහිර තියෙන දෙයක් කියල හිතුවට, තමන්ගේ සිතයි. හිතන එක 'මනෝ විඤ්ඤාණය.' උදේ නැගිටන තැන ඉඳලම හැම මොහොතේම තමන්ගේ සිත දකින්න. ප්‍රායෝගික වන තැන්වල දී බාහිර නොවෙයි සිතම බව දකින කමටහනේදී, ඒක ඒ විදියට දකින්න ඕනේ. දවසක් ඒ විදියටම දකින්න ඕන. කැඳ දෙන එකත් එහෙමයි, තමන් මෙහෙණින් වහන්සේට වැන්දා නම්, ඒ වැදින එක පවා තමන්ගෙ හිතේ තියෙන්නේ ඒක. වක්ඛු විඤ්ඤාණය, මෙහෙණින් වහන්සේත් බාහිර වෙන්හැ තමන්ගේ චිත්ත ස්වභාවයක්, සිතටයි එන්නේ. ඇවිදීම, වටපිට බැලීම, ශබ්ද ඇසීම, මෙහෙණින් වහන්සේ වුනත් බාහිර වෙන් හැ, සිතමයි මනෝ විඤ්ඤාණය. මල්

දකින කොට 'වක්බු විඤ්ඤාණය', ඇහෙන කොට ශබ්දයන් නම් සෝත විඤ්ඤාණය වෙතවා. කැඳවල සුවඳ, මල්වල සුවඳ, ඝාණ විඤ්ඤාණය. හඳුන්කුරු සුවඳ ඝාණ විඤ්ඤාණය වෙතවා. එතකොට ඒක එතන එතන ඔබ තුමිය දැක්ක දෙයක් කියන්න. බාහිර නොව සිත බව.

උපාසිකාව : බුදුන් වඳින කොට වැන්දෙ තමන්ගෙ හිතේ ඉන්න බුදුන් වහන්සේට. ඊට පස්සේ සක්මන් භාවනාව කළා.

ආර්යයන් වහන්ස : එහෙනම් සක්මන් භාවනාව කරපු තැන ඉඳුන් කියන්න දිගටම. සක්මන් කළා නම් එය වඩපු ආකාරය කියන්න.

උපාසිකාව : ශබ්ද ඇහෙන කොට, ඒ තමන්ගෙ සිතමයි කියලා ගලපාගන්නා. 'සෝත විඤ්ඤාණය පය බිමට තියෙන කොට දැනෙන පහස, බාහිර නොව සිතම බව දැනගන්නා. ඒ ආකාරයට තමා සක්මන් භාවනාව කළේ ඉන්පසු කුස්සියට ගිහින් උදවු කරලා වෛතස මළුව අමදින්න ගියා.

මෙහෙණින් වහන්ස : අම්මා කුස්සියට ගිහින් උදවු කරපු ක්‍රියාව කමටහන තුළින් දැක්කෙ කොහොමද, ප්‍රායෝගිකව කරපු ආකාරය කියන්න.

උපාසිකාව : චළුවළුව බාහිර දෙයක් නොවේ. මේ දකින්නේ මගේ සිත කියලා හිතුවා.

ආර්යයන් වහන්ස : එහෙම හරියන්නෑ ප්‍රායෝගික එකක්, ඔය සිතුවලිනෙ. කරපු හැමදේම කරපු හැටි කතා කරන්න ඕනේ. එකින් එක කියන්න ඕනේ. පොල් ගෑව නම් පොල් ගෑව කියල. හිත බාහිරට ගියා දැක්කද, නැත්නම් හිත බව දැක්කද මෙහෙහි කරාද කියන්න ඕනේ. එකින් එක හරියට කියන්න ඕන. චළුවළුව අල්ලන කොට තද ගතිය කයට දැනුන එක, තද ගතිය කාය විඤ්ඤාණය බව දැනගන්න ඕනේ. මුහුණ හෝදන කොට වතුර දැනුනේ, කාය විඤ්ඤාණය කියලා දකින්න ඕන. ඇවිදින කොට දැනෙන තද ගතිය, ඒක කාය විඤ්ඤාණය කියලා දැනෙන්න ඕනේ. ච්ච්චරද කළේ.

උපාසිකාව : මෙහෙණින් වහන්සේ කිව්වා අම්මා ගිහින් වතාවත් කරන්න කියලා.

ආර්යයන් වහන්ස : එතකොට මෙහෙණින් වහන්ස කියන එකත් සෝත විඤ්ඤාණය, එය දැන ගැනීම මනෝ විඤ්ඤාණ. ශබ්දය ඇසීම සෝත විඤ්ඤාණය වෙන්න ඕන. කියන දේ මෙනෙහි වීම මනෝ විඤ්ඤාණය වෙන්න ඕන. එය සිතම බව දැකන්න ඕනේ. 'යන්න' සිත පහළ වීම එතනත් මනෝ විඤ්ඤාණය බව, සිතම බව. මලුව පවිත්‍ර කරන්න සිතීම ඒක මනෝ විඤ්ඤාණය බව, ඇවිදගෙන යන එක කාය විඤ්ඤාණය බව. ඒකත් තමන්ගේ සිත බව. බාහිර තියෙන දෙයක් හෙමේනේ පවිත්‍ර කළේ කොහොමද?

උපාසිකාව : ඉදලෙන් පවිත්‍ර කළේ, 'ඉදල' අල්ලන කොට ඒකේ රළු ගතිය කාය විඤ්ඤාණය බව දැනුනා.

ආර්යයන් වහන්ස :

- ★ ඉදල කියන එක 'මනෝ විඤ්ඤාණය',
- ★ අල්ලකොට එන තද ගතිය, 'කාය විඤ්ඤාණය' බව සිතම බව
- ★ අතුගානවා කියලා හිතන එක මනෝ විඤ්ඤාණය හේද? සිතමයි.
- ★ ඉදල අල්ලන කොට එන තද ගතිය 'කාය විඤ්ඤාණය සිතමයි.
- ★ ඉදල එහෙට මෙහෙට වනන එකත් එහෙමයි හේද? කාය විඤ්ඤාණය

මෙතන ක්‍රියාවලියක් දෙයක් නැති සිද්ධියක් මුණ ගැහෙනවා, ඒක බාහිර දෙයක් නොවේ. සිතමයි 'ඉදල' කියන්නේ, සිතමයි. ගේට්ටුව කියන්නේ සිතමයි. වෛතරය කියන්නේ, ඒවා බාහිර නොවේ සිතමයි. සවිතක්ක ස්වභාවය තුළ ඒවා බාහිර ඒවා වෙන්නෑ. ගේට්ටුව ගාව ඉදල තියෙනවා කියලා දැනගෙන මෙනෙහි උනා නම්, එය මනෝ විඤ්ඤාණය. ඒත් බාහිර නොවේ 'මනෝ විඤ්ඤාණය' පරණ එකක් මෙනෙහි වීමත්, ඒත් මනෝ විඤ්ඤාණය බාහිර නොවෙයි.

හැමතැනකදීම අපි බලන්නේ මොකක්ද හැම තැනම බාහිර එකක් ලැබුනද කියලා. මේ කමටහන්, මොකද කමටහන සුද්ධ කරන්න ඕනේ. එක තැනක හරි ලිස්සලා යනවා නම් එතන ප්‍රායෝගික පුහුණුව නෑ. එතන විදුර්ශනා භාවනාවක් නෑ. මේ හැම තැනම 'විපස්සනා ඛණික සමාධිය' කියන්නේ, 'යංහි යංහි තත්‍ර තත්‍ර' එතන එතන දකින්න ඕනේ කියන එක. මේ විදුර්ශනා භාවනාව කරන හැටි කියලා දෙන්නේ. අරමුණේ සත්‍ය දැකලා මිඳෙන හැටි.

කමටහන අරමුණ බාහිර ඇත්ත නොවන තැන, එතනත් විදුර්ශනාවක් තියෙන්නේ. එතනත් තියෙනවා 'යංහි යංහි තත්‍ර තත්‍ර' 'එතන එතන' සිත දකිනවාද කියන එකයි බලන්නේ. සිත දුවනවා. විය දැකීම තුළ සමථයත් මෙතන තියෙනවා. මෙතන සමථය හා විදුර්ශනාව පේන්න ඕනේ. **විදුර්ශනායානියෙක් පේන්නේ ප්‍රායෝගික පුහුණුව තුළ, විදුර්ශනා යානිකයෙකු හැසිරීම ලෝකයා දකිනවා.** මේ තාක් කිසි කෙනෙක් විදුර්ශනා භාවනාව නොකළා වෙන්න පුළුවන් හැමදාම බණ කිව්වා, බණ ඇහුවා වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි විදුර්ශනා යානිකයෙක්, විදුර්ශනා සමාධි උපදින හැටි ඛණික සමාධියක් උපදින හැටි, 'යංහි යංහි තත්‍ර තත්‍ර' බුදුන් වහන්සේ දෙන ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාව මොකක්ද කියන එක, විදුර්ශනා භාවනාව කරන හැටි, විදුර්ශනා සමාධියක් ලබන හැටි, ප්‍රායෝගිකව බාහිර ඇත්ත කියන තැනෙන් මිඳෙන හැටි, සෝතාපන්න මාර්ගය, සෝතාපන්න ඵලය මොකක්ද කියන එකත් පේනවා. ඔය තුළ උපදින සමාධිය මොකක්ද කියන එකත් පේනවා.

මෙය ප්‍රායෝගිකව කරන කෙනාට හැම මොහොතෙම හැම තත්පරේම විදුර්ශනා සමාධියක් තියෙනවා. දවස් හතේ වැඩසටහන කියන කොට ගොඩක් අය හිතුවා, දවස් හතේ කාලා ඩිලා ගෙදර යන්න. මේ සමාජය විදුර්ශනා භාවනාව දන්නෙ නෑ. මිනිස්සු සමථය වඩලා සමථය තුළ විදුර්ශනාව මතු වෙනකන් බලා ඉන්නවා 'විදුර්ශනා සමාධිය' සමාජයට විවර වෙලා නෑ. **මෙය දැනමට හරියට කරනවා කියන්නේ, එයා විදුර්ශනායානිකයෙක් විතරක් නෙවෙයි ඛණික සමාධිය තුළින් එයා සෝතාපන්න මාර්ගයට එනවා. ඔය කටා කරන**

පොඩි කාලය තුළ විදර්ශනා සමාධිය උපදිනවා, ඒක දැක්කොත් ඔය වළවළු කපන ටිකත් ඇති. දැන් මදින කොට මේක තේරෙන්න ඕන. මුහුණ හෝදන කොට, කන කොට, රස දැනෙන කොට මේක තේරෙන්න ඕනේ. 'සම්මා දිට්ඨියට' ආවාම කිසි දවසක බාහිර ඇත්ත වෙන්න නෑ.

කලින් දවසේ මිදුල ඇමදුපු හිසා ගේට්ටුව ප්‍රභ ඉදල තියෙන සංඥාව එන්නේ. ඒ අනුව තමයි වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් බලන්නේ. ඇසට එන්නේ වර්ණයක්, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා 'ඉදල' කියලා. කකුල් දෙක වැඩ කරනවා 'රොබෝ' වගේ යනවා. බාහිර දෙයක් නෑ. 'රොබෝ සිස්ටම්' එකක් වගේ සිත පේනවා. ඒකයි කිව්වේ මාර්ගයේ ඉන්න කෙනාට ක්‍රියා සිත් උපදිනවා කියලා, කර්ම විපාක දෙන්න විදිනක් නෑ. ඒක හිසා තමයි සෝතාපන්න 'මාර්ග සිත' 'චල සිත' මාර්ග සිත් හතරයි 'චල සිත් හතරයි, ඒවා කුසල් කියලා කිරිය සිත් කියල කිව්වේ. ප්‍රායෝගිකව විදර්ශනා 'කණික සමාධිය' අත්දකින්න ඕනේ. හොඳයි ඔබතුමිය ඉදල දැක්කා. ඉදල අතට ගන්න කොට තද ගතිය දැනුනා. අතුගාන්න කොළ ටික පේන්න ඕනේ නේද? හැමතැනම විදර්ශනා සමාධිය උපදින්නේ. විදර්ශනා භාවනාවට ඉරියව්වක් නෑ. සතර ඉරියව්වෙන් තෙරයි.

බුද්ධි වන්දනාවෙදින් ඇසට 'වක්ඛු විඤ්ඤාණය' එන්නේ, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් බුදු පිලිමය කියන එක එන්නේ. වදින්නේ සිතේ තියෙන බුදු පිලිමයට. උයන්න උදවු වෙන්න යනවා කියන සිතුවිල්ල එන්නේ 'මනෝ විඤ්ඤාණය' විදිනට, වළවළුවේ නම කියන කොට එය එන්නේ 'මනෝ විඤ්ඤාණය' විදියට, එය අල්ලන කොට එන තද ගතිය කපන කොට හරි එන්නේ කාය විඤ්ඤාණයට. ඒක ඉවර කරලා අමදින්න යන එක මනෝ විඤ්ඤාණයට එන්නේ, එතනට යාම 'කාය විඤ්ඤාණය.' ගේට්ටුව දකින කොට ඇතැරට එන වර්ණය වක්ඛු විඤ්ඤාණය, ගේට්ටුව කියන එක එන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්. එතන ඉදල ඇති බව, කලින් දවසේ අතුගාපු එක මතක් වීම 'මනෝ විඤ්ඤාණය' ඉදල අතට ගන්න කොට ඇති තද ගතිය කාය විඤ්ඤාණය කොළ රොඩු තියෙන තැන වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන්

දකිනවා, අතන කොල කියල එන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණයේ. සංඥාවක් විදියට එනවා. අතුගාන්න ඕන කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්. කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඇවිදින ක්‍රියාවලිය වෙනවා. **මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සිග්නල් එක එතකොට කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වීම. වක්ඛු, ඝාන, සෝත, ජීවිතා, කාය විඤ්ඤාණ මේවා ක්‍රියාත්මක වන එක. ආයතන විඤ්ඤාණ ක්‍රියාත්මක වන හැටි 'එතන එතනම දකින කොට' 'එතන එතනම මිදීමක් සිද්ධ වෙනවා.' එතන එතන විදර්ශනාවක් තියෙනවා, බාහිරට යන් නෑ. සිතම බව දකින විදර්ශනාව තියෙනවා. එය තුළම ඛණික සමාධියකුත් තියෙනවා.**

'ඛණික සමාධිය කියන්නේ 'යංහි යංහි තත්‍ර තත්‍ර විපස්සති' කියන එක. 'එතන එතන' සිත දකිනවා කියන එක. 'එතන එතන දකින' සමාධියක් තියෙන බව, මහා සුවයක් කියලා ඒක තුළ මිදීමක් ඇති බව බුදුන් වහන්සේ ලෝකයට විවර කරනවා. ඒක අන්තර්‍යාමි පිරිවැඩියෙන් කියනවා. තටාගතයන් වහන්සේ 'යංහි යංහි තත්‍ර තත්‍ර' 'එතන එතන මහා සුවයක්' ගැන දේශනා කරනවා කියලා. ඒක තමා 'විපස්සනා ඛණික සමාධිය' **'විදර්ශනා සමාධි' ලෝකයට විවර වෙන්නේ බුදුන් වහන්සේගෙන්, ඒ 'පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය සමග මතු වන සිත දකින තැන. ඇස ආයතන ලෝකය දකින කොට, ඒ ආයතන ලෝකය මැවෙන එක කොහෙවත් ඇත්ත වෙන්නෑ. විනෙයය ලෝකේ අවිද්‍යා දෝමනස්සානං' කිව්වේ ඒ නිසයි. ලෝකය ඇත්ත කරගෙන 'සතර සතිපට්ඨානය' වඩන්න බෑ. විදර්ශනා සමාධි සමථ සමාධි වගේ නොවේ, විදර්ශනා සමාධි සතර ඉරියව්වෙන් තොරයි. මේ නමයි විදර්ශනා භාවනාව, එය සමථය වඩලා ඊළඟට එන එකක් නොවෙයි, මෙය අවබෝධයෙන් එන්නේ. 'සංඛිතේ නිබ්බිදාය' කියන තැනින්.**

දර්ශන අවබෝධය තුළයි සත්‍ය අවබෝධය තුළයි 'කෘත්‍ය ඤාණය' කියන විදර්ශනාව ප්‍රායෝගික පැත්තෙදී ප්‍රතිපදාවේදී එන්නේ, විදර්ශනා සමාධිය උපදින්නේ අරමුණ එතන එතන දකින සමාධියක්.

★ අරමුණේ සත්‍ය දැකීම, ස්කන්ධයේ උදයවැය දැකීම එකමයි.

- ★ ස්කන්ධය කියන්නේ අරමුණමයි, ආයතනමයි.
- ★ ආයතන ප්‍රායෝගික පැත්තෙදී යමක් එක මොහොතක හරි මේ සත්‍ය ධර්මය දකිනව කියන්නේ ඛාහිර ඇත්ත වෙන් නෑ.
- ★ ඊළඟ කමටහනේදී සිත ඇත්ත වෙන්ගෙන් නෑ.
- ★ ඊළඟ කමටහනේදී ක්‍රියාවලියක් විතරයි.
- ★ ඊළඟ එකේදී ආත්මයකුත් හම්බවෙන් නෑ.
- ★ 'යංහි යංහි තත්‍ර තත්‍ර විපස්සති' කියන්නේ 'එතන එතන දකින' සමාධියක් උපදිනවා.
- ★ සෝතාපන්න මාර්ගය කියන්නේ ඛාහිරට යන්නැති අනුසෝතයෙන් පටිසෝතයට එන එක.
- ★ හිත පැත්තට හැරෙන එක, සත්‍ය දෙයක් නැති බව දකින තැන.
- ★ මෙතන උපදින්නේ විදර්ශනා සමාධියක්, කිසිවක් දෙයක් නොවන.
- ★ කම්පනයක් ගින්නක් ඔය කියන කිසිම තැනක ඇතිවෙන්නෑ.

බුදුපිළිමය දැක්කට, මල් සුවඳට, එළවළු කියන කොට, ඒක මෙහෙහි කරන එක මනෝ විඤ්ඤාණය. ඒවා කිසි තැනක ගින්නක් නෑ. හරියට කමටහනේ ඉන්නවනම් ඔය කියනු එක තැනකවත් ගින්නක් නෑ. ව්‍යංජනයක් දැක්කට, කැඳ එක වළඳන කොට එන රසවත් ගින්නක් වෙන්නෑ. 'එතන එතන මිදි මිදි යනවා' විපස්සනා බණික සමාධි තියෙන්නෙ. මිදෙන සමාධි සෝතාපන්න මාර්ග සිත, ඛාහිරින් මිදෙන තැන. ඊට පස්සේ සකාදාගාමි මාර්ග සිත, ඊට පස්සේ අනාගාමි මාර්ග සිත, අරහත්ත මාර්ග සිත නිවනටම තියෙනව ඔය දවස් 7 වැඩි සටහන තුළ.

එතන මාර්ග සිත 4යි. ඉන් පසු සිහියටයි අසුවන්නේ මෙතන මිදුනු ස්වභාවයක් අත්දකින්න ලැබෙනවා අත්‍යන්තරයට, ඒක 'එල සිත.' මාර්ග සිත් හතර ක්‍රියා සිත් වෙනවා. උදේ නැගිටු වෙලාවේ ඉඳන් මල් පුජා කරන එක, අමදින එක, කැඳ බොන එක ඔය ටික

කියන කොට ඒ එකකවත් කර්ම විපාක නෑ. එයා ඒ ගත කරල තියෙන පැයේ හරි කර්ම විපාක නැති මොහොතක් කමටහනේ හිටියානම්. ඒවා 'කිරිය සිත්' ඒ කිරිය සිත් මාර්ග සිත්වල තියෙනවා. එයාට කර්ම විපාක නෑ. හේතුව එයාට බාහිර ඇත්ත වෙලා නෑ. සිත ඇත්ත වෙලත් නැත්නම් හරියට කමටහනේ හිටියා නම් එයා ඉන්නේ ලෝකෝත්තර ආර්ය භූමියේ. විදුර්භතා ඛණික සමාධිය උපදින ආකාරයයි ඒ. විදුර්භතා යාහිකයෙක් වෙන්නේ කොහොමද කියන එකයි ලෝකයට දෙන න ඕනේ. ආර්යයන් වනන්සේ විදුර්භතා යාහිකයෙක් විදියට, මොකක්ද 'විදුර්භතා සමාධිය කියල ලෝකෙට විවර කරල දෙනවා. මොකක්ද විපස්සනා ඛණික සමාධිය කියන ඒවා ලොවට විවර කර දෙනවා. කිරිය සිත්වල කර්ම විපාක නැති බව පෙන්වනවා. සිත් 89 දකින කොට ඕනෑම කෙනෙක් දන්නවා කිරිය සිත්වල කර්ම විපාක නෑ කියලා.

ප්‍රායෝගිකව අත්දකින කෙනෙකුට කර්ම විපාක පනවන්න ලැබෙන්නෑ. ඔබ හිවන් දකිනවා. ඔබ ඒ 'කිරිය සිත්' අත්දකිනවා. ඔබ ක්‍රියා සිත් අත්දකිනවා. ඔබ සෝතාපන්න මාර්ග සිත් අත්දකිනවා, ඔබ ඵලයත් අත්දකිනවා. කිසිදා දුගතියට වැටෙන්නෑ. නියතසම්බෝධි පරායනයි ඛණික සමාධිත් අත්දකිනවා, එනම් ලෝකෝත්තර සමාධි අත්දකිනවා. අපි මෙතරම් කාලයක් හිටියේ සමඵයාහිකයෙක් ලෙසයි නමුත් විදුර්භතා සමාධි දැනගෙන හිටියෙත් නෑ. විදුර්භතා භාවනා කරල තිබුණොත් නෑ. සත්‍ය දකින කොට පුංචි දේත් විශාල පරිවර්තනයක් කරනවා. 'යංහි යංහි තත්‍ර තත්‍ර' 'චතන චතන දකින' සමාධිය. අන්ත ඔබට දැන් පේනවා. අරමුණේ සත්‍ය දැකීම, ස්කන්ධයේ උදයවැය දැකීම, සිත දැකලා මිදීම කියන්නේ විදුර්භතාවයි. එය සිහියට හසු වෙවි, සිහියටම අසුවෙවි ටික දවසකින් ඕක කරන් යන කොට සමාධිය උපදිනවා කිසිම දෙයක් ගින්නක් දෙයක් නොවන මනා පුදුමාකාර සැහැල්ලු ස්වභාවයක මිදීමක් අත්දකිනවා. එය සිහියට හසු වෙනවා. ඒක පත්තියම වෙන්න කල් යනවා. ප්‍රායෝගික වෙන්න ඕනේ. චතකොට දැනෙයි. මේ ප්‍රතිපදාව සකස් කරලා තියෙන්නේ ඒ ආකාරයට. හැමෝම උත්සාහ වන්න. හැමෝම අත්දකින බව පේනව. හැමෝටම තේරුවන් සරණයි.

ප්‍රායෝගික නිවන්මග

ආර්යන් වහන්සේ: හොඳයි හැමෝටම තෙරුවන් සරණයි. බොහෝ අයට වැටහිලා තියෙනවා මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවේ වැදගත්කම. හැමෝටම තේරුණා දීර්ඝ කාලයක් ධර්මය ශ්‍රවණය කළත් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු නොවුනොත් ‘ගඟට ඉති කැපුවා වගේ’ බුදුන් වහන්සේ ප්‍රතිපදාවෙන් මා පුදන්නෝ මා පුදන්නෝ වෙති’ කිව්වේ ඇයි? බොහෝ අය බණ කියනවා ප්‍රතිපදාවක් නෑ. ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් නෑ. අත්දැකීම් නෑ. අභ්‍යන්තර පරිවර්තනයක් ආපු මඟක් කරපු වැඩපිළිවෙලක් නෑ. ‘දර්ශනය’ නොදැක ‘ප්‍රතිපදාවක්’ කටයුතු කරන්නත් බෑ. දශක ගණනකට කලින් බොහෝ අය ධර්මය කියලා හිතුවේ ජාතක කථාවලට, ඊට පස්සේ පොත බලලා ‘සුත්‍ර’ කිව්වා. ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ලොවට දායාද කරන යුගයක් මේ වන විට ඇවිල්ලා විදර්ශනා ධූරය, කාලයේ වැලිතලාවට සැඟව ගිහින් තිබුණේ. ‘විදර්ශනා යානිකයෙක්’ මේ ත්‍රිපිටකයේ තියෙන ග්‍රන්ථවල සුත්‍ර දිනා බලලා ප්‍රායෝගිකව විය අත්දකින ආකාරය පුහුණු වෙලා, ඒ ප්‍රායෝගික පුහුණුව තුළින් ‘පටිච්චසමුප්පාද’ ධර්මය අත්දැකීමක් තුළින් විය ලෝකයට විවර කරන ‘විදර්ශනායානිකයෙක්’ බිහි වන පළමු අවස්ථාව.

‘විදර්ශනා භාවනාව’ සතර ඉරියව්වෙන්ම තොරයි විදර්ශනා අත්දැකීම්. මුල් දින දෙකේ ‘සිත හැදෙන සැටි පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය තමයි දේශනා කරන්නෙ. විඤ්ඤාණ මායාව සකස් වන හැටි, ‘සත්‍ය ඤාණය’ කියන්නේ ඒ අවබෝධයයි. ‘සත්‍ය ඤාණ’ කොටසේදී සම්පූර්ණයෙන්ම සිත කියන්නේ අරමුණ සකස් වන ආකාරය. ඒ තුළ දෙයක් සකස් වන ආකාරය, ඉන්නවා තියෙනවා වගේ දැනෙන ගතිය

හැදෑන ආකාරය, ඒ අනුව ආත්මය හැදෑන ආකාරය තමයි. පූර්වභාග කොටස පළමු දින දෙකේ ප්‍රායෝගික පුහුණුව කොටස සිද්ධ වෙන්නේ 'බුද්ධි දර්ශනය', මේ තුළ විශාල කොටසක් තියෙන නිසයි ඒ සඳහා දවසේ දෙකක් යෙදවේ. තුන් වන දවසෙදී මේක ප්‍රායෝගිකව දකින එක පටන් ගන්නව. දෙවන දවසේ බාහිර තියෙන දෙයක් නෙමේ අපි හිතනවා. අපි හිතන දේ බාහිර කොහෙවත්, දෙයක් නැති බව දකිනවා. හතර වන දවසේ හිතෙන් දෙයක් නැති බව දකිනවා. තුන්වන දවසෙ දැක්කෙ සිතුවිල්ලක් බව, සලායතන ලෝකය 'චිත්තේන නියති ලෝකෝ' සබ්බ සංඛාර හතරවන දවසේ සිතුවිල්ලෙ දෙයක් නැති බව දකිනව සරලව කියනව නම්, පස් වන දවසේ බාහිරත් මිදිලා සිතත් මිදිලා අරමුණට හිමිකාරයෙක් නැතිවෙලා, අරමුණ දෙයක් වෙන්නෙ. බාහිරෙන් මිදෙනවා සිතෙන් මිදෙනවා අන්ත දෙකෙන්ම මිදුන ක්‍රියා සිත හමුවෙනවා ක්‍රියාවලිය. හය වන දවස වන විට ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් නෑ. ආත්මයක් නැති බව දකිනවා ප්‍රායෝගිකව අත්දකිනවා. හත් වන දවසේ විවේකීව ඉන්නේ 'අචිතක්ක' ස්වභාවයක් අත්දකිනවා.

බාහිරයෙන් මිදෙන තැන තමයි අනුසෝතයෙන් පටිසෝතයට හැරෙන්නේ. ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවක කටයුතු කරලා ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් නොමැතිව මාර්ගයේ අවසානයට නොගිය කාටවත් හණ කියන්න සුදුසුකමක් නෑ. අමාරුවේ වැටෙනවා දන්නේ නැති නිසා ගොඩඉදන් පනිනවා වගේ සාන්ද්‍රිතීක ප්‍රත්‍යක්ෂ ධර්මයක් පොතෙන් කියන්න බෑ. ග්‍රන්ථ ධුරය තුළ විදර්ශනා ධුරයක් දේශනා කරන්න බෑ විදර්ශනා යානිකයෙක් වෙන්න ඕනේ. කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන් ධර්මය ශ්‍රවණය කරලා ඒ ශ්‍රවණය කිරීම තුළ ඒ බණ අහල යනකොට සිහියට හසුවෙනවා මෙතන දෙයක් නොවන ස්වභාවයක්. එතකොට ඒක වෙයි කියලා හිතනවා. නමුත් ප්‍රතිපදාව පුහුණු වෙනකොට තමයි ඔබට දැනෙන්නේ මේ මේ ආත්මය කියන එක.

ධර්මය ශ්‍රවණය කරලා පුහුණු වෙලා සිහියට හසුවෙන මග ගියාට එතන ආත්ම සංඥාව තියෙනවා 'ආත්ම සංඥාව' ගිලිහෙන්නෙ. නමුත් මේ ප්‍රතිපදා මාලාව තුළ බාහිර ඇත්ත නොවන තුන් වන දවසේම 'කිරිය සිත' ක්‍රියාවලිය මතු වෙනවා. තුන්වන හතර වන දවස වන විට

ආත්මය නැතිව ක්‍රියාවලියක් එක්කමයි යන්නේ. මේ විදිහට පුහුණු වෙන කොට මමයා ආත්මය කුඩු වෙලා යනවා. ආත්ම සංඥාව 'සක්කාය දිට්ඨිය' කුඩු වෙනවා. ප්‍රථිපදාවේ ඇති සුවිශේෂී හේතුව මේකයි. ධුදුන් වහන්සේ 'ප්‍රතිපදාවෙන් මා පුදන්නෝ මා පුදන්නෝ වෙති' කිව්වේ ඒකයි. පුහුණු වූ කෙනෙක් තමා දන්නේ ආත්ම සංඥාව කොහොමද කුඩු වුනේ කියලා. නැත්නම් අර දැනෙන ස්වභාවය තියෙනවා, දැනෙන ස්වභාවය තුළ 'ආත්ම සංඥාව' තියෙනවා. ආත්ම සංඥාව කීවේ, ආත්ම දෘෂ්ඨිය 'සක්කාය දෘෂ්ඨිය' ඒ කියන්නේ සිතුවිල්ලක් තියෙනවා. අර ක්‍රියාවලියට හරියට පුහුණු වී ගෙන එනකොට, ක්‍රියාවලිය මතු වෙනවා. 'ආත්ම සංඥාවෙන්' තොරව. ඒ නිසා මේක 'කිරිය සිත්' බවට පත්වෙනවා.

මේ ප්‍රතිපදාව තුළ කිසිම තැනක කර්ම විපාක පනවන්න බෑ. බාහිර ඇත්ත නොවන කොට බාහිර දෙයක් නැති කොට 'කර්ම විපාක' පනවන්නේ මොනවටද? එතන ක්‍රියාවලිය දකින කොට මේක විඤ්ඤාණයක් කියලා දකින කොට මේක ප්‍රසාදයක් කියලා දකින කොට, මේක ප්‍රායෝගිකව අත්දකින කොටත් තේරෙනවා කර්ම විපාක පනවන්න බෑ. ඒකයි කිව්වේ මාර්ග සිත්වලත්, කිරිය සිත්වලත් කර්ම විපාක නෑ කියලා. උදේ ඉඳන් පැයක් හරි හරියට මේක පුහුණු වුනොත් ඒ පැය තුළ කර්ම විපාක නැහැ. 'එල' සිත්වල කොහොමත් කර්ම විපාක නෑ. 'සෝතාපන්න එලය' තුළ කොහෙද කර්ම විපාක මේක සාන්දිට්ඨිකව අත්දකින්න ලැබෙනවා. සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් යන මාර්ග සිත් හතරයි එල සිත් සතරයි තමයි 'අට මහා කුසල්' අටමහා කුසලය කොහේවත් බාහිර බඩුමුට්ටුවල නෑ. 'ලෝකෝත්තර' සිත්වල කර්ම විපාක ඇති බව කියන්නේ ප්‍රතිපදාවක කටයුතු කරලා නැති 'කිරිය සිත්' අත්දැකලා නැති අයයි. හොඳයි විනෙන්මී සූරියවැව මෙහෙණි ආරාමේ ප්‍රතිපදාව පුහුණු වන අම්මට අවස්ථාවක් දෙමු. තුන්වෙනි දවස වන්නේ බාහිර ඇත්ත නොවන තැන එතනින් පටන් ගමු. උදේ ඉඳන් ප්‍රායෝගික වුන ආකාරය කියමු.

උපාසිකාව : අවසරයි ආර්යයන් වහන්ස, උදේ 4.00ට අවදි වුණා. වැසිකිළියට යාමට මනෝ විඤ්ඤාණයන් සංඥාවක් ආවා. දන්ඩුරුසුව අසුවුනේ කාය විඤ්ඤාණයට

ආර්යයන් වහන්ස : අපි කියන වචනවල තියෙනව රූපයක්. ඒ එම රූපයේ ආත්මයක් තියෙනවා. මේක දකින්න පොඩ්ඩක් නිවන් මග යන නිසා. වචනවල පවා තියෙන්නේ රූපයක්. හැම වචනෙම ශබ්ද රූපයක් තියෙනවා. ගන්ධයේ, ගන්ධ රූපයක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ එක දෙයක් වගේ දැනෙනවා, ආත්මයකුත් තියෙනවා. කෙනෙක් නිරූපණය වෙනවා. ගන්ධ, රස, උණුසුම සීතල මේ ආයතන පහෙන්ම එන ආරම්භවල, ඒ ආරම්භය එක්කම එනවා ආත්මෙකුත් මෙන් මේක සියුම්ව හසු වෙනවා. මාර්ගයේ කටයුතු කරනකොට.

- ★ උදේ නැගිටිලා නාන කාමරයට යා යුතු බව 'මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්' හේද එන්නේ.
- ★ වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් බලනවා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් ක්‍රියාව වෙනවා.
- ★ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා මුණ් එක තියෙනවා කියලා.
- ★ වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් මුණ් එක දකිනවා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් මුණ් එක අතට ගන්නවා.
- ★ අතට දැනෙන තද ගතිය තමා කාය විඤ්ඤාණය, මුණ් එක කියලා එන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්.
- ★ 'ධුටි පේස්ට්' එක කියලා එන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණය, වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකින්නේ රූපය, කාය විඤ්ඤාණයෙන් තමා 'ධුට් පේස්ට්' දාන්නේ.
- ★ 'මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් මදින්න ඕනේ' කියලා එනවා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් කටට දානවා, රස දැනීම ජීවිතා විඤ්ඤාණයට යනවා.
- ★ මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා 'ඒ මේ අතට මදින්න ඕනේ' කියලා.
- ★ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ඇති කියලා එනවා. 'කාය විඤ්ඤාණයෙන් නවතිනවා.

- ★ ටැප් එක ප්‍රභව යන්ත ඕනේ කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා.
- ★ වක්බු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා, ඒ කාය විඤ්ඤාණයෙන් ටැප් එක අර්භවා.
- ★ බුණ් එක හෝදන එක, අතට සීතල වතුර දැහීම 'කාය විඤ්ඤාණය' විඤ්ඤාණ ටික හඳුනාගන්න. සියල්ල සිතුවිලි. චිත්‍රයේ දෙයක් අපට හම්බවෙලා නෑ. ක්‍රියාවලියක් සිද්ධ වෙනවා.

උපාසිකාව : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සංඥාව ආවා ඊට පස්සේ මුහුණ පිහිටාගත්තා.

ආර්යයන් වහන්ස : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සංඥාව ආවා. වක්බු විඤ්ඤාණයෙන් 'තුවාය' දැක්කා. එකින් එක යන්න. වේගය වැඩි කළොත් ගිලිහෙනවා. මෙතන විදුර්ගතාවක් මේ වෙන්නේ. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ආව පිහිදන්න කියලා. වක්බු විඤ්ඤාණය දැක්කා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් තුවාය අතට ගත්තා. ඊට පස්සේ පිහිදන එක කයට දැනෙන උණුසුම සීතල තද ගතිය කායවිඤ්ඤාණය එකින් එක යන්න ඕන. පිසදානවා කියන එක මනෝ විඤ්ඤාණය. ඇස් පියාගෙන හරි මෙහෙහි කර කර කතා කරන්න හිත හිත කියන එකට වැඩිය, මෙහෙහි වෙන්නත් ඕන. එතකොට සමාධියක් එනවා, ඒක තමයි විදුර්ගතා සමාධියට එන්නේ. **විදුර්ගතාවට, 'විදුසුන් නුවණට' යන්න නම් සවිතක්ක ස්වභාවය තුළ මෙහෙහි වීමක් වෙන්න ඕනේ මෙය බාහිර නොවෙයි.** මේ පැත්ත විහිවිදුභාවය ඇතුළු අවංකව ඇත්ත කටා කරන්න ඕනේ. අත්දැකපු දේ ගිලිහෙන අවස්ථා වැඩියි හිතනවට වැඩිය. විඤ්ඤාණ ස්වභාව ටික මාරු වන හැටි දකින්න ඒකට උත්සාහ වෙන්න. සිතුවිලි ගලපු ආකාරය එකින් එක ගැලපෙන්නත් ඕනේ. 'අන්න යංහි යංහි තත්‍ර තත්‍ර විපස්සති' කියන තැනට එනවා, හැම සිතම දැක දැක යන ස්වභාවයක්. දැකපු තැනට දවසක එනවා එක පාරම සේරම මිඳෙන එකක්. නමුත් ඉස්සෙල්ල මේක පුරුදු වෙන්න ඕන එක දවසක් හරි. ගිහි අයට කිව්වා පැයක් දෙකක් හරි දකිමින් මිදිමින් කටයුතු කරන්න කියලා නැත්නම් පුහුණුවක් වෙන්නෑනේ. තුවාය දැමීමේ වැලටද කොහාටද?

උපාසිකාව : 'වැලට' කාය විඤ්ඤාණයෙන් තමා 'වැලට' දැමීමේ.

ආර්යයන් වහන්ස : මනෝ විඤ්ඤාණය නැතුව 'වැලට' කියන එක වන් නෑ. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් තමා වැල කියලා හඳුනාගත්තේ. කාය විඤ්ඤාණයෙන් තමා වැලටදාන එක සිද්ධ වුනේ. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් තමා වැල දැකීම සිද්ධ වුනේ.

උපාසිකාව : 'කුස්සියට යන්න කියලා' මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනුම් දුන්නා. 'කුස්සියට' ගියේ කාය විඤ්ඤාණයෙන්.

ආර්යයන් වහන්ස : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් තමයි 'කුස්සියට යන්න ඕන' කියලා යන සිතුවිල්ල පහළ වෙන්නේ. කකුල උස්සන්නේ ඉදිරියට තබන්නේ 'කාය විඤ්ඤාණයෙන්', කුස්සිය දකින්නේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන්. 'යනවා' කියන සිතුවිල්ල පහළ වෙන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්. වක්ඛු විඤ්ඤාණය දැක්කට පස්සේ, මනෝ විඤ්ඤාණය යනවා කියලා හිතනවා විතරයි, කාය විඤ්ඤාණය මැණිත් එක වගේ රොබෝ වගේ වැඩ කරනවා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් රොබෝ වගේ එතනට යැවෙන්නේ. එතනදී සිතක් පහළ වෙන්නෙන් නෑ. ඒ ක්‍රියාවලියදී මනෝ විඤ්ඤාණයටත් ගිලිහුනු අවස්ථාවක් තමා ඔය ඇවිදිනවා කියන එක. ඇවිදිනවා කියන එක හිතන්නෙන් නෑ, කාය විඤ්ඤාණයට හසුවෙන්නෙන් නෑ. නමුත් ක්‍රියාවක් කරනවා කෙනෙක් නෑ. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් 'කුස්සිය' නොයනවා, වක්ඛු විඤ්ඤාණය තමයි 'කුස්සිය' දකින්නේ. කාය විඤ්ඤාණය හිතන්නෙන් නෑ. කාය විඤ්ඤාණය ඇවිදිනවා කියලා දන්නෙන් නැතුව සිහියකුත් නැතුවම එතනට ගිහිත් ඉවරයි බලනකොට. ක්‍රියාවට සිතක් පනවන්න බෑ. සිතක් නැතුව ක්‍රියාවක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ ස්වභාවය එතන තියෙනවා. ඇවිදින ක්‍රියාවලියේ ඕක තියෙනවා. 'මාත් එක්ක මම ගමනක් යනවා - මාව දාලා මම යන්නට යනවා' කියන සක්මනේ තියෙන ක්‍රියාවලිය තුළත් විය සිද්ධ වෙනවා.

ඒ ක්‍රියාව ඔතන ඉදන් කුස්සියට යනවා වගේ ඒ ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් නෑ. ඒ ක්‍රියාවලිය සිතටවත් එන්නේ නෑ, නමුත් ඒ විවැනි ක්‍රියාවක් සිද්ධ වෙනවා. ඵලවළු කපන කොට, අතුගාන කොටත් ඔය

විදිහටම වෙනවා. වටපිට බලනකොටත් ක්‍රියාවලියක් සිද්ධවෙනවා. ආශ්චර්යයක් ආත්මයක් නැතිව ඔය ක්‍රියාවලිය අත්දකින්නේ. ක්‍රියා සිත කීවේ ඒකයි. කර්ම විපාක පනවනවා නියා කෙනෙක් පනවන්නත් බෑ. මහා ප්‍රඥාව කියන්නේ දකින එකමයි, විඤ්ඤාණ මායාව දකිනවා කියන්නේ ඕකට. 'ප්‍රඥ්ඤාව භාවේ තඛිඛං විඤ්ඤාණං පරිඤ්ඤෙයියං' කීවේ ඕකට. විඤ්ඤාණ මායාව, මෙය වැඩ කරන ආකාරය දැකීමයි ප්‍රඥ්ඤාව කියන්නේ. ඔබතුමය ටික ටික විවර වෙන්නේ ප්‍රඥ්ඤාවට, ප්‍රඥා සීල සමාධි කියලා. ප්‍රඥ්ඤාව හඳුනාගන්න ඕනේ. මෙය දකින එක ප්‍රඥ්ඤාව එය හසුවෙන්නේ සිහියට. ඕක යට තියෙනව සිහියක් දෙයක් නොවන ස්වභාවයක් සිහියට හසුවෙනවා. කිසිම තැනක දෙයක් වෙන්නෙත් නෑ. කිසිම තැනක ආත්මයකුත් නෑ. ඕක හසුවෙන්නේ සිහියට එය කිරිය සිත ක්‍රියාවට හිමිකාරයෙක් නැති බව, ක්‍රියාව දෙයක් වෙලා නැති බව හසුවෙනවා. සෝතාපන්න මාර්ග සිතේ මෙය තියෙනවා. කුස්සියට ගියාට පසුව ටික කියන්න.

උපාසිකාව : එක්බු විඤ්ඤාණයට 'මුං ඇට' දියේ දාපු එක පෙනුණා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් කිව්වා එය 'හෝදන්න' කිව්වා.

ආර්යයන් වහන්ස : එක්බු විඤ්ඤාණය දකිනවා විතරයි. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් තමයි 'මුං ඇට' දියට දාලා කියලා කියන්නේ. ඇස දන්නෑ 'මුං ඇට', කන දන්නෙත් නැහැ, කය දන්නෙත් නෑ, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් තමයි මොකක් හරි එනකොට ඒක මොකක්ද කියලා දැනගන්නේ. ඒකෙ රූපය දැක්කේ එක්බු විඤ්ඤාණයෙන්. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් තමයි දැනගන්නේ 'සෝදන්න ඕනේ කියන එක. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් තමයි එන්නේ ඒක සෝදන්න. දාන්නේ 'කාය විඤ්ඤාණයෙන්.' විත්තානු පස්සනාවෙන් පෙන්වන්නේ ඕකමයි තමයි. කොහොමද පංචායනන එක්ක මනායනනය ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ කියන එක. සතර සතිපට්ඨානයේ පෙන්වන විත්තානුපස්සනාව තමා ප්‍රායෝගික පැත්තෙදී මේ හසුවෙන්නේ.

උපාසිකාව : එක්බු විඤ්ඤාණයට මුං ඇට හැඩතලය පෙනුනා. 'මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්' මුං ඇට කියලා හඳුනාගත්තා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් මුං ඇට ගැරුවා.

ආර්යයන් වහන්ස : ඒක වැරදියි. 'ගරනවා' කියන එක සිතුවිල්ලක් වෙනවා. ඒක මනෝ විඤ්ඤාණය වෙනවා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඒ සිතුවිල්ල අනුවයි ගරන්නේ.

උපාසිකාව : ඔව් ගරන්න කිව්වේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්. කාය විඤ්ඤාණයෙන් තමයි දැන් සෝදන්නේ. 'යක් ඇට' අයිත් කරලා ගන්න කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් පණිවිඩය දෙන්නේ. ඊට පස්සේ දෙපාරක්ම අතුල්ලලා සෝදනවා කායවිඤ්ඤාණයෙන්.

ආර්යයන් වහන්ස : දෙපාරක් සෝදන්න තීරණය කරන්නේ 'මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්' දෙපාරක් සෝදන්නේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් විය පේන එක වක්ඛු විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ශබ්දය ඇසෙන විට සෝත විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

උපාසිකාව : ඊට පස්සේ මනෝ විඤ්ඤාණය දැනුම් දෙනවා ලිප පත්තු කර ගන්න කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ලිප ළඟට ගියා.

ආර්යයන් වහන්ස : වැරදියි. 'මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්' ලිප ළඟට යන්න කියලා සිග්නල් එක එනවා කාය විඤ්ඤාණයෙන් යන ක්‍රියාවලිය හැමකිස්සේම සිද්ධවෙන්නේ. ඔය වෙලාවේ ඔතනට මෙහෙණින් වහන්සේ හරි කවුරු හරි එන්නැද්ද? ඇයි එක කිව්වේ නැත්තේ.

උපාසිකාව : එහෙමයි. මෙහෙණින් වහන්සේලා හත් නමම කුස්සියට වැඩියා.

ආර්යයන් වහන්ස : ඒක තමයි කිව්වේ ඇස් දෙක පියාගෙන හරි සිහි කරන්න ටී.වී. එකේ දැක්කා වගේ තමන්ට එන්න ඕන මේ මොහොතේ. එය වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දැක්කා. මනෝ විඤ්ඤාණයට ආවා මෙහෙණින් වහන්සේලා කියලා හේද?

උපාසිකාව : මෙහෙණින් වහන්ස තෙරුවන් සරණයි කියන එක මනෝ විඤ්ඤාණයට හසු වුනේ. එතන කනට ආවේ ශබ්දයක්. අපි තෙරුවන් සරණයි කිව්වේ කාය විඤ්ඤාණයෙන්.

ආර්යයන් වහන්ස : කාය විඤ්ඤාණයෙන් ද කිව්වේ. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හිතක් පහළ වෙනවා තෙරුවන් සරණයි කීමට. ඒ සමගම විය කියවෙනවා. ඒ ශබ්දය එන්නේ සෝත විඤ්ඤාණයට කියන්න ඕන කියන සිතුවිල්ල මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ආ විට ක්‍රියාවලිය සිදු වෙනවා. සෝත විඤ්ඤාණයට තෙරුවන් සරණයි කියන ශබ්දය හසු වෙනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් කියන්න ඕන කියලා එනවා. ක්‍රියාවට කෙනෙක් පනවන්න බෑ. මනෝ විඤ්ඤාණයට පසු එක්කු විඤ්ඤාණය එන්නේ. එක්කු විඤ්ඤාණය හරහා තමයි කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් අන්ධ වෙන්න ඕනේ. අන්ධ වුනොත් මනෝ විඤ්ඤාණයට ආ පසු කාය විඤ්ඤාණයට එනවා. නැත්නම් එන්නේ එක්කු විඤ්ඤාණය හරහා. ඒක තේරුම් ගන්න ඕන.

උපාසිකාව : 'ගිලන්පස' හදන්න ඕනේ කියලා මනෝ විඤ්ඤාණය දැනුම් දුන්නා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් විය පිළියෙල කළා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනුම් දෙනවා 'බුදු කුටියට' යන්න කියලා. එක්කු විඤ්ඤාණයට පේනවා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් බුදු කුටියට ගොස් පිරිසිදු කළා. හඳුන්කුරුවල සුවඳ ඝාණ විඤ්ඤාණයට එනවා. මල්වල සුවඳ ඝාණ විඤ්ඤාණයට එනවා.

ආර්යයන් වහන්ස : මේක හැමෝටම වැදගත්. **ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන විට මේ හැම සිද්ධියකටම යටින් හැම සිතකටම යටින් සිතියකුත් තියෙනවා. ඒකත් හොඳට තේරුම් ගන්න එක්ක තමයි කියන එක සිද්ධිවෙන්නේ මතකය නිසයි. මතකය කියන එක එන්නේ සිතිය හැම සිද්ධියකටම යටින් සිතියක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. සිතිය තමයි කුසලයට හේතු වෙන්නේ.** හැම තැනම ඕක දකින කොට, ආත්මයක් නැති බව හසුවෙන්නේ සිතියට. ආත්මයක් නැති බව දැකීම ප්‍රඥාව විය හසුවෙන්නෙ සිතියට. ඒකයි කිව්වේ 'කුසලස්ස උපසම්පදා' කියලා. 'සබ්බ පාපස්ස අකරණං' කියන්නේ කොතනකවත් දෙයක් කියලා ගත්තොත්, පෘතග්ජන මනුෂ්‍යා දෙයක් කරගෙන බාහිර ඇත්ත කරගෙනයි ඉන්නේ. ප්‍රඥාව තුළම එනවා ඔය එක තැනකවත් සිතුවිල්ලක් හැර, දෙයක් නොමැති බව එනවා. සිතුවිල්ලක දේකුත් නෑ. එතකොට කෙළින්ම සිතියත් එක් කලා බද්ධ වෙලා එනවා. එතන තමා කුසලය තියෙන්නේ.

'කුසලය' කවදාවත් සිතුවිල්ලක නෑ. 'කුසලය' කියන්නෙ සිතියට. එතනට එන්නේ 'ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත කුසලය.'

සිතියම තමයි ඥානය වෙන්නේ. 'ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත කුසලය' වෙන්නේ දර්ශනය දකින විට, දර්ශන ඥානයෙන් මේක එන්නේ. මෙතන දකින්න ඕනේ මෙය සිතියට හසුවන බවත්, මෙය ඥානය වන බවත්, මෙය කුසලය වන බවත්. 'කුසලස්ස උපසම්පදා' කියන්නේ මෙතන 'උපාදානය' නොවන ස්වභාවය නිසයි. එතනින් තමයි චිත්ත දමනය, 'සචිත්ත පරියෝ දපනං' සිද්ධ වෙන්නේ. 'සබ්බ ජාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පදා - සචිත්ත පරියෝදපනං ඒතං බුද්ධාන සාසනං' මෙතනමයි තියෙන්නේ, මේ සිත දකින තැන තියෙන්නේ. "යංහී යංහී තනු තනු විපස්සති' කියන විපස්සනා බනික සමාධිය වෙන්නේ මෙතන, මෙතන දැකපු සිත් පරම්පරාව තුළමයි. මේ ධර්මය ගලපා ගන්න ඕනේ මොකක්ද මෙතන වෙන්නේ කියලා. මෙතන කර්ම විපාක පනවන්න බෑ කිරිය සිත් ටිකක් තියෙන්නේ. ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් නෑ. මාර්ග සිත් ඵල සිත්වල එනවා මෙතන ඥානය තියෙන බව, මෙතන සිතියට හසුවන බව, මෙතන ප්‍රඥාව ඇති බව. අද දවසේ පෙන්නුවා. එකම කමටහන තමයි තාම යන්නේ. බුද්ධ වන්දනාව කරන හැටිත් කියන්න ඕනේ. එතනට ආවේ තනියෙන්ද, පැන් ටික හැදුවේ මෙහෙණින් වහන්සේද රෙද්දෙන් වැනුවේ මෙහෙණින් වහන්සේද පිරිසිදු කළා නම් කවිද කළේ විය සිතියට හසු වුන ආකාරය බුද්ධ වන්දනාව කළ ආකාරය 'චක්ඛු විඤ්ඤාණය' දැකපු ආකාරය විය සිතියට හසු වුන ආකාරය මේ හැම තැනම කතා කරන්න තියෙනවා.

උපාසිකාව : මනෝ විඤ්ඤාණයන් දැනුම් දුන්නා මෙහෙණින් වහන්සේට බුද්ධ පුජාව දෙන්න කියලා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් මෙහෙණින් වහන්සේට දුන්නා.

ආර්යයන් වහන්ස : මේක කියනකොට දෙයක් කරගෙන කියන්න එපා. 'මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්' දැනුම් දුන්නා. එහෙම කියන්න එපා. මනෝ විඤ්ඤාණයට ආවා. මේ සිතුවිල්ලක් පහළ වෙන්නේ. දැනුම් දුන්නා කියද්දි කෙනෙක් ඉන්නවා, ආත්මයක් තියෙනවා. ඒ කියන විදිහ වැරදියි. සිතුවිල්ල ආවා 'දෙන්න ඕන කියලා', 'චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන්' දැක්කා

'කාය විඤ්ඤාණයෙන්' විය ක්‍රියාත්මක වුනා. 'චක්ඛු විඤ්ඤාණයට හසු වුනා, මෙහෙණින් වහන්සේ විය පූජා කරනවා දැක්කා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් විය පූජා කරන බව දැනගත්තා. චක්ඛු විඤ්ඤාණයට හැඩතලයක් විතරයි. මනෝවිඤ්ඤාණයෙන් විය දකිනවා. මේ චක්ඛු විඤ්ඤාණය හා මනෝ විඤ්ඤාණය පෙර පසු නොවී එතනම එතනම මේ කථාව යනවා. **චක්ඛු විඤ්ඤාණය එනකොටම මනෝ විඤ්ඤාණය එනවා. මනෝ විඤ්ඤාණය එනකොටම චක්ඛු විඤ්ඤාණය එනවා. මේකට පස්සේ මේක කියලා හොයන්න බැරී තරම් පෙර පසු නොවී තියෙන්නේ. දකිනකොට ඇසට එන්නේ ආලෝකයක් වුනාට, මනෝ විඤ්ඤාණයේ එවේලෙම එනවා බිත්තිය කියලා.** මනෝ විඤ්ඤාණය හැතුව අපිට බිත්තියක් දැනගන්නත් බෑ. මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා දේකුත් නෑ. මනෝ විඤ්ඤාණය කියන්නේ 'පෙර ඡොටි චිකක්' මෙතනදී වර්ණ හැඩතලයට එනවා. ඒක ස්පාර්ක් චිකක් එන්නේ, ඒකයි මනෝ විඤ්ඤාණය. ඒක තමයි ගැඹුරට යනකොට එන්නේ. මෙතන කිසිම තැනක පුද්ගල කථාවක් හමුවෙන්නේ නෑ.

උපාසිකාව : එහෙමයි. එතකොට තමා සිත පහළ වෙනවා කියන්නේ හේද ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්ස : වර්ණ සිත, ගන්ධ සිත, රස සිත, ශබ්ද සිත කියලා ගත්තෙන්, චක්ඛු විඤ්ඤාණ සිත, සෝත විඤ්ඤාණ සිත කියලා ගන්නෙන් සිතම තමයි. විඤ්ඤාණය කියන්නේ හැමතැනම සිත් තමයි. දැනෙනවා කියන්නෙන් සිතක් තමයි. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් තමයි හැම චිකක්ම වෙන්නේ, 'චිත්තානු පස්සනාවේ' තමයි මේ කොටස තියෙන්නේ. ධර්ම තුළ සතර සතිපට්ඨානය තුළ චිත්තානු පස්සනාවේ, දුර්ගත සමාපත්ති පොතේ 'චිත්තානු පස්සනාව' කොටසේ පැහැදිලිවම තියෙන්නේ. මේ කොටස් ඔක්කොම පැහැදිලි කරනවා ආයතන විඤ්ඤාණ චක්ඛ මනෝ විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය, පැහැදිලිව පෙන්වලා තියෙනවා. දුර්ගත සමාපත්ති පොතේ මේ සතර සතිපට්ඨානය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සම්පූර්ණයෙන්ම. 'කායානුපස්සනාව' කියන්නේ මොකක්ද ඒක ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කොහොමද, 'වේදනානුපස්සනාව' කියන්නේ මොකක්ද, ඒක ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කොහොමද?

'චිත්තානුපස්සනාව' කියන්නේ මොකක්ද, ඒක ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කොහොමද? 'ධම්මානුපස්සනාව' කොහොමද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ මේ කොටස් ඔක්කොම පැහැදිලි කරනවා. ආර්යයන් වහන්සේ ප්‍රතිපදාව පුහුණු වූ ආකාරයයි ලියල තියෙන්නේ පොතේ. ප්‍රතිපදාව පෙන්වන විටයි එහි වටිනාකම තේරෙන්නේ. දර්ශණ සමාපත්තිය පොතේ ඕක තියෙන්නේ. මුදුණය කරල තියෙන්නේ ඒක. බුද්ධි වන්දනාව ඔබතුමිය ප්‍රායෝගිකව දැකපු හැටි කියන්න.

උපාසිකාව : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් 'බිම වාසිවෙන්න' කියන සිතුවිල්ල ආවා. වක්ඛු විඤ්ඤාණයට පහන් ආලෝකය පෙනුනා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් වැඳ ගත්තා.

ආර්යයන් වහන්සේ : 'පැදුර' ගන්න ඕනේ කියන සිතුවිල්ල එන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් වර්ණ හැඩතලය දකිනවා. 'පැදුර' එළන්නේ කාය විඤ්ඤාණයෙන්. එකින් එක ගන්න ඕනේ. වේගය අඩුවෙන්න ඕනේ. හිත දකින්න නම් ඔය හැම සිතම ඔතන ඔතන භාවනාවක් වගේ වෙන්න ඕනේ. ගෙදර ඉන්න අයට අපි කිව්වා වෙලාවක් වෙන්න කරගන්න කියලා. හේතුව මේ නිසා වැඩ පරක්කු වෙනවා. ගෙදර කටයුතු අපහසු විය හැකියි. රැකියාව කරන කොට හරි වෙලාවක් වෙන්න කරගන්න. ඒත් එක්කම පොතක මාක් කරගන්න. ආර්යයන් වහන්සේ කළේ එහෙමයි. **උදේ ඔස් එකේ යන කොටත් ආර්යයන් වහන්සේ ලිය ලියා ගියේ. පෙර දැකපු ඒවා කරපු ඒවා දැකපු ආකාරය ලියනවා. ඔස් එකේ කොන්දොස්තර, ටිකට් ගන්න එක, ඔස් එකේ සිංදු යන එක, වටපිට බලන එක, හැම එක තුළම අරකමටහනේ ඉන්නේ. ඔස් එකෙන් බැස්සට පස්සේ ආයෙමත් අරගෙන මොනවා හරි ලියවුනේ නැත්නම් වෙලාව දාලා ඒ ටික ලියනවා. නැවතත් සාමාන්‍ය විදිහට ගිහිනි ආයම කොහෙ හරි නැවතුනාම ඒ ටික මෙනෙහි කරලා නැවත ඒ ටික ලියනවා දැක්ක ටික. මේ තුළ ආර්යයන් වහන්සේ මුළුමනින්ම ගිහිනි තියෙන්නේ ක්‍රියා සිතක් එක්ක. ඒ විදර්ශනා ධුරයේ ඒක තියෙන්නේ. ඔය පොත්වල, ලෙන් වල, ගිය පාරවල්වල, සතුන්ගේ, කුරුල්ලන්ගේ පිත්තූර පවා ඇඳලා තියෙනවා. ප්‍රතිපදාව පුහුණු වූ ආකාරයයි ඒ පොත්වල තියෙන්නේ. කැලේ තුළ ප්‍රතිපදාව පුහුණුවීමයි ආර්යයන් වහන්සේ කළේ.**

ආත්මය හැති වන මඟ සෑහෙන කාලයක් ප්‍රගුණ කළ නිසයි මෙවැනි දහමක් ලොවට විවර වන්නේ. පුදුමාකාර චිනයක් තිබුණා. ආරාමවලදී දෙතිස් කථාවලට යොමු වුනේ නෑ. යන්නේ හැම විට ම කැලෑවලටමයි ගියේ. සතුන්ගේ ශබ්ද පවා කමටහන් වුනා. ප්‍රතිපදාව තුළ යන කොට හරි සුන්දර කතාවක් තියෙන්නේ. ධාතීර්න් මීදෙන තැන හොඳින් පත්තියම් විය යුතුයි. මොකද මෙතන තියෙනවා 'චිත්තානුපස්සනාව' කොටස ඉතා වැදගත් වෙනවා. හොඳමයි හැමෝටම තෙරවන් සරණයි.

‘මට ද මා හමුනොවන’ සුන්දර වූ ප්‍රථිපදාව අත්දකීම

ආර්යයන් වහන්ස : ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාව තුළ යෙදෙන මේ හැමකෙනෙක්ම බාහිර සත්‍යයක් නොවන බව, ඒක එදිනෙදා ජීවිතය තුළ අත්දකින්න ඕන සිතනා බව. අපි මේ කතාකරන ලෝකය, අපේ හිතේ මැවෙන ලෝකය. අපි මේ හැම එකම හිතනව. **ඔබ කුමක්ද අරමුණු කරන්නේ, ඔබේ සිතට කුමක්ද මේ මොහොතේ සකස් වෙන්නේ. ඒක ඔබ හිතන එකක් නෙවෙයිද, ‘ඔබ හිතන ලෝකයක් ද’ ‘තියෙන ලෝකයක්ද’** අම් ගහ, නා ගහ, නුග ගහ විලියෙ තියෙනවද, ඔබේ සිතේම සිතුවිල්ලක් නේද? ඔබ හිතනව මේ අහස, පොළොව, ඉර, හඳ, මිනිස්සු, සත්තු ඒ ඔබේ සිතමයි. ඒක ඔබ සිතනව. ශබ්දදො, වර්ණයට හැඳෙන ඒවා විලියේ කෙහෙන්නද, ඒක සිතුවිල්ලක්නේ. **සිතුවිලි කවදාහරි එලියේ හම්බවෙයිද ඔබට, ඔබ කියාවි මේ ජේන්නේ මේ ඇහෙන්නේ, මේ දැනෙන්නේ. අප ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්නෙ මෙන්න මේ මායාව දකින්නයි.** මේ මායා ලෝකයේ අසිරිමත් සිද්ධියක් මේ මායාව දකින එක. මේක මහා මංගලයක්, මේ දැකීමම මහා මංගලයක් ඒ සත්‍ය දකින එක.

‘සත්‍ය දකින එක’ ලේසි නෑ, මායාව කොහොමද? මායාව දකින්නේ. **මේ සිත නැමති මායාවට, සිත නැමැති මායාව දකින්න පුළුවන්ද? කවදාවත් වෙන්නෙ නෑ. ඔබ සත්‍යයට අවදිවෙන්න ඕන.** ඒක සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි. ඒක ඔබට අත්දකින්න ලැබෙනවා, ඒක ඔබට දැනෙනව. ඒත් ඔබ ඒක ගණන් ගන්නෑ, ඔබට ඒක මග ඇරෙනවා. ඔබ හිතන දේ ගැන පමණයි ඔබ දන්නේ, විඤ්ඤාණ මායාවට විහා ශ්‍රිය ඒ සත්‍යය ඔබ කෙසේ දකින්නද. දවසක ඔබට හම්බවේවි, ඒ වෙනුවෙන් මේ ප්‍රායෝගික

පුහුණුව ප්‍රතිපදාව අප ඔබට ඉදිරිපත් කළේ. ඒ සිතේ මායාව දැකගන්න, ඒක සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි. මේ සිත සකස් වෙන හැටි ඔබ දැකී නම්, ඒ මායාවේ සත්‍යයයි. මේ සිතේ මායාව ඔබට හසුවේ නම්, ඔබ සත්‍යයටයි අවදිවන්නේ. ඔය උණුසුම සීතල තද ගතිය දැනෙන්නේ ඔබේම ඔය 'හංකඩේට. ඔය හංකඩේ සෙන්සර් එකක්, ඒ හංකඩේට දැනෙන උණුසුම සීතල තදගතිය කොහේවත් තියෙනව නෙවෙයි. වර්ණ අන්ධතාවය ඇති දරුවෙකුට රතුපාට ලෝකයක් පේන්නෙ, ඒ ඇසට රතු මැවෙන්නැත්නම් චිලියේ රතු හම්බෙන්නෑ. ඇසට මැවෙන්නැති දෙයක් චිලියෙන් ඔබට කවදා දැකින්නද? මේ ඇසට කොළ පාට සකස් නොවේ නම්, ඔබට බාහිර කිසි තැනක කිසිදවසක කොළ පාට හම්බෙන්නෑ.

පොඩ්ඩක් හිතල බලන්න කොළ පාට හැති ලෝකයක් ඔබ දැකිනව නම් ඒ කුමන විදියේ ලෝකයක් වෙන්න පුළුවන්ද? ඒ කුමන ආකාරයක ලෝකයක් විය හැකි ද? ඔබ හිතන්න ඔබට වර්ණ අන්ධතාවය තියෙනව, ඔබට කොළ පාට හැති ලෝකයක් පෙනෙනව නම් ඒක කොයිතරම් වෙනස් ද? මේ ඇහැට මැවෙන ලෝකය කොහේවත් තියෙනව නොවෙයි, ඒකයි සත්‍යය. සතෙකුට රතුපාට ලෝකයක් පේනව, ගවයා වගේ සතෙකුට රතුපාට ලෝකයක්. ඇත්තටම මේ ලෝකේ රතු ද? මී මැස්සට අටස් විදියට පේනව, ඇත්තටම මේ ලෝකේ තියෙන්නේ මොකක්ද? එක එක සත්තුවන්ට එක එක විදියට පේන ලෝකයක් කොහේද තියෙන්නේ. ඇත්ත ලෝකේ මොකක්ද? ඇත්ත ලෝකේ ඔබේ සිතේ මැවෙන එකද, ඇසට මැවෙන දේ කොහේවත් තියෙනව නොවෙයි කිව්වේ ඒ හිසයි. කනට ඇහෙන ශබ්දත් කොහේවත් තියෙනවද, මේ නූල් බෝලෙ ලිහන්න පුළුවන් කාටද?

"අන්නෝ ජයා බහිජයා - ජයාය ජධ්ථාපදා"
'මේ ප්‍රජාව චිලියෙන් ගැටයක් ගහගෙන
ඇතුලෙන් ගැටයක් ගහගෙන.'
"ථංතං කුච්චම ගෝතෝමී - කෝ ඉමං විජකේ ජධං"
'කවුද ස්වාමිනි මේ ගැට ලිහන්නේ.'

අපි බාහිර ඇත්ත කරගෙන ගැටයක් ගහගෙන, අපි සිතත් ඇත්ත කරගෙන, සිතෙන් ගැටයක් ගහගෙන. බුදුන් වහන්සේ ගෙන් අහනව ප්‍රශ්න,

කවුද ස්වාමීනි මේ ගැටය ලිහන්නේ. අන්න බුදුන්වහන්සේ පිළිතුරු දෙනව 'සිලේ පධීත්තය නරෝ සපඤ්ඤෝ - චිත්තං පඤ්ඤන්ත භාවයං' මොකක්ද ඒ කියන්නේ බුදුන් වහන්සේ. මොකක්ද මේ 'සීලය' කියන වචනයක් කියන්නේ, මේ භික්ෂුව රකින සීලය කුමක් ද? 'පංචශීලයද?' නැහැ, 'ආර්ය උපෝසත සීලයද', 'දස සීලයද' නැහැ. මෙතන දෙයක් නොමැති බව දකින 'සීලය' 'ආර්යකාන්ත සීලය', භික්ෂුව රකින සීලය' දෙයක් නැති බව දකින සීලය. මේ ඇසට එන වර්ණය මේ සිතට එන අරමුණු, මේ සිතුවිලි, කනට එන ශබ්දය කොහේවත් නියෙනව නෙවෙයි. මේ 'ඇසට, කනට, නාසයට, දිවට, කයට, මනට' මැවෙන ලෝකය කොහේවත් නියෙනවද, 'සිලේ පධීත්තය නරෝ ස පඤ්ඤෝ' කිව්වේ ඒ නිසයි. 'භික්ෂුව රකින සීලය' 'උපාදානස්කන්ධයෙන් මිදෙන සීලය' කිසිම දෙයක් උපාදාන වෙන්නෙතැ. සත්‍යයක් වෙන්නෙ නැ, ඒ 'ආර්ය කාන්ත සීලය.'

ඇයි මේ සත්‍යයට අවදිවෙන්න බැරි, 'සිලේ පධීත්තය නරෝ ස පඤ්ඤෝ' යමෙක් මේ සත්‍යයට අවදි වෙනව නම් කොච්චර සුන්දරද? සත්‍ය දකී නම් කොයි තරම් සුන්දර ද? 'නරෝ', 'නරෝ' කියන්නේ 'භික්ෂුව', 'ස පඤ්ඤෝ' සමන්තාගත, මෙන්න මේ 'සිලේ' මොකක්ද, මේ 'සිලේ උපදානස්කන්ධයෙන් මිදෙන සීලය', 'අරමුණු සත්‍ය වෙන්නැති සිලේ' 'අරමුණේ සත්‍ය දකින සීලය' 'ස්කන්ධයේ උදය වැය දකින සීලය' 'පන්සිල් අටසිල් දස සිල් සියල්ල රැකෙන සීලය' 'බාහිර දෙයක් නොමැති බව දකින සීලය', 'සිතෙන් දෙයක් නොමැති බව දකින සීලය.' එහෙනම් මේ මැවෙන ලෝකය ඇත්තක් නොවන බව දකින සීලය. සත්‍ය ඔබ දකින්න ඕන. සත්‍යයට ඔබ අවදි වෙන්න ඕන. අන්න 'අන්නෝ ජයා - හනිජයා' 'චලියෙත් ගැටයක් - ඇතුලෙන් ගැටයක්' මේ සත්වයාට මොකක් හරි පේන කොට, ඒක චලියේ කියල අරගෙන ඇයි දුක් විඳින්නේ. එහෙම නැත්නම් ඒක සිතුවිල්ල තුළ තියාගෙන දුක් විඳිනව. 'අර ඉන්නේ මගේ දරුවා', 'මේ ඉන්නේ මගේ අම්මා', අම්ම නිසා දුක් විඳිනව දරුවෝ නිසා දුක් විඳිනවා.

හැබැයි මේ ඇහැට එන්නේ වර්ණයක් කනට එන්නේ ශබ්දයක්, වර්ණ ශබ්ද එකතු වුණ 'චිත්තයකට' කොහෙන්ද දරුවෙක්. මේ හරි පුදුම කතාවක්. මේ සේරම ශබ්ද වර්ණ, 'උණුසුම සීතල තදගතිය'

සේරම මේ 'සෙන්සස්'වලට මැවෙන ඒවා. ඇයි ඒ ඇත්ත ඔබ බාරගන්නේ නැත්තේ. **බාහිරින් කොයින්ද 'බල්ලෙක්' හම්බවෙන්නේ, අන්න 'බාහිර ගැටේ ලිහෙනව ඒක සිතුවිල්ලක්. බල්ලා කියන්නේ ශබ්දයක්, ඇහැට එන්නේ වර්ණයක්, දැන් සිතේ ඉන්නවද බල්ලෙක්, සිතේ කොහෙන්ද බල්ලෝ. අන්න 'අන්නෝ ජයාවන් ලිහෙනවා', 'බහි ජයාවන් ලිහෙනවා' දැන් සිතෙන් මිදෙන්නැති ද?** සිතින් මිදිලා සැහැල්ලුවක් දැනෙන් නැත්ද? හරිම සැහැල්ලුයි. මීට වැඩිය දහමක් ඔබ අහලා තියෙනවද? කොට්ටර බණ ඇහුවත් මීක හෙවෙයිද කියන්නේ. "මහණෙනි මේ ඇස නිත්‍ය ද?" ඇස කියන්නේ 'පේන බව' 'මස් ඇහැට' හෙවෙයි. පේන්නේ බල්ලා, මේ බල්ලෙක් ඉන්නවද? ඔබේ සිතුවිල්ලෙයි බල්ලා ඉන්නේ, අපි හිතනව මේ බල්ලෙක් කියල. ඔබ ඔබට පේනව, හැබැයි ඔබ හිතනව මේ බල්ලෙක් කියල. පුදුම නූල්බෝලයක්, අපි හිතන නිසා තියෙනව මිසක්, තියෙන එකක් හෙයි. අපි හිතන නිසා තියෙනව, අපට තියෙන්නේ බල්ලෙක්.

අපිට අපිත් ඔය වගේම තමයි. අපි හිතන නිසා අපිත් ඉන්නව, අපි ජීවත් වෙනව. මේක මහා පුදුම කතාවක්. අර තියෙන්නේ මේසේ, අර තියෙන්නේ පුටුව, අර බල්ල, එතකොට මේ ශරීරේත් මේ වගේම තමයි ඒකත් බාහිර. එතකොට මේ කතා කරන්නේ මේ සිත. මේ සිතට ශරීරේ කියන්නේ, මේ මගේ කකුල කියන්නේ', 'මේ මගේ අත කියන්නේ.' එහෙනම් මම කවුද? මගේ දේවල් කියන්නේ අර මගේ ගෙදර, අර මගේ අම්මා, මේ මගේ ශරීරේ. **අම්ම එළියෙ නම්, ගෙදරත් එළියෙනම්, ශරීරේත් එළියෙනේ. එහෙනම් මම කවුද? මම කියන්නේ සිතුවිල්ලක් විතරයි. මේ සිතුවිල්ල ඇත්තක් ද? බල්ල ඇත්තක් හෙවෙයි වගේ, පුටුව ඇත්තක් හෙවෙයි වගේ. මම කියන්නේ කණ්ණාඩියෙන් දැකල දාගන්න 'මම' කියන ශබ්දයක් තමයි, මම කියල කෙනෙකුත් නෑ. කවුද දැන් 'ඉපදුනේ' කවුද දැන් මැරෙන්නේ. සිතමයි හටගන්නේ සිතමයි පවතින්නේ, සිතමයි නිරුද්ධ වෙන්නේ, පවතින සිතකුත් නෑ, හිටපු කෙනෙකුත් නෑ, ඉන්න කෙනෙකුත් නෑ, කවදාවත් ඔබ ඉපදිලා නෑ, ඔබ තාම දන්නෙ නෑ, ඔබ හිතනවා ඔබ ඉපදිලා කියලා, හිතන සිතුවිල්ල විතරයි ඉපදිලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා ඔබට මරණෙකුත් තියෙනවා. හිත හිත අඬන මිනිස්සු දැකල තියෙනවාද? කවදාවත් ඉපදිලත් නැති කවදාවත් මැරිලත් නැති. සිතුවිල්ලකින් දුක්විඳිනව.**

මේ ඇත්ත ලෝකයක් ද, මේ මහා බොරුවක්. කාටද තේරෙන්නේ, සිලේ පටිත්තය නරෝ ස පඤ්ඤෝ - චිත්තං පඤ්ඤංත භාවෙය්‍යං' කිව්වේ ඒකයි. අන්න මේ සිත මහා ප්‍රඥාවෙන් දකිනව සත්‍යයක් නොවන බව, 'ආනාපි නිපකෝ හික්ඛු' 'මේ කෙලෙස් තවන වැර ඇති හික්ඛුව.' කෙලෙස් කියන්නේ, ඔබට තියෙන තන්හාව ආශාව තියෙන්නේ. ඔව තියෙනව කියල හිතල. 'ඔබත් නැති කොට කොයින්ද ලෝකයක්, ලෝකයක් නැති කොට 'කොයින් ද ඔබත්' අන්න 'අනාපි නිපකෝ හික්ඛු' ඒ ' කෙලෙස් සංසිදෙන හික්ඛුවයි', එයාට තව මේකෙ විඳවන්න දේවල් තියෙනවද? පිනවන්න දේවල් තියෙනවද? තියෙන ලෝකයක්වත් තියෙනවද? එයා හැම මොහොතෙම සතුටින් ඉන්නවා. ඇයි ඒ ? හැම මොහොතෙම එයාට ඉපදීමකුත් නෑ මරෙනෙකුත් නෑ, එයා ඉපදීම මරණය ජයගන්නවා. එයා හැම මොහොතෙම එයා ශාන්ත සුවයෙන් ඉන්නේ, ඒකට කියනව 'සදාතනික සුවය' කියලා. දැන් ඕක දැනුමක් වෙලා. සිතුවිල්ලත් ඇත්තක් නොවේ නම් ඔබට, ඔය දැනුමත් 'සංඛාර' ගොඩේම සංඛාරයක් පමණයි.

ප්‍රායෝගික වෙනකොට සිත, මේකත් මහසිකාර කරල මහසිකාරයෙන් දැනගන්නව සිතුවිල්ලක් විදියට. හැබැයි මේක නෙවෙයි, මායාවෙන් මායාව අවබෝධ කරන්න නෑ. දැනුමක් ඒතරයි, මේක දැනගන්නව 'සුතවත් ශ්‍රාවකයෙක්' වෙනව. ඊළඟ අදියර ඔබ නොකළොත්, ඔබ ඕක දැනගන්න තවත් ආත්මයක් තියාගෙන ඉන්නේ. මෙතන කවදාවත් ආත්මයක් තිබිල නෑ, අදත් නෑ. කවදත් නෑ. ඔබ කවදාවත් ඉපදිලා නෑ, ඔබ ඒක දන්නෙ නෑ, දැන් මේක දකින්නේ කොහොමද? බුදුන් වහන්සේ ප්‍රතිපදාව පනවන්නේ මේකටයි. මේක මේ හිතට දකින්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි, මේක අත්දකින්න පුළුවන් මේක සිත නෙමෙයි. ඔබේ අත්‍යන්තරයෙන්ම ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනව, මේ අත්දැකීම තුළම ඔබ ඒ අත්දැකීම ලබනව. මේක 'සාන්ද්‍රිධීක' වෙන්නේ ඒ හිසයි, 'සාන්ද්‍රිධීක' 'අකාලකෝ', 'චිහිපස්සික', 'ඕපහයික', 'පච්චුප්පන්න ධර්මය' කියන්නේ සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි රැවටෙන්න වපා. මේ දහම බණ කියන එකක් නෙවෙයි. මේක ප්‍රත්‍යක්ෂයක්, විශ්වාසයක් ඇදහිල්ලක් නෙවෙයි. පිලිගන්න වපා මේ කියන දේවල් ඔබ බැහැර කරන්න. ඔබට 'සාන්ද්‍රිධීක', 'අකාලක', 'චිහිපස්සික', 'ඕපහයික', 'පච්චුප්පන්න ධර්මය' අපි

ප්‍රතිපදාවක් පෙන්නුවා, බුදුන් වහන්සේම කියනව 'ප්‍රතිපදාවෙන් මා පුදන්නෝ මා පුදන්නෝ වෙති.'

'සත්‍ය ඤාණය' කියන්නේ ඔන්න ඔය දැනුම, 'කෘතය ඤාණය' කියන්නේ ප්‍රතිපදාව. ඒ ප්‍රතිපදාවේ කටයුතු කරන කෙනෙකුට තමයි 'කෘතය ඤාණය' 'චලය' හම්බවෙන්නේ. මේක දැනුමක් නෙමේ, අභ්‍යන්තරයට ප්‍රත්‍යක්ෂ වන ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක් වෙනව. ඒ අත්දැකීම ලැබුනට පස්සේ, ඔබ කවදාවත් පිලිගන්නෑ දැනුනට පස්සේ ආත්මයක් තියෙනව කියල. ඒ අත්දැකීම ඔබගේ යථාර්ථය බවට පත්වෙනව. මේ ප්‍රතිපදාව තුළ ඔබට සත්‍ය අවබෝධ වෙන්න ගන්නව. මේ ප්‍රතිපදාව තුළ අභ්‍යන්තර පරිවර්තනය වෙනව. ඊට පස්සේ අභ්‍යන්තරයටම දැනෙනව මේ කොහේවත් ආත්මයක් නැති බව, මේක බොරුවක් බව, ඒ ප්‍රත්‍යක්ෂතාවය කිසිදවසක බොරුකරන්න බෑ, ප්‍රතිපදාවෙන් සිදුවෙන්නේ ඕකයි. ඊට පස්සේ ඔබව රවට්ටන්න කාටවත් බෑ. බොරුකරන්න බෑ. ප්‍රතිපදාවෙන් සිදුවෙන්නෙ ඕකයි. ඊට පස්සේ ඔබව රවට්ටන්න කාටවත් බෑ. ඔබ පිලිගන්නෙත් නෑ මෙතන ආත්මයක් තියෙනව කියල. පුංචි කාලේ ඉඳලා තියෙනවා කියන සිතුවිල්ල බලගැන්වුණා, දැන් ඒකෙ අතින් පැත්ත ප්‍රත්‍යක්ෂ වුණාට පස්සේ. 'කෘතය ඤාණය' කියන්නේ ඔබට පුදුම සැහැල්ලුවක් දැනෙනව අහසේ කුරුල්ලෙක් ගියා වගේ, 'ආකාසේන සකුන්ධානං ගති තේසං දුරන්‍යයා' 'අහසේ කුරුල්ලෙක් ගිය පාරක් කොහේද ඒ තරම් ඔබට සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. අනන්තයට යන පාර දිගේ, ඒ 'අනුත්තර ස්වභාවය' අත්දකිනව. පුදුම සැහැල්ලුවක් සුවයක් දැනෙන්න ගන්නව, කිසි දවසක වචන වලින් කියන්න බැහැ. 'ඒතං සාන්තං ඒතං ප්‍රණීතං - යදිදං සබ්බ සංඛාර සමට්ථෝ' කිව්වේ විය නිසයි. 'වයමයි ශාන්ත වයමයි ප්‍රණීත', සිතුවිලිවලින් මිදුණු සුවයයි. 'සබ්බ සංඛාර සමට්ථය' අනන්තයට යන්න පාර.

ප්‍රතිපදාව පෙන්නුවා අදියර 4කට. පළවෙනි අදියර: ඔබට සිතක් පහළ වෙනව ඇවිදින්න ඕන කියලා. 'මනෝ විඤ්ඤාණය' සිතුවිල්ලක් වනවනේ ඇවිදින්න ඕන කියල. 'චක්ඛු විඤ්ඤාණය' ආලෝක හැඩතලේ දකිනව, 'කාය විඤ්ඤාණය' ඇවිදන කියාවලිය සිද්ධ වෙනවා ඔබට සිතුවිල්ල පහළ වෙනකොට සක්මන ගැන 'ඇවිදින්න යන්න ඕන කියල' යම්කිසි තැනක්, චක්ඛු විඤ්ඤාණය ඒක දකිනව. ඇසට ඒකහසුවෙනව

කැමරාව වගේ. බලන්න 'කාය විඤ්ඤාණය' ඔබ යන්නේ 'වම දකුණ' කිය කයද කකුල උස්ස උස්ස 'තිය තිය' 'හිත හිතද යන්නේ,' ටිකක් වෙලා යනකොට ඔබ එතන. කොහොමද මේ ක්‍රියාවලිය චුණේ. ඔබ කරාද? ඔබ ඇවිද්දද? ඔබ කරනවා නොවෙයි, මෙය වෙනව. මේ ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් නෑ. කොහේද ආත්මයක් තියෙන්නේ. කවුද කරේ මේ සිතුවිලි හටගන්නෙන් කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් ද හිතන්නේ ඒකත් නෑ. මෙන්න මේක තමයි අත්දකින්නේ ඔබ. ඔය ඇහැට පේනව කියන එක කවුරුත් කරනවද? මේ සෙන්සර් එකේ සිස්ටම් එක ඒ. ශබ්දයක් එනව කනට බෙරේ ශබ්දේ විතරයි, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් තමයි දැනගන්නේ මේ බල්ලෙක් කියල. කනට ඇහෙනවා, සිතින් අඳුනගන්නව බල්ලෙක් කියල. ඇහැට වර්ණයක් පේනව, පේන එක නවත්වන්න පුළුවන්ද? ඒක ස්වභාවික සංසිද්ධියක්. ඇහැට පේනව, සිතින් අඳුනගන්නව මේ 'මේසයක් පුටුවක් බිත්තියක්'

ඇහැට කනට දිවට නාසයට කයට රසක් දැනෙනව සුවඳක් දැනෙනවා. උණුසුම දැනෙනව, මේ සේරම එකයි. ඔබ හඳුනාගන්න ආයතන, මෙතන ආත්මයක් නෑ. ඔබ ආනාපාන සති භාවනාව පොඩ්ඩක් විනාඩියක් කරල බලන්න පර්යංකේ වාච්චෙලා අත්දෙක තියාගෙන. දැන් හුස්ම පිහිටවන්න තොල අග්‍රයේ, හුස්ම පිහිටවන කොට බලන්න හුස්මට සිහිය තියාගෙන. ටිකක් වෙලා යනකොට සිතුවිලි එනව ගඟ වගේ. අතීතය මතක් වෙනවා, අනාගතේ මතක් වෙනවා, එක එක විදියට. ඔබට ඕන වුණාට සිතුවිලි එන එක නවත්තන්න පුළුවන්ද, ඒක වෙන්නෑ නේද? ඔබට ඒ අත්දැකීම තියෙනව නේද? මේ සිතුවිලි ඔබද? මේ සිතුවිලි ආත්මයක් ද? මේක 'මැෂින්' එකක් මේක 'රොබෝ' කෙනෙක්, මේ සිතුවිලි ඔබේ නෙවේ, මේ සිතුවිලි නවත්ගන්න බෑ ඔබට. සිතිවිලි එයටම අදාළ වූ 'සිස්ටම්' එකකට 'ක්‍රියේට්' වෙනව, ඒව ඔබට අයිති නෑ. පේන එක ඔබද ඒත් නෑ. ඇහෙන එක ඔබද? ඒත් නෑ. මේ කිසිම තැනක ඔබ නෑ, ඔබ කියන්නේ 'දෘෂ්ටියක්.' **ඔබ ඇවිදින කොට ඔබ හිතුවොත් මේ ඇවිදිදෙන් මමයි කියල 'සක්කාය දිඨිය' සිතිවිල්ලෙන් දාගන්නා මමයි ඇවිද්දේ කියල. ඔබ හැමදාම හිතනව මමයි ඇවිද්දේ, මමයි කෑවේ, මමයි බිට්ටේ කියලා. ඕන තමයි 'දෘෂ්ඨිය' කියන්නේ, 'සක්කාය දෘෂ්ඨිය' මම ඉන්නව තියෙනව කියන 'දෘෂ්ඨිය' මම කියල කෙනෙක් කොහේවත් නෑ.**

සිතක් පහළ වෙනවා 'චතුර බොන්න' ඇතුළෙන් එනව ගින්නක් ආලාශයෙන්, ගින්න එනකොට පුංචි කාලේ දැමීමනෙ තිබෙනයි කියල. සිතට එනව 'සෙත්සර' එකටනේ එන්නේ, 'පෙර සිත් කඳ' පිළිවෙල දකින කොට මේක තේරෙනව 'සිස්ටම්' එක මොකක්ද කියල. එතකොට මොකද කරන්නේ 'චතුර ටික' දාගන්නවා කටට, බඩට යනවා එළියට යනවා. දැන් කටට චතුර ටික දාන එක. බඩට යන එක, එළියට යන එක. හිත චතුර බිච්චද? බත් කනවා කියන්නේ ඔය විදියමනේ. හිත චතුර බිල තියෙනවද? හිත බත්කාලා තියෙනවද? හිතට පුළුවන්ද චතුර බොන්න, හිතට පුළුවන් ද බත් කන්න. ඔබ කියන සිතුවිල්ල මම චතුර බිච්ච, මම බත් කෑවා. **සිතුවිල්ලට චතුර බොන්න බෑ වගේ, ඔබ කවදාවත් චතුර බිල නෑ. ඔබ හිතනව මම චතුර බිච්චා කියලා, මම බත්කෑව කියල, අන්න 'සක්කාය දෘෂ්ඨිය' තියෙනවා ඉන්නව කියන සිතුවිල්ලයි නැති වෙන්නේ, හිවන් දකිනව කියන්නේ ඔය තියෙනව ඉන්නව කියන සිතුවිල්ල නැති කරගන්න එක. ඕක අවබෝධ කරගන්න ඕන, ඕක සිතුවිල්ලක් කියලා.** 'පුටුව මේස ඇඳ' කියන්නේ සිතුවිලිනේ, ශබ්ද වර්ණ එකතු කරගත්ත එකනේ. කණ්ණාඩියෙන් දැකපු රූපේ 'මමෙයි කියලා' හිතපු සිතුවිල්ල තියෙන්නේ, පුටුව නෑ වගේ මෙතන මට කියල කෙනෙක් නෑ. **මේ ධර්මය මේ පැය බාගය ඇතුළේ පොඩි කතාව අම්මව හිවන දක්වා ගෙනියනව. ඒකානන්දයේම හිවන් දකිනවා. එදාට අපි කියනව අම්මා 'හියන සම්බෝධි පරායනයි' කියලා කිසි දවසක දුගහියට වැටෙන්නෑ.**

මේ 'හේතුවල' දහමයි. සිත හැදෙන හැටි, සිතෙන් මිඳෙන හැටි, දුකින් මිඳෙන හැටි, හිවන් දකින හැටි. මේ මොහොතේ මේ සිතේ දෙයක් නැති බව දකිනව නම්, දෙයක් තියෙන්න ඕන පින් කරන්න හරි පවි කරන්න හරි ආයි උපදින්න හරි. මේ මොහොතේ හටගත් සිත, අම්ම ගත්තොත් බාහිර කොහේ හරි තියෙනව කියල, ශබ්ද වර්ණ හැදෙන එකක් කොහේ හරි තියෙනව කියල, ඒක තුළ තමයි අම්මට තියෙන ආශාව, තණ්හාව, වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය ඔක්කොම තියෙන්නේ. මේක ශබ්දවර්ණවලින් හැඳුන සිතුවිල්ලත්, කොහේවත් තියෙන එකක් නෙවෙයි. මේක මෙතනම සිතුවිල්ලක් විතරයි කියලා දැක්කොත්, අම්මට ඔය තියෙන 'රාගය, ද්වේශය, මෝහ' සියල්ලම දියවීගෙන යනවා. අම්ම මොකට ආස කරන්නද? කොහේද තියෙන්නේ. දරුවා ඉන්නේ චිලියෙද? සිතේනේ. සිතුවිල්ලක් විතරයිනේ. **ඔක්කොම සිතුවිල ලෝකයක් 'චිත්තේන**

හිසති ලෝකෝ - චිත්තේන පරිකස්සති' අපි සිතේම මවාගෙන, සිහිත්ම දුක්විඳින මිහිස්සු. දුක තියෙන්නේ එළියේ නෙවෙයි හිතේ. ලස්සන කැන තියෙන්නේ, චිළියේ නෙවෙයි හිතේමයි. අම්ම හිත දැකලා හිතෙන් මිදුනොත්, 'කර්ම විපාක' කතාවක් කොහෙවත් හම්බවෙන්නෙ නෑ.

මේ 'හේතුවල දහමයි' දෙයක් නැති බව දකින. 'හව නිරෝධය' අත්දකින සැබෑ බෞද්ධයෙක් වෙන්න, දෙයක් නැති බව දකින කෙනයි බෞද්ධයෙක් වෙන්නේ. මේ මොහොතේමයි හවය සෑදෙන්නේ. මේ ක්ෂණ සම්පත්තිය කියන්නේ කුමක්ද? මේ මොහොතේ මේ සිතේ දෙයක් කියල ගත්තොත්, ඒකමයි හවය. මේ මොහොතේ මේ අරමුණේ ශබ්ද වර්ණාවලින් හැදෙන එක කොහේ හරි තියෙනව කියල ගත්තොත්, ඒක 'උපාදාන' කරගත්ත කියනව මේ සිතුවිල්ලම. **ස්කන්ධානානං පාතිභාවෝ ස්කන්ධය කියන්නේ, වේගයට මැවෙන ආලෝකය ශබ්දය. 'ආයතනානං පටිලාහෝ' කිව්වේ, ශබ්ද වර්ණ එකට එකතු වුනු පුටු මේස අනික් අයනන. අස කියන ආයතනයට හැදුනේ පුටු මේස ඇඳුන්. 'අයං වුවිච්ඡි ජාති' පුටු මේස ඇඳුන් කියන එකයි ජාතිය. ජාතිය හටගන්නේ කොහේද? සිතේ. අරමුණ දෙයක් කියල ගත්තොත් 'අප්පෝසාය ටීට්ඨති.'** 'යා රූපේ නන්දි' එහෙම ඒකට අගයක් තියෙනව. 'තඬුපාදානං' අන්න උපාදාන වෙනව. ඔක්කොම එකතු වෙනව. ශබ්ද වර්ණ තියෙනව කියල එන බලයක් එනව. උපාදානබලය, ස්කන්ධය, උපාදානස්කන්ධා කිව්වේ ඔතනයි. කම්පන වේගය දෙයක් යිල ගත්ත බලය හැදුවේ ඔන්න ඔතනයි, සිතුවිල්ලෙයි හැදුනෙ. එහෙම තියෙනව කියල ගත්තොත්, 'යා රූපේ නන්දි තඬුපාදානං හවෝ' අන්න ඉපදෙන්නේ මේ මොහොතේමයි, 'හවය' තියෙන්නේ මේ මොහොතේමයි. මේකට කිව්වා 'ක්ෂණ සම්පත්තිය' කියල, මේ ක්ෂණයේ සත්‍ය දැකල මිඳෙනව කියන එක. 'හව පච්චයා ජාති' ජරා මරණ ශෝක පරිදේව, සේරම තියෙන්නේ මේ සිතුවිල්ලෙයි.

දැන් අම්මා දන්නව ප්‍රතිපදාවට එන්න ඕන ඇයි කියලා, දැන් දන්නව ප්‍රතිපදාවේ තියෙන වටිනාකම. මේ සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි, මේක ප්‍රයෝගික අත්දැකීමක්. මේ පුංචි පැහැදිලි කිරීම 'නිවනට උපතිශ්‍රය' වන පැහැදිලි කිරීමක්. 'හේතුවල දහම' තුළ 'බුද්ධ දර්ශනය' තුළ පෙන්නන කාරනාව ඉතාම පිරිසිදුව ඔබට අහන්න ලැබෙනව. මේ ප්‍රතිපදාව තුළ ප්‍රායෝගික පැතිකඩ, ප්‍රතිපදාව තුළ කටයුතු කරනකොට ඔබට අත්දැකීම ලැබෙනව

ආත්මයක් නැති ස්වභාවයක්. ඒ තමයි නිවනේ අත්දැකීම. **ඔබ සෘජුව අදහගන්න ඔබ මේ මොහොතේ නිවන දකින බව, මරණින් මත්තේ ලබන දෙයක් නෙවෙයි. මේ මොහොතේම නිවන දකිනව. අම්මලා අවුරුදු ගණනක් නිවන හෙවිවා. දශක ගණනාවක් නිවන හොය හොය දුක්වින්නවා. අද ඔබ ඉදිරිපිට දිග හැරෙනව නිවනේ අත්දැකීම.** 'බුද්ධෝත්පාද දේශනා කියන්නේ, සැබෑම 'බුද්ධ උත්පාදයයි'. සැබෑම බුදුන් දකින්න වෙන්නේ 'ධර්මය තුළින් පමණයි. 'සෝ ධම්මං පස්සති - සෝ මං පස්සති' කිව්වෙ ඒ නිසයි. ඒ 'පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයයි. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය කියන්නේ මේ මොහොතේ සිත නැදෙන හැටියි. **දිවාරෑ නොබලා මේ දේශනා කරන්නේ ඇයි? 'ලෝක සත්වයා' දුක් විඳින්නේ සිතුවිල්ලක් නිසයි. මුළු ලෝකෙටම 'සිසිල් පැන් පොදක් ඉස්ස වගේ' හදවත් සිසිලසින් සැනහෙනව මේ සත්‍ය කන වැකුනොත්. ප්‍රතිපදාවට චින්න. විශ්වාස කරන්නෙපා, අදහන්නෙපා, ආර්යයන් වහන්සේ කිව්ව කියල පිළිගන්න චිපා, ප්‍රතිපදාවේ කටයුතු කරන්න. මේක නිවනටම උපනිශ්‍රය වුන ප්‍රතිපදා මාලාවක්.**

හෙට දවසේ මේ අධ්‍යයනය කරන හැම කෙනෙක්ම මහා ශාන්ත සුවයක් අත්දැකිවි. ඒ ඔබගේම සැනසීමයි නිවීමයි. ඒ නිවීම හැමෝටම උරුමයි. මැරුණට පස්සේ මොකද වෙන්නේ කියල කවුරුවත් දන්නෙ නෑ. ඒත් ඔබට මේ මොහොතේ මේ සත්‍ය අත්දකින්න ලැබෙනව. මෙව්වර උතුම් දහමක් ඇයි අපි පටලවගෙන දුක්විඳින්නේ. 'ඛොද්ධයෝ ඉන්න ඕනේ ලෝකේ උතුම් තැනකයි. මේ වගේ මාණිකය රත්නයක් ඇයි අපට නොතේරෙන්නේ. **සත්‍ය ධර්මය හරි සුන්දරයි. හිරහෙ දර ඉන්න හිරකාරයෙකුට වුනත් මේ දහම තුළ සැනසීමක් දැනෙනව. මැරෙන්න කෙනෙක් නැති බව දැනෙන කොට, හිරකාරයාගේ මහා අදෝනාව නිවෙනව. මරණයට නියම වුන සිරකරුවන් සැනසෙන දහමක් ඔබ අහන්නේ. ජීවත්වන ඔබටත් ඒ තුළ පුදුම සැනසීමක් උරුම කරනව. කර්මය තුළ ඔබට මරණියක් දැනෙන්න හේතු නෑ. ඇත්තටම ඔබ නිතාවෙලා සතුවත් හුස්ම ටික යාවි. ඒ දහමට අවදිවෙන්න, සත්‍යයට අවදිවෙන්න, ප්‍රතිපදාවට චින්න, සත්‍ය දැනගෙන චිකිත් ටික ගලපගෙන අපි ප්‍රතිපදාවේ කටයුතු කරන්නේ. ඔබ නිවනින්ම සැනසීම ලබනවා. උදෑසන හිමිදිරි පාන්දර 'අරුණාලෝකය වැටෙනාසේ', සෑම කෙනෙක්ගෙම හදවතට සත්‍යයේ හිරු කිරණ පායන්නා සේ, අවිද්‍යා**

ඝනදුර පහකර ඝන අන්ධකාරයේ වෙළුනු රාත්‍රිය පහවෙලා ගිහින් උදෑසන හිරු කිරණ වැටෙන්නාසේ, ඒ ප්‍රඥාලෝකයේ හිරුකිරණ ඔබේ හදවතට දැනෙන සෑම දිනකම උදෑසන 5.00ට ඔබේ හදවතට ලංවෙනව සත්‍ය පෙන්නන්න. ඔබේ ඉරිසියාව, වෛරය, ක්‍රෝධය, තණ්හාව, ආසාව දුරුවෙලා ඔබ මහා ශාන්ත සුවයෙන් බැබලෙන මිණි පහනක් වගේ වෙනව දකින්නයි.

අපට පුළුවන් සත්‍ය කියන්නයි, කලාණ මිත්‍රයා මග පෙන්වනව. ඒ මඟ යා යුත්තේ ඔබමයි. අද දකින ඒ සුන්දරත්වය ඔබට දායාද නොකලොත්, අපි අතින්‍යුත් යුතුකම් ඉටු වුණා වෙන්නේ නෑ. ලෝක සත්ත්වයාට ඒ තුළ සැනසීමක් තියෙනවා. හොඳයි හැමෝටම යහපතක්ම වෙන්න ඕන. මෙත්මල් අරණ කියන්නේ, හදවතේ පිපෙන මල් මෙත්මල්. අනන්තය දක්වා ඒකම ආදරයක් බුදුන් වහන්සේ කතා කරනවා.

මම හිදුක් වෙමිවා!

හීරෝගි වෙමිවා!

සුවපත් වෙමිවා!

මා මෙහි සියලු සත්වයෝ ද හිදුක් වෙමිවා!

හීරෝගි වේවා!

හිවන් දකින්නවා!

අනන්තය දක්වා සියළු සත්වයෝ මහා සැනසීමට පත්වෙන්නවා!

'සනාසිවිපාවටත්' හිවන් සැනසීම ලැබෙන බවට දේශනා කරන ඒකම දහම, බුදු දහමයි. මහා කාරුණික ධර්මයක්, මහා කරුණාවක්, මහා මෛත්‍රියක් මේ දහම තුළ තියෙනව. මේ ලෝක සත්වයාට සැනසීම උදා කරදෙන මහා කරුණාව. බුදුන් වහන්සේ ලෝකෙට විවර කළේ දුකින් මිදෙන මඟක්. ඇත්තටම මේ තුළ ඔබ සියළු දුකින් මිදෙනවා. කිසි දවසක ඔබ දුගතිගට වැටෙන්නෑ, කිසි දවසක ඔබට දුකක් උරුම නෑ. සදාතනික සුවයක් ඔබට හමුවෙනවා. ඒ 'හිරිවාණ සුවය' 'සත්‍ය' වචනා ගන්න සත්‍යයට අවදි වෙන්න ප්‍රතිපදාවේ කටයුතු කරන්න. හැමෝටම තෙරුවන් සරණයි.

ඔබටම සාන්ද්‍රිටික වන ප්‍රායෝගික නිවන්මග

ආර්යයන් වහන්ස : නොඳයි. සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි. අපි ප්‍රායෝගික පැත්ත කතා කරමු. නිවසේ සිට ප්‍රතිඵලවේ යෙදෙන අයටයි මේ අවස්ථාව දීල තියෙන්නේ.

උපාසිකාව : තෙරුවන් සරණයි ආර්යයන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ පාද නමස්කාර කරමි. අද උදේ පාන්දර 3.30 ට නැගිටිට. මූලික කෘතන් ඉවර වෙලා සක්මන් භාවනාව පටන් ගන්න. එතැන් සිට ප්‍රතිඵලවේ යෙදෙන ආකාරය. වෙලාව 3.40 සිතක් පහළ වුණා. 'ච්චියට ගිහිල්ල සක්මන් කරන්න ඕන කියලා.' 'චක්ඛු විඤ්ඤාණ' දැක්කා වණී හැඩතලය, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හඳුන ගත්ත ඒ යන මාගීය. කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වෙලා ක්‍රියාවලියක් ලෙස ගියා. චක්ඛු විඤ්ඤාණයට හසුවුනා වණී හැඩතලය, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හඳුනාගත්තා ඒ දොර බව. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සිතක් පහළ වුණා දොර අරින්න කියලා. චක්ඛු විඤ්ඤාණයට හසුවුනා. කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වෙලා, ක්‍රියාවලියක් ලෙස දොර අරිම සිදුකළා. එතන තිබුණු කොරිඩෝව සුදුසුයි කියලා සිතක් පහළ වුණා. ඒ අනුව චක්ඛු විඤ්ඤාණයට හසුවෙලා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙලා ක්‍රියාවලියක් ලෙස සක්මන් කරන්න ගත්ත. පයට තද ගතිය සීතල බව දැනුන, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හඳුනගත්ත උදේ පාන්දර හිසා සීතල කියලා. ගන්ධ විඤ්ඤාණය හටගත්ත, මනෝ විඤ්ඤාණය හඳුනගත්ත මල්වල සුවඳ. ක්‍රියාවලියක් විදියට සක්මන කෙරෙනවා. සෝත විඤ්ඤාණය හටගත්ත, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හඳුනගත්ත බල්ලෙක් මුරන හඬ කියලා. දිගටම සක්මන කරගෙන ගියා. සිතක් පහල වෙනවා. දැන් ඉඳගන්න ඕන කියලා.

වක්බු විඤ්ඤාණයෙන් හැඩතලය දකිනවා, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හඳුනාගන්නවා ඒ පුටුව කියලා. කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වෙලා ඉඳ ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය සිදුවෙනවා.

ආර්යයන් වහන්ස : මේ දහම තුල තියෙන්නේ ආත්මයක් නැතිබව දකින්න. ඒක කොහොමද සිතියෙන්නේ දකින්නේ. ඔය ඉදිරිපත් කරන එකේ මම බලනවා, මම දකිනවා, කෙනෙක් නිරූපනය කරනවා. ඇත්තටම මෙතන එහෙම දෙයක් නැහැ, සිතේ ඝන ස්වභාවය ආත්මය ස්වභාවය දකින්න. පරිසරයේ ශබ්ද විවිධාකාරයි, ඒ ශබ්ද කන් බෙරේ හිල්ල වෙලා නම් අපට ඇහෙන්නෑ. අපට ඇහෙන්නේ අපේ කන්බෙරය හෙල්ලෙන එක. අපේ ආයතන දිනා හොඳින් බලන්න. සිතිය අවදි කරගන්නොත්, මේ ශබ්ද වණි ගන්ධ රස උණුසුම සීතලට හොඳින් අවධානය යොමු කරන්න. ඔබතුමය පැය දෙක තුනක් ආත්මයක් නැති ස්වභාවයක් දකින්නයි උත්සහ කරන්නේ. ආත්මය කියන්නේ මොකක්ද? මේක අත්දකින්නයි උත්සහ කරන්නේ. මේ සිත, සිතුවිලි, අරමුණු, 'එතන එතන එතන' 'යංහී යංහී තනු තනු විපස්සනී' සිහිනුවණින් දැකිය යුතු වෙනවා. උදේ ඉඳන් අපි රෑ වෙනකම් මේ සිතේ ස්වභාවය බලන්න අරමුණු හටගෙන නිරුද්ධ වෙනවා, අරමුණුමයි සිත කියන්නේ. හැබැයි සිත කියල දේකුත් නෑ. අපි කියනවා සෝත ප්‍රාසාදය ශබ්දයක්, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හඳුනාගන්නවා. ශබ්දයක් කොහෙන්නද හඳුනාගැනීමක්.

පුටු කාලේ ඉඳල අපට ශබ්දයක් එනකොට, තිබුණ වර්ණ හැඩතලයි ශබ්දයි එකතුවෙලා ඒ ස්පාර්ක් වෙනව ප්‍රසාද වෙනවා. ඒක නැවත නැවත එනකොට බාහිර බල්ලෙක් කියල කියනකොට කවුරුනැරි, කනට ශබ්ද එනකොට බල්ලෙක් කියල දකිනවා. පුටු කාලේ මේ බල්ලෙක්, මේ බල්ලගේ සද්දයක්, මේ බල්ල තමයි සද්දේ දාන්නේ. එතන ඉඳල වයසට යනකම් හුස්මටික යනකම් බල්ලෙක් ඉන්නවා. පුටු කාලේ කිව්වොත් අර තියෙන්නේ හඳ, ඒ තමයි හඳ ඇහැට පේනවා, කනට ඇහෙනවා ශබ්දයක් හඳ කියලා. එහෙම නම් අපි දැක්කේ හඳ ද? අපට ශබ්දයක් දකින්න පුළුවන් ද? මේ මොහොතේ අපට යම් ශබ්දයක් ද? ඇසෙන්නේ, යම් වණියක් ද? පේන්නේ, යම් දැනීමක් ද? දැනෙන්නේ, ඒ ටික එකටම දැනෙන එකයි මේ සිත කියලා කියන්නේ. පොඩි කාලේ ඉඳන් එකතුවෙච්ච එකතුවෙච්ච ආපුච පුටු මේස ඇඳන් අම්මා තාත්තා ගෙවල් දොරවල් ඉරහඳ, සිතුවිලි ලෝකෙ අපි ජීවත් වෙන්නේ. මේක මායාවක් ඇත්තක්

නෙවෙයි. අපි ඉන්නේ සිතුවිලි එක්ක. අපි කියන්නේ කවුද? ඔය ටිකම තමයි අපි කියන්නේ, මෙතන වෙත මුකුත් වෙලා නෑ. ඇහැට වණී, කනට ශබ්ද, නාසයට ගඳ, දිවට රස, කයට පහස, මේවා එකට එකතු වෙලා හැඳුන සිතුවිල්ල. ඒ සිතුවිල්ලෙම පුටුව, මේසෙ වගේ, කණ්ණාඩියෙන් දැක්ක මම ඒකත් සිතුවිල්ලක්.

මම කියන්නේ සිතුවිල්ලක්, අර අම්මා අර තාත්තා මේ මම. මේ මගේ කකුල, මේ මගේ අත, මම කියන්නේ සිතුවිල්ලක් කියන්නේ ශරීරය මම ද? පුටුව මේස ඇඳ වගේ මේ ශරීරය මම කියන සිතුවිල්ල, පුටුව මේසෙ ඇඳ වගේ තවත් එකක් විතරයි. සිත කියල පවතින දේකුත් නෑ. මේ මොහොතේ ආපු ශබ්දයක් ද, වණීයක් ද, ගන්ධයක් ද අරමුණ වන්නේ, ඒ තමයි අරමුණ කියන්නේ ස්පාර්ක් එකක් ප්‍රසාදය. **කම්පන වේගෙට මැවෙන ආලෝකය ආත්මයක් ද? වණීය ආත්මයක් ද? ශබ්ද වණී වලින් හැඳුන පුටුව ආත්මයක් ද? ඒ විදියට හැඳුන මම කියන සිතුවිල්ල ආත්මයක් ද? රූපය ආත්මයක් ද?** මහණෙනි මේ ඇස 'චක්ඛුං නිච්චංවා අනිච්චං' 'අනිච්චං හන්නේ.' ඇස කන දිව නාසය කය මන, මේ ආයතන නිච්චංවා අනිච්චං විය ඇත්තක්ද? නැත ස්වාමීනි 'අනිච්චං හන්නේ' ඇතින් බලල මේක පුටුවක්, මේසයක් කියන්නේ ඇත්තක් ද? නැහැ. එහෙම දෙයක් කොහෙවත් නෑ. **ශබ්ද වණී එකතු වුණු දෙයක් කොහෙවත් තියෙනව ද? සම්භූත වෙන ඒවා, සකස් වෙන ඒවා කොහේවත් තියෙනව නෙවෙයි, එහෙනම් ඒ ශබ්ද වණී වලින් හැඳුන මමත් කොහෙවත් ඉන්නවා නොවෙයි. එහෙම එකකුත් නෑ.**

මේ මොහොතේ අරමුණ කුමක් හෝ වේවා තියෙන බවට ගත්තොත් ඒ තමයි මම ඉපදීම, මම හැම මොහොතෙ ඉපදෙනවා. **හැම මොහොතෙම දෙයක් දැනෙනවා නම් මම ඉපදුනා, දෙයක් දැනෙන්නේ නැත්නම් ඉපදීමකුත් නෑ. ඉපදුනොත් තමයි මරණයක් තියෙන්නේ. දැන් මැරෙන්න කෙනෙකුත් නෑ. මෙන්න මේ, මේක තමයි දකින්නේ ප්‍රායෝගික පැත්තෙන්.** ඔය ඇහැට එන වණී හැඩතල වල ආත්මයක් නෑ. ආලෝක හැඩතලය දැනගන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්. මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා දේකුත් නෑ, අර ශබ්ද, වණී, ගන්ධ, රස, පහස එකට ආපු ස්පාර්ක් එක තමයි දැනගන්නේ. ආලෝක හැඩතලයට එකතු වුණ ශබ්ද, එකට එන එක දිට්ඨ සුත මුත. ඇහැට එන ආලෝක හැඩතලයේ

පොත්, මේස කොහෙත්ද? ඒවා ශබ්ද. ඒකෙ මම ඉන්නවද? දිවට දැනෙන රසට කොයින්ද අන්නාසි, ශබ්ද වණි කෑවේ. තව කාටහරි කියන්නේ අන්නාසි කෑව කියල. රෝස මලේ සුවඳ, අන්නාසි රස, වණි හැඩතල මේවා කොහේවත් නෑ. සිතුවිලි, දැනීමට ගැටගහගන්න සිතුවිලි. රසක් දැනුනම ඒකට ගැටගහගන්න අන්නාසි කියල. සුවඳක් දැනෙනකොට ගැටගහගන්න පිටිව මලේ සුවඳ කියල. දැනීමට දාගන්න ශබ්ද වණි. ඔබ ඇතුලේ කාපුනැති වෙලාවට දැනෙනවා දැවෙන ගතියක්, ඒ පිටිවෙන දැනෙන දැනීමට කිව්වා ඔබගිනියි. ඔබගිනියි කියන්නේ ශබ්දයක්, නමුත් ඇතුලේ දැනෙන දැනීමටයි ඔබගිනියි කියල ශබ්දෙකුයි රූපෙකුයි තියෙන්නේ. එහෙම දෙයක් නෑ. නමුත් අපි සිතුවිලි දානව හැම දැනීමකටම. තිබහයි, ඔබගිනියි, පිටිව මල.

හාසෙට දැනෙන ගන්ධයට කොහේද පිටිව මල්. පිටිව මල කිව්වාම ඇහැට එන්නේ වණියක්, කනට එන්නේ ශබ්දයක්. ශබ්ද වණි වලින් හැදුන ඒවා හැමතැනටම ගැටගහල. එහෙම ඒව කොහේවත් තියෙනවද. මේ දැනෙන දැනීම තමයි ගැටගහල තියෙන්නේ. ඔය දේවල් තියෙනවා කියල දැනෙන දැනීමකුත් ඇතිවෙනවා ඒවා හැතිවුණාම ඒවා විනාසවෙයි. කියල කම්පන වේගය නිසයි ලෝකෙ මැවෙන්නේ. ඒක දැකින්න ඕන කම්පනය. හිතට මැවෙන ලෝකය කොහේහරි තියෙනවද? විත්තේන නියති ලෝකෝ. ඒත් අපි කියනවා අර තියෙන්නේ, පේන්නේ, ඒක දෘෂ්ඨියක්. ඔබ හිතන දේවල් කොහේද තියෙන්නේ, කොහේවත් නෑ. ඔබ අන්න අසරණයි. **ඔබ එලියෙන් පෙන්නනවා මේ තියෙන්නේ. දෙයක් තියෙන්න ඕන කොහේහරි තියෙනවා කියලා. පෙන්නන්න නම් දෙයක් තියෙන්න ඕන, දෙයක් තියෙනවා නම් දෙයක් තියෙන්නේ කාටද? මටෙයි කියල ගන්නේ මේ තියෙන්නේ. හැබැයි තියෙන්නේ කියනකොට මම මේ පැත්තේ, මටයි තියෙන්නේ. ප්‍රතිපදාව තුළ මේ කථාවේ ඇත්ත දැකිනවා. ඇත්ත දැකිනකොට පේනවා මේ ඇහැට මැවෙන ආලෝක හැඩතලය, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ බිත්තිය, පුටු, මේස, ඇඳුන්. එහෙම දේවල් කොහේවත් නෑ. සෝත විඤ්ඤාණයට ඇසෙන ඒක, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ.**

මනෝ විඤ්ඤාණය කියන්නේ 'පෙර සිත් කඳ පිළිවෙල' දැකිනවා. ඒ කියන්නේ මීට කලින් තිබුණා ස්පාර්ක් එක එනව. දැන් මේ මොහොතේ

ස්පාර්ක් එකක් එනවා ආලෝක හැඩතලයක්, ඊට කලින් තිබුණ ඒ සමාන ස්පාර්ක් එක එනව. එතකොට ඒකෙ තිබුණ ශබ්දෙන් එනව. ඒක තමයි 'මනෝභාවය' 'මිමිම' 'ස්පාර්ක්' එක 'ප්‍රසාදය'. පෙර ස්පාර්ක් එක මේ ස්පාර්ක් එක සමාන යි. කලින් එකක් තිබුණ නම් ඒකයි මේකයි එක නිසා, ඒකමයි මේක කියනවා. ඒ කියන්නේ පෙර මතකයෙන්, මතකය කියලා එකක් නෑ. ඒතන ආත්ම කථාවක් නෑ. අපි දුක් විඳින්නේ අපි සැප විඳින්නේ, දුක තියෙන්නේ හිතේ. කයට දැනෙන වේදනාව දුකක් ද? නෑ. ඒක කයට දැනෙන්නේ. ඒත් හිතට දැනෙන වේදනාව, මගේ කකුල කැපිල, මගේ කකුල මෙනෙම වෙලා තියෙනවා. ඒක තමයි දුක. කයට දැනෙන වේදනාව, වේදනාවක්. හැබැයි හිතට දැනෙන දුක, හිත කියන්නේ මොකක්ද? අපි දැන් මේක දකිනවා දෙයක් නැති බව. එතකොට සිතින් මිඳෙනවා. එතකොට බාහිරින් මිඳෙනවා. දෙයක් තිබුණොත් බාහිරත් සිතෙන් දෙයක් නැතිවන විට බාහිරත් දෙයක් නෑ. අන්ත අප්පකු භහිද්ධා අන්ත වලින් මිඳෙනවා බාහිර රූපෙ අන්තෙන් මිඳිලා. නාමෙ අන්තෙන් මිඳිලා. අන්ත දෙකෙන්ම මිඳිලා. දැන් මේක දකින්න තමයි මේ උත්සහ කරන්නේ. සක්මන් කරනකොට කකුල කොහේහරි වැදුණොත් ඒ ස්වභාවයට අපි දාගන්නවා ශබ්ද වණි. මේක දකිනකොට මොකක්ද වෙන්නේ, ඇත්තටම තමන්ට තමන් නැතිවෙනවා. තමන්ට අවබෝධ වෙනවා තමන් කියලා කෙනෙක් නැති බව.

නිමල් ද, කමල් ඕන නමක්, එහෙම කෙනෙක් කොහේද? ඉන්නේ. එහෙම කෙනෙක් නෑ. ඒක අවබෝධ වෙනවා. ඔය සිස්ටම් එක දකින්න ඕන. එක දවසක් හරි කවුරුහරි නිවන් දකින්න නම්. නාසයට දැනෙන එක, දිවට දැනෙන එක තමන්ට මෙනෙහි කරන්න, ඇත්තටම සාන්ද්‍රිටීක වෙනව මේ සිතම බව. ඔබෙ සිත අවබෝධ වෙනකොට, ඔබේ සිත බාහිරේ මායාවෙන් මිඳෙනවා. ලෝකය ඇත්ත වෙලා තියෙන ලෝක සංඥා වලින් මිඳෙනවා. ඒ මිඳෙනකොට ඔබට සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. කල්පයක් හිටියත් වැඩක් නෑ මහණෙනි, මේ සත්‍ය එක මොහොතක්වත් නොදැක. ඔබ දැන් සත්‍ය දකිනව, ඔබ සත්‍යයට අවදි වෙනවා. මෙතන කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ. ඔබ ක්‍රියා සිත අත්දකිනවා. සිතුවිල්ලෙන් හරි කියන වචනෙකවත් කෙනෙක් ඉන්නව කියලා ඇතුලෙන් එන්නේ නෑ. ඒක නුවණින් හොඳින් විමසන කෙනාටයි හම්බවෙන්නේ. අවබෝධයි මෙතන දෙයක් නැති බව. අපි දෙයක් හදාගෙන, දුක හදාගෙන දුක විඳිනවා.

දුක හදාගෙන, දුක හැති කරන්න උත්සහ කරනවා. අපි සිතුවිලිවලින් දුක් විඳිනවා. ඒ සිතුවිලි ඇත්තද? ඒකත් ශබ්ද වණි. මේ සිතට, මේ සිත අවබෝධ කරන්න පුළුවන්ද? බැනේ. ඒ හිසයේ අපි කිව්වේ බුදුන් වහන්සේ පෙන්නපු ආකාරයට 'පුට්ඨපදාවෙන් මා පුදුන්තෝ - මා පුදුන්තෝ වෙති' 'තෙලින් මලින් මා පුදුන්තෝ මා පුදුන්තෝ නොවෙති.'

පුට්ඨපදාව දකින්න ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්න. පුට්ඨපදා තුළ ආත්මයක් හමිබ වෙන්න. ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් නෑ. වතුර, කටට දානව බඩට යනව චලියට යනව වතුර බීජ කෙනෙක් නෑ. මේක නුවණින් දකිමු. මේ දහම ප්‍රඥ්ඥාවන්තයින්ගේ දහමක්. හැමකෙනෙකුටම මේ පුට්ඨපදාව තුල හමුවෙනව මේ මෙතුමිය කිව්ව වගේ කථාව. ඒකෙ මේ හැමතැනම බලන්න. ආත්මයක් නිරූපනය වෙනව පුරුද්ද චිකිත්සා. අන්න ඒ පුරුද්ද මේකෙදි හඳුනාගන්නවා. මේ සත්‍ය දකින්න කැමැත්තක් ඇතිවුනොත්, ඔබ සත්‍ය දකිනවමයි. මේ සත්‍ය ඔබ දැනගෙන තිබිය යුතුය. ඔබ දන්නේ නෑ සත්‍ය කුමක්ද කියලා. ඒ අනුවයි පුට්ඨපදාව. ඔබතුමියගේ ඉදිරිපත් කිරීම බොහොම හොඳයි. කෙනෙක් නිරූපනය වන වචන පොඩ්ඩක් හදාගන්න. තෙරුවන් සරණයි.

උපාසිකාව : තෙරුවන් සරණයි ආර්යයන් වහන්ස, පාද නමස්කාර කරමි.

ආර්යයන් වහන්ස : අභ්‍යන්තර පරිවර්තනය කියන්නේ හිතන චිකිතාවේ, අභ්‍යන්තරයටම දැනෙනවා මෙතන කෙනෙක් නොමැති බව. මේක ප්‍රත්‍යක්ෂයක්. සාන්ද්‍රිධික වෙනවා තමන්ටම. මේ සත්‍ය දැනෙන්න ගත්තට පස්සේ, ආත්ම ස්වභාවක් අත්දකිනව කියන චිකිතාව වෙන්න. ඒක සිතුවිල්ලක් නෙමේ. ඒක ඔබට අත්දකින්න ලැබෙනවා. ගොඩක් වටිනව වෙනස් වෙනස් අත්දැකීම් දක්වනකොට හැමෝටම. තව කෙනෙකුට අවස්ථා දෙමු.

උපාසිකාව : පාද නමස්කාර වේවා ආර්යයන් වහන්ස, තෙරුවන් සරණයි. මම ඊයේ ආර්යයන් වහන්ස දෙවෙනි කමටහන පුහුණු වෙන්න උත්සහ කළා. වක්ඛු සිත තමයි මම මුලිකව පුහුණු වුණේ. මට ඉදිරියේ වර්ණ සටනන වක්ඛුවට ස්පාර්ක් වෙනකොටම කාරෙක කියල ගැටගැහෙන චිකිතා දැනගත්තා. ඊළඟට බයිසිකල් කරුවෙක් කියන චිකිතාවට

අසුවුණා, එක්කුවට වර්ණ හැඩතලය ස්පාර්ක් වෙනකොට. වර්ණ සටහනට තැඹිලි කියන එක ගැටගැහෙන බව දැනගන්නා.

ආර්යයන් වහන්ස : ඔතන විදුර්ශනාවක් වෙන්නෑ. ඇසටනේ ආලෝකය හැඩතලට එන්නේ, ඒකට සිතක් පහළවෙනවා. දැන් මේක දකින්නැහැව කඩාගෙන යනවනේ, දකින්න හම්බවෙන්නේ නෑනේ. මමයව තමයි ඔක්කොම කරන්නේ. ඔබතුමිය පටලැවිල්ලක ඉන්නේ. ඔබතුමිය ආත්මය කියන්නේ මොකක්ද?

උපාසිකාව : බාහිරය ඇත්තක් කරගෙන දෙයක් තියෙනවා, ඒක දැනගන්න මමත් ඉන්නවනේ.

ආර්යයන් වහන්ස : කමටහන තුළ නෙවෙයි ඔබතුමිය ඉන්නේ. ඔබතුමියට දෙන කමටහන තමයි ඔය ආත්ම සිතුවිල්ල පැත්තකින් තියන්න. සවිඤ්ඤාණක මනස කියන්නේ ආත්ම මනස, ආත්ම මනසෙන් අයිති වෙන්න. අයිතිට වෙලා අවිඤ්ඤාණක මනසකින් දකින්න. එතකොට ශබ්දයක් විතරයි, ශබ්දෙට ආත්ම කථා නෑ. ශබ්ද එතකොට ශබ්දෙට කලින් තිබුණ ස්පාර්ක් එකක්, මේ මොහොතේ ඒ ශබ්දෙට අදාළ ස්පාර්ක් එක මතු වෙනවා සෙන්සස් සේරගේම තිබුණා. කලින් ස්පාර්ක් වුණා ඒ ශබ්දෙට යමක්, ඒ ස්පාර්ක් එක දැනුත් එනව එච්චරයි. එතකොට ස්පාර්ක් එකක් මනෝ විඤ්ඤාණය. ශබ්දෙට අදාළ ස්පාර්ක් එක බල්ල කියල එනවා. ඒකට කියනවා මනෝ විඤ්ඤාණය, සිතක් පහළ වුණ කියලා. ආලෝක හැඩතලයක් එතකොට, ඒක ආලෝක හැඩතලයක්. එක්කු විඤ්ඤාණය කියන්නේ ඇසෙන් දුටුව යමක් ආලෝක හැඩතලයක්, එක්කු විඤ්ඤාණ සිතක් පහළ වුණා. එතකොට ඊට අදාළ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ඊට කලින් ඒ ආලෝක හැඩතලයට එකතුවෙලා තිබුණ ශබ්ද වණී ටික එනවා, ස්පාර්ක් වෙනවා සෙන්සර් එක. ඔය කථාවේ ආත්ම කථා කොහේවත් නෑ. සිස්ටම් එක වැඩ කරනවා. සිස්ටම් එක පිරිසිදුවට දකින්න. පොඩ්කාලේ තොටිල්ලේ ඉන්න දරුවට පනවන්න බෑ ඕක ප්‍රභාෂ්වර සිතට. මොන්ටිසෝරි යනකොට ටීචර් රූප පෙන්න පෙන්න ශබ්ද දාලා එකතු කරලා තියෙන්නේ.

කම්පනයක් ආලෝකය කියන්නේ. ශබ්දය කියන්නේ කම්පනයක්. ශබ්ද තරංගයි වණී තරංගයි එකතුවෙලා විත්ත තරංගයක් හැඳෙනවා

කියන්නේ දෙක එකතු වුණු කම්පනයක් නෙවෙයි, ඒකත් ස්පාර්ක් එකක් කම්පනයක්. ආත්ම කථාවක් නෑ පුටුව මේසේ අම්මා ඒකත් දිගටම ස්පාර්ක් වෙනවා 'ද්වාරවලින්.' අපට ජේන එක නවත්තන්න බෑ ජේන එක සිද්ධි වෙනවා. කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ සෙන්සර් එක වැඩකරනවා. ශබ්දේ ඇහෙන එක නවත්තන්න බෑ, සෙන්සර් එක වැඩකරනවා. උණුසුම සිතල තදගතිය දැනෙන එක නවත්තන්න බෑ, සෙන්සර් එක වැඩකරනවා. එතන එතන එතන සෙන්සර් එක, එක මොහොතේ එකක් තමයි වැඩකරන්නේ අරමුණු වෙන්නේ. ඒකයි ප්‍රකට වෙන්නේ. ඒක තමයි අරමුණ කියන්නේ. සෙන්සර් සිස්ටම් එක දිගටම වැඩ. සුවඳක් තිබුණොත් ඒකත් එනවා, උණුසුමක් තිබුණොත් ඒකත් දැනෙනවා, වණී යක් තිබුණොත් ඒකත් ජේනවා, නවත්තන්න බෑ. දැනෙන එක නවත්තන්න බෑ, අරමුණු වෙන්නේ එකයි. පුංචි කාලේ ඉඳන් හදාගන්න පුටු මේස ඇඳුන් කියන එක, ඒකත් සෙන්සර් සිස්ටම් එකෙන්ම වැඩකරනවා. ස්පාර්ක් වෙච් තියෙනවා, අපි හිතනව නෙවෙයි. අපි කියල කෙනෙක් මෙතන නෑ. සිතුවිලි එනව අපට ඕන විදියට නවත්තන්න බෑ. මේක 'සිස්ටම්' එකෙන් 'ක්‍රියේට්' වෙලා එන්නේ. 'චිත්ත නියාමය' කියන්නේ ඕක. 'සාතු නියාමය' වහින්නේ, පායන්නේ, ඒක ස්වභාවිකව සිද්ධිවෙන එකක්.

බීජ නියාමය - බීජයකින් ගහක් හැදෙන්නේ, ඒක නියාම ධර්මයක්. ස්වභාවිකව සිද්ධිවෙන දෙයක්.

චිත්ත නියාමය - කවුරුත් කරන එකක් නෙවේ. සිතක් පහල වුනොත් ඇවිදිනව කියලා ඒකත් එක්ක මේ සෙන්සර් සිස්ටම් වැඩකරනවා. ඒකත් ස්වභාවික සිද්ධියක්.

සිතට 'ඇවිදිනවා' කියලා ඒක එනකොටම, ඒකත් එක්ක ජේන ඇහෙන ඒවා ඔක්කොම වැඩ කරනවා. ඒකෙ ජේන එක තමයි එන්නේ, ඇවිදිනවා ක්‍රියාවලිය එනකොටම ජේන එකත් එක්කයි එන්නේ. ජේන එකෙන් ශබ්දෙන් එනවා, ප්‍රකට වුනොත් එනවා. ඇවිදින ක්‍රියාවලිය සිද්ධි වෙනවා. මීට කලින් ඇවිදිනව කියන ක්‍රියාවලිය තිබුණා, ක්‍රියාවලියට ඇවිදිනව කියලා ශබ්දයයි වණීයයි දාලා තිබුණා. දැන් ශබ්දයයි වණීයයි ආපු ගමන් අර ක්‍රියාවලිය මතු වෙලා එනවා. ඒක සිස්ටම් එකට දවන්න ගන්නව රොබෝ වගේ. ඊට පස්සේ සිස්ටම් එක වැඩ

කරනවා, සිස්ටම් එක දිනා බලන් ඉන්න එකක් තියෙන්නේ. එතකොට බලන් ඉන්නකොට සිස්ටම් එක වැඩ කරනවා, කෙනෙක් ජේන් නෑ කොහේවත්. කෙනෙක් ජේනකම්ම කෙනා ඉන්නවා. කාටහරි මේ සිස්ටම් එකේ කෙනෙක් ජේන්නැත්නම් විතරයි එයා දුකින් මිදෙන්නේ. ඇවිදිනවා, කකුල උස්සන්නේ හිතල නෙවේ, තියන්නේ හිතල නෙවේ, බෙල්ල හරවන්නේ හිතල නෙවෙයි, අතපය වන්නේ හිතල නෙවෙයි, මොකක්වත් හිතන ඒවා නෑ මෙතන. කෙනෙක් කරන ඒවා නෑ. ඕක දැකගන්න එකයි මේකෙ තියෙන්නේ. ඕක තමයි සුද්ධ කරගන්න ඕන. දෙයක් කොහේවත් හම්බවෙන්නෑ, සිස්ටම් එකක් වැඩ කරනවා. මේ සේරම විඤ්ඤාණ මායාව හිතේ මැවෙන එකක්නේ, ධාහිර දෙයක් හම්බ වෙන්නෑ. බල්ල කියලා හිතන එක, ධාහිර බල්ලෙක් නෙමේ සිතුවිල්ලක්. ඒකත් පෙර කම්පනයක්, මේ කම්පනය වෙනවා. අර ශබ්දෙට අදාල ශබ්ද වණී ටික එනවා. ඕක දැකිනවික තමයි කමටහන් සුද්ධ කරනවා කියන්නේ. ඕක තමයි ප්‍රථිපදාවේ, ඕක දැකින එක. කලබලේ දැකින්න බෑ. මේක මෙනෙහි කරනකොට කලබල නැතිවෙනවා. මෙනෙහි කරන්නැති නිසා තමයි ඔය කියාගෙන යන්නේ.

උපාසිකාව : මට දැන් තේරුනා ආර්යයන් වහන්ස, මම දැකිනකොට වාහන ටක් ටක් ගාලා හිතන්නේ එතනත් කලබලයෙන් තමයි ඒක කපේ. වණී ආලෝක හැඩතලයක් වැටුණාම ආලෝකයට මේක ජේන ධව නෙමේ හිතන ධව කියන්නෙන් ඒ කමටහනමද? එවෙලට සිතියට අනුවෙනවා මේ හිතනව කියන එක, ඒක වෙන එකක්ද?

ආර්යයන් වහන්ස : ඔක්කොම එකමයි. ජේනවා කියන්නේ එළියේ තියෙන දෙයක් කියන එක. හිතනවා කියන්නේ ඇතුලෙ තියෙනවා කියන එක. ජේනවා කියන්නේ එළියේ තියෙන එකක් ජේනවා, කපුටා එළියේ ඉන්නවා කියලා. හිතනවා කියන්නේ, හිතට කපුටා එනවා. හිතේ කපුටෙක් මිසක් එළියේ තියෙන කපුටෙක් නෙවෙයි කියන එක. ජේනවා නෙවෙයි හිතනවා කියන්නේ, එළියේ තියෙන කපුටෙක් නෙමෙයි හිතන කපුටෙක්. හිතේ කපුටා ඉන්නේ, එළියේ නෙමෙයි. සිතුවිල්ලක් කපුටා කියන්නේ. ජේන, ජේන සිද්ධිය වක්ඛු ප්‍රාසාදය තුළ කම්පනය. මෙතන රතුවාට නැත්නම් එළියේ රතුවාට නෑ කියන්නේ, මෙතන කම්පනයට

මැවෙන චිකතමයි චිලියේ දැකින්නේ. දෙක සමාන නිසා චිලියේ ජේනවා. කම්පන සමාන නිසා, නැත්නම් නෑ ඒක. මෙතන ඇහැර අන්ධ නම් ජේන්නෑ, චිහෙනම් මෙතනින් මැවෙන චිකක් තමයි චිලියේ දැකින්නේ. දෙක කම්පන සංඛ්‍යාත සමාන නිසා, සමනන්නරය. කම්පන සංඛ්‍යාත සමාන නිසා, අහසේ විදුලි කොටන කොට මෙහේ ජනෙල් හෙල්ලෙනවා වගේ. **මෙතන ජනෙල් කම්පනේ නැත්නම් චිලියේ කම්පනෙන් නෑ. මෙතන ඇහැර අන්ධවෙලා නම් චිලිය ජේන්නෙන් නෑ. කම්පන සංඛ්‍යාත සමාන නිසයි ජේනවා කියන එක තියෙන්නේ.** මෙතනින් සකස් වෙන චිකක් ආලෝකය කියන්නේ. මෙතන සකස් වෙන්නැත්නම් චිලියෙන් නෑ. ශබ්ද මෙතන සකස් වෙන්නැත්නම් චිලියෙන් ශබ්ද නෑ බිරියි. ජේනවා හෙමෙයි හිතන එකක්.

ප්‍රායෝගිකව අත්දැකිනකොට තමයි ප්‍රචිපදාව වැදගත්. චිදිනෙදා කටයුතු කරනකොට තදගතිය කාය විඤ්ඤාණය ප්‍රාසාදය, ශබ්දය සෝත විඤ්ඤාණය ප්‍රාසාදය, ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නවා කියන ස්වභාවය. සිස්ටම් එකක් තමයි ක්‍රියේට් වෙන්නේ. ඒ සිස්ටම් එකේ කොහේවත් නෑ ආත්මයක්. මේක හොඳට දකිනකෙනා **උග්ගචිතඤ්ඤ, විපරිතඤ්ඤ, නෙත්තියයි.** පොඩ්ඩක් මෙනෙහි කරනවා පදපරම කෙනා, ඒ මේ දහම අහන නිසා ටික ටික මේ වෙලාවේ ඒයාට ගන්න බැරවුණාට එක මොහොතක ඒයාටත් එනවා අවස්ථාවක්. දෙවිදන් පවා නිවන් දකිනකොට පසේ බුදුවෙනවා කියනකොට, මේක කාටවත් බෑ කියන්න බෑ. අංගුලිමාලත් නිවන් දකිනකොට මේක කාටවත් බෑ කියන්න බෑ. **එහෙනම් පදපරම කෙනාටත් මේ මොහොතේ බැරවෙනවා දෘෂ්ඨී වැඩිනිසා, මේ මොහොතේ ගන්න අමාරුයි. හැබැයි යම්කිසි මොහොතක සකස් වෙලා, 'සංඤා' 'විපරිනාම' කියන කොට 'පදපරම' කියන කෙනාගේ සංඤා විපරිනාමයක් වෙනවා එකම සිත පවතින්නෑ කියන එක. මේ මොහොතේ සිතට ගන්න බැරී වුණාට, ආයෙන් මොහොතක් සිත සකස් වෙන්න පුළුවන් පදපරම කෙනාටත් ඒ අවස්ථාව ලැබෙනවා.**

මේක දුර්ලභයි, නමුත් ඒක නොවෙනවත් නොවෙයි. සංඤා විපරිනාමයක් හේ, එකම සංඤාව තිබුණනම් පදපරම කෙනාටත් බැරවෙනවා. එකම සංඤාව තියෙන්නෑ වෙනස් වෙනවා. මේ සිත

නෙවෙයි ඊගාව සිත වෙනස් වෙනවා කියනකොට, වියාටත් අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. ඒකයි ගැඹුරින් යන්න ඕන. උඩින් බැලුවොත් පේන්නෙ බෑ කියලා. මේ මොහොතේ බෑ, ඊළඟ මොහොතේ වෙනස් වෙනවා. තෙරුවන් සරණයි.

උපාසිකාව : ඔබවහන්සේ මේ නිර්මල දහම අහන්න සලස්සල මේක කණපිට ගැනුව වගේ දෙයක් වුණා. තෙරුවන් සරණයි ආර්යයන් වහන්ස. පාද නමස්කාර කරමි.

ප්‍රථිපදාව තුළ ප්‍රායෝගික පුහුණුව නිවනටමයි

ආර්යයන් වහන්ස : අපි කථා කරන්නේ අර්ඝන අවබෝධය ඇතියයි කියන අදහසින්. මේ දර්ශන අවබෝධය ඉතාම වැදගත්; මොකක්ද බුද්ධ දර්ශනය කියන්නේ කියලා දීර්ඝව පැහැදිලි කරල තියෙනවා. සත්‍ය ඤාණය, බුද්ධ දර්ශනය ඇතිව තමයි එන්න ඕන කෘත‍්‍ය ඤාණයට. 'සත්‍ය ඤාණය ඇතිවුටයි කෘත‍්‍ය ඤාණය.' බුද්ධ දර්ශනයට අප දවස් 2 ක් වෙන් කලා. එතන තමයි වැදගත්ම. ඒ දර්ශනයේදී 'ගින්න හැදෙන හැටි' 'ගින්න නිවෙන හැටි' පෙන්වනවා. මොකක්ද ගින්න? රාග, ද්වේශ, මෝහ ගින්න. රාග, ද්වේශ, මෝහ ගින්න නිවෙන එක තමයි නිවන් දැකිනවා කියන්නේ. තව විදියකින් කීවොත් රාග, ද්වේශ, මෝහ කියන්නේ අපගේ කෙලෙස්, කෙලෙස් ගින්න නිවෙන එකයි නිවන් දැකිනවා කියන්නේ. **මේ දර්ශනය කොටසේදී කෙලෙස් හැදෙන හැටි, කොහොමද කෙලෙස් හැදෙන්නේ කියලා දැනගන්න ඕන. ඒ හැදෙන කෙලෙස් කොහොමද නිවෙන්නේ කියලා දැනගන්න ඕන, අග මූල මැද ගැලපුවොත් ගැලපෙන්න ඕන.** නිවන් දැකින තැනටම පැහැදිලි වෙන්න ඕන.

දර්ශනයෙන් පටන් ගන්නේ කොතනින්ද? 'ඇසේ උපතයි උපත' කියන තැනින්. ආයතනවල උපත, එතන තමයි කෙලෙස් පටන් ගන්නේ 'සලායතන ලෝකෝ ලෝකෝ' කියන තැනින්. ඇසින් බලල දෙයක් කියලා ගන්නකොට "ස්කන්ධානානං පාතිභාවෝ ආයතනානං පටිලාහෝ අයං චුච්චති ජාති" කියන තැන තියෙනවා. එහෙනම් ඇස හැදෙන හැටි තමයි මේකෙ ආරම්භය තියෙන්නේ. ඇස කියන්නේ ජේන බව. ඇසට එන්නේ

ආලෝකයක්; ඇසට ශබ්ද ඇසෙන්නෙ නෑනේ. ආලෝකය හැඳෙන හැටි කොහොමද කියන එක “රූප්පංතිකෝ ආවුසෝ රූපං” කියල කිව්ව වේගෙට මැවෙන ආලෝකය. අන්න ඒ පැහැදිලි කිරීම අත්‍යවශ්‍යයි.

සද්දෙන් විභෙමයි ‘රූප්පනයට’ මැවෙන ශබ්දය. ශබ්ද රූප, වර්ණ රූප, ගන්ධ රූප, රස රූප, පොට්ඨබ්භ රූප වගේ ආයතන පහම. එකක් දැකිනකොට ආයතන 5 ම මෙභෙමයි කියලා අවබෝධයක් තියෙනවා. ඒක දැනගන්න ඕන.

අන්න ඇස හැඳෙන හැටි, ශබ්ද වර්ණ ගන්ධ රස පහසින් හැඳෙන විකෙන් මිස කොහේවත් තියෙන විකෙන් නෙවෙයි. ධාහිර තියෙන විකෙන් ඇසට එන කටාවක් නෑ. අන්න එතනින් පොඩ්ඩක් අයිනට වෙන්න. ඒක සමාජයේ තියෙන දෘෂ්ඨියක්. හරි ඒක දැනගන්න ඕන. ඒක නෙවෙයි හරි එක. **හරි එක නම් මෙතනම සකස් වෙනව “අවුත්තා සම්භූතං” කියන එක. “උත්තානං හවිස්සති” - ‘පෙර නොතිබීම හටගෙන ඉතුරු නැතිව තිරුද්ධ වීම’ මෙතන තමයි මේක හට ගන්නේ. ආලෝකය සමග සද්ද වර්ණ ගන්ධ රස පහස එකට එකතු වෙලා, මේ ආයතන පහම සෙන්නේ පහම පුටුව මේස ඇඳන් හැඳෙන හැටි දැකලා. ඒක තමයි ලෝක, ඉර, හඳ, වාහන ඔක්කොම ලෝක සංඥා සිතුවිලි. සිතක් හැඳෙන හැටි දැකින්න ඕන දුර්වලය තුළ. එතනයි කෙලෙස් හටගන්නේ. දෙයක් තිබ්බොත් ඒ දේට ඇලෙනව හරි ගැටෙනවා හරි සිද්ද වෙනවා. ඇලීමත් ගැටීමත් ඇතිවන්න දෙයක් තියෙන්න ඕන. ඒ තමයි රාග, ද්වේශ, මෝහ. රාග, ද්වේශ, මෝහ සංසිඳෙනවා කියන්නේ.**

ඇලීම ගැටීම කියන්නේ ආරෝපණ බලය. ‘කරන්ටි’ එක වගේ තියෙනවා වගේ දැනෙන ගතියක් උපදිනවා. නැවත නැවත එනකොට බඹරය වගේ බලගැන්වෙනවා. “අභිසංවරක බලය” කිව්වේ ඒකට. ශබ්දෙයි වර්ණයයි කම්පන වේගෙට බලයක් හැඳෙනවා. කම්පන වේගෙට හැඳෙන ආරෝපණ බලය තමයි අපි මේ හිත කියලා ඇසුරු කරන “චිත්තාරෝපණ බලය.” කෙලෙස් කියන්නෙන් ඒවටයි. තණ්හාව, ආශාව ඇලෙන ගැටෙන ස්වභාවය, ආරෝපණ බලය කියන්නේ ධන සෘණ අන්ත දෙකක් අතර දෝලනයක්. ඔන්න ඔතන තමයි හොඳට ඕන ලිහල පුලුල් ලෙස දැකින්න ඕන.

සේරම තියෙනවා කියන සිතුවිල්ලක් අපට ගොඩනැගිලි තියෙනවා, ඒක තමයි ආරෝපණය 'කරන්ට්' එක ඉන්නභාවය. ඒක තමයි සත්වයා කියන්නේ. ඒක අවබෝධය තුළ වෙන්නේ, එහෙම දෙයක් නැති බවට අවබෝධයක් එනවා. ඒකට කියනවා 'අනිත්‍ය සංඥාව' කියලා. ඒක අවබෝධය තුළයි එන්නේ. අවබෝධයට එනව එහෙම දෙයක් නෑ කියලා. දැන් 'නිත්‍ය සංඥාවට', අනිත්‍ය සංඥාව 'ඉන්ඵභාවය' මේකේ නැහැ. උප්පාදු පඤ්ඤායති - වයෝ පඤ්ඤායති" "ධීටත්ථ අඤ්ඤතත්ථං පඤ්ඤායති" කියන්නේ ධීවියක් නැහැ. නමුත් වේගය තුළ හිටියා වගේ එකක් දැනෙනවා ආරෝපණයක්. සත්‍ය දකිනකොට මේ තියෙනවා වගේ දැනෙන ආරෝපණය, අනිත් පැත්තට නෑ කියන ස්වභාවය මතු වෙනවා. එතකොට හම්බ වෙන්නේ නෑ තියෙන දෙයක්. ඒක තුළ ආරෝපණය බිඳ වැටෙන එක තමයි නිවන් දකිනවා කියන්නේ. ගින්න නිවෙනවා කියන්නේ ඕකමයි. ගින්න තමයි ආරෝපණය හැදෙන එක. ඒක නිවෙන එක නිවන් දකිනවා. ඕක වෙන්නේ සත්‍යය දකිනකොට. මේක තමයි දර්ශනය කියන්නේ. ඕක පැහැදිලි වන්න ඕන හරියට 'සත්ථානං විසුද්ධියාය' කියන හොඳට ශුද්ධ වෙලා තියෙන්න ඕන, ඒකට කියනවා දර්ශන විශුද්ධිය කියලා. 'දිට්ඨි විසුද්ධිය' කියන්නේ, ඒක හොඳට තියෙන්න ඕන. එතනින් තමයි සම්මා දිට්ඨියට එන්නේ. එතන දෙයක් නැති බව දකින එක. ඕන දැනුමක්.

ඊට පස්සේ තමයි 3 වන දවසට එන්නේ. ප්‍රායෝගික පැත්තට හැරෙන එක. අරමුණක් තමයි දකින්නේ. අනුසෝතස කියන්නේ අරමුණ ඇත්ත වීම. ගඟ ගලා අතට ගලනවා. සිතුවිල්ලෙ තියෙන්නේ මොකක්ද, ඇත්ත වෙනවා. අන්න දකිනවා මේක ඇත්තද? බාහිර මේව තියෙනවාද? **පුටුවක් බාහිර තියෙනවද? පුටුව කියන්නේ ශබ්ද - වර්ණ නම්, බාහිර පුටුවක් හම්බ වෙන්නේ නෑ. ශබ්ද වර්ණ කියන්නේ සිතුවිල්ලක්. තුන්වන දවසේ බලන්නේ ඔන්න ඕක. ඕක බලනකොට ඕක දෙයක් වෙන්නේ නෑ කියන්නේ කර්ම විපාක හම්බවෙන්නෙන් නෑ.**

හතරවන දවස වෙන කොට සිතෙන් පුටුවක් හම්බ වෙන්නේ නෑ එතෙන්නට එනවා. බාහිර පුටුවක් කොහෙවත් හම්බ වෙන්නේ නෑ. ඒක සිතුවිල්ලක් වෙනවා. ශබ්ද වර්ණ වෙනවා. පුටුව කියනකොට

ශබ්දයක්නේ, මොන්ට්සෝරියේදී දාන්තේ ඒක ඇසට වර්ණයක්. ශබ්ද, වර්ණ එකතු වුනහම චිත්තයක්. වර්ණ ශබ්ද ගන්ධ රස පහස සියල්ලටම එකතු වෙනවා 'සම්පට්ච්ඡන්ත' වෙනවා, ඕකට කියනවා පටිච්ච සමුප්පාදය කියලා. පටිච්ච සමුප්පන්ත වන එක, 'මෙය ඇති කල්හි මෙය වේ' 'ඵලයක්' හැදෙනවා. ඒ තමයි ආත්මය. ඒකමයි ආත්මය වෙන්නේ කියන එක තව ඉස්සරහ අදියරවලට එනවා. මේක ලිහාගන්න කොට ඉස්සෙල්ලාම අපි හිතන දේවල් බාහිර නෑ. ඊට පස්සේ ප්‍රායෝගික වන්න බලනවා අරමුණ දකින්න.

ඊට පස්සේ තමයි ඊළඟ අදියරට වන්නේ, සිතුවිල්ලට. ඊළඟට සිතුවිල්ලෙන් දෙයක් නෑ කියලා, ඊට පස්සේ දෙයක් අපට අරමුණේ හමිබ වෙන්නේ නෑ. ක්‍රියා සිත මතු වෙනවා ක්‍රියාවලිය. ඒකට හිමිකාරයෙක් නෑ. ආත්මයක් නෑ. මුල ඉඳන්ම මේකෙ ක්‍රියාසිත මතුවෙන්නේ ක්‍රියාවලියක් විතරයි මාගී සිත් ඵල සිත් සියල්ලගෙම, ඒකයි 'කිරිය සිත්' කියල කියන්නේ. ක්‍රියා සිත් කියල දෙයක් වෙන්නෙන් නෑ, කෙනෙක් හමිබ වෙන්නෙන් නෑ. ඒක අනුපිලිවෙලකට යන්න ඕන. අනුපිලිවෙලට යන නිවන් මගක්, අනුප්‍රබ්බ සික්ඛා, අනුප්‍රබ්බ කිරිය, අනුප්‍රබ්බ පටිපදා අනුපිලිවෙලින් නිවන් මගක් හිමි වෙනවා.

බාහිර සත්‍යය නොවන තැන, මෙතැන තමයි බලන්න ඕන. සිත දෙයක් නොවන ස්වභාවය. එතනට අපි කලබලවෙලා ගියේනිත් මේක පත්තිියම් වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා තමයි මෙතෙන්ටම යන්නේ

- ★ බාහිර එතන **දෙයක් නොවන ස්වභාවයම** දකින්න
- ★ සතියක් විතර බාහිර **සත්‍යය නොවන** බව දකින්නා
- ★ ඊගාව සතියේ **සිත ඇත්ත නොවන** ස්වභාවය දකින්න
- ★ ඊගාව සතියේ **සිතේ දෙයක් නොවන** ස්වභාවය දකින්න

සති හතරක් යනකොට අපි බලන්නේ ආත්මයක් නොවන ස්වභාවයම දකින්න. එතෙන්ට යන්න. හිමිත් පරිස්සමින් 'එතන එතන' 'යංහී යංහී' කියලා. උදේ නැගිටපු වෙලාවේ ඉඳලා එකින් එක කියන්න ඕන. වෙලාවත් එක්කම දැකපු දේ, අත්දැකපු දේ ප්‍රායෝගික වෙච්ච දෙයක්.

බොරුවක් නෙවෙයි. අත්දැකපු දේයි කියන්නේ. ඇස්දෙක පියාගෙන මෙනෙහිවීමකින් උනදේ කියන්න 'රියලිටි' වගේ එකක්.

උපාසිකාව : අවසරයි ආර්යයන් වහන්ස. මම පාන්දර 3.31 ට අවදි වුනා. මම ඇඳේ වාඩි වෙලා හිටියේ. ආරාමය පිටුපස ගගේ සද්දය මට ඇහුනා. ඒ ඇහුනේ සෝත විඤ්ඤාණයට කියලා මම දැනගත්තා. ඇත්තටම ඒ සද්දය මට ඇහෙන්නේ කණටනේ, සද්දේ ඇහෙන කොට බාහිර දෙයක් නොවෙයි මගේ සිතමයි කියලා මම දකිනවා ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්ස : කතන්දරයක් නෙවෙයි මේ අහන්නේ හිත දැකපු එක, එකින් එක කියන්න 3.31 ට ඇහැරුනා, වතුර පාලේ සද්දය ඇහුනා. ඒක සෝත විඤ්ඤාණයෙන් බව සිහියට හසු වුනා. ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ඇලේ සද්දය බව සිහියට ආවා. එහෙමනේ.

උපාසිකාව : එහෙමයි. මොණරු ඉන්නේ ඒ පැත්තේ. මට මොණරු කෑගහන සද්දේ ඇහුනා.

ආර්යයන් වහන්ස : සිතුවිලි ගොඩක් දාන්නේ නැතුව දකින දේම කියාගෙන යන්න ඕන ඔරලෝසුවේ බට්ටි යනව වගේ. තව සද්දයක් ඒ වෙලාවේ ආවා. ඒක සෝත විඤ්ඤාණය කියලා තේරුණා, මොණරු කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ආවා. ඔය එක එක ඒවා කියවන්න යන්න එපා. ඔබතුමිය උපසර්ග පද දානවා. එතකොට ඒක රියලිටි වෙන්නෑ. එතකොට ඒක දකින්නේ කොහොමද? කොහෙන්නද? දකින දේට සිහිය තියා ගන්න ඕන.

උපාසිකාව : ඇඳෙන් බහිනවා කියලා සිතුවිල්ල ආවා. කාය ප්‍රසාදයෙන් සංඥාවක් ආවා. කාය ප්‍රසාදය ක්‍රියාත්මක වුනා. ඇඳෙන් බිමට බහිනවා. කකුලට දැනුනා පොලවේ සීතල බව. ඒක සීතල බව හඳුනාගත්තම එය කාය විඤ්ඤාණය බව හඳුනාගත්තා.

ආර්යයන් වහන්ස : ඇඳෙන් බහින්න කියලා සිතුවිල්ලක් ආවා. ඇඳෙන් බැස්සා කාය ප්‍රසාදය සංඥාවක් ආවා කකුල් ඇඳෙන් පහළට තිබ්බා. සීතල තද ගතියක් දැනුනා. ඒක කාය ප්‍රසාදය කියලා

දැනගත්තා. කෙටියෙන් යන්න. අප හිතට ආපු විඤ්ඤාණ ටික විතරයි බලන්නේ.

උපාසිකාව : සක්මන් කරන්න අදහසක් ඒ මනෝ විඤ්ඤාණයට, කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වුනා. පොළවේ තද ගතිය කාය විඤ්ඤාණයට දැනුනා.

ආර්යයන් වහන්ස : සක්මන් කරන ඕන කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයට අදහසක් ආවා. කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වුණා සක්මනට යොමු වුණා. **අත්දැකපු විඤ්ඤාණ ටික කිව්ව නම් ඇති. මේ විදුර්ගනා භාවනාව සිද්ද වන්නේ, මේ සිත ඊඟාව සිත දැකපු ආකාරය 'චිතන චිතන', 'යංහී යංහී තනු තනු විපස්සති' කියන තැන.** අරමුණ මේකයි මේකයි කියන්නේ හේතුව. කොහොමද සක්මන කරන ආකාරය 'ඔසවනවා තබනවා යවනවා' කිව්වොත් සමතය කියලා කිව්වා. චිතෙම දෙයක් නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. මෙතන විදුර්ගනාවක් වෙනවා. ඒ බාහිර ඇත්ත කර ගන්නේ නැති වකක්, චිතෙනම් මේක සිත බව දකින වකක්. ඇවිදින කොට තද ගතිය කාය විඤ්ඤාණය කියලා දකිනවා. ඊට අමතරව වටපිට පේනවා නම් ඒක වක්ඛු විඤ්ඤාණය කියලා දකිනවා. සද්ද ඇහෙනවා නම් වතුර පාලේ සද්දය ඒක සෝත විඤ්ඤාණය කියලා දකිනවා. සිතලත් චිතෙම දැනුන නම් ඒක කාය විඤ්ඤාණය කියලා දකිනවා. සක්මන දිගටම සිද්ධ වෙනවා. ඒකේ බාහිර ඇත්ත වෙන්නේ නෑ ඒක තැනක වත්.

ඒ සක්මන කරගෙන යනකොට ඒ ක්‍රියාවට හිමිකාරයෝ හමිබ වෙන්නෙත් නෑ. ඇවිදින වකත් දැනෙන්නේ නෑ. නමුත් ඒක සිතුවොත් චිතනට චිතන මනසිකාරයක් මේක තද ගතිය කියලා. ඒක හිතුවේ නැත්නම් ඒකත් ටිකක් වෙලා යනකොට ඒකත් මගඇරලා යනවා.

ඒක අප තව ඉස්සරහට කපා කරමු සිතින් මිදෙන තැනේදී.

උපාසිකාව : කුස්සියට යන්න ඕන කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සංඥාව චිතන. ඊට පස්සේ කුස්සියට යනවා. කැඳ හදන්න ඕන කියලා උදේට මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ආවා. මුට්ටියක් ඕන කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ආවා.

ආර්යයන් වහන්ස : චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දිශාව දකිනවා ජේනවා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඇවිදිනවා කියන එක වෙනවා. චක්ඛු විඤ්ඤාණයට ජේනවා හැඩතලේ, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් කුස්සිය කියලා හඳුනාගන්නවා කුස්සියට යන එක සිද්ධිවෙන ආකාරය. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් කැඳ හදන්න ඕන කියලා සිතක් පහළ වෙනවා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඒ කැඳ හදන එකට ක්‍රියාත්මක වෙනවා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් මුට්ටියක් ඕන කියලා ආවා. චක්ඛු විඤ්ඤාණයට ජේනවා හැඩතලය, කාය විඤ්ඤාණයේ මුට්ටිය ගැනීම සිද්ද වෙනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා වතුර දාන්න ඕන කියලා, චක්ඛු විඤ්ඤාණයට හසුවෙනවා හැඩතලය කාය විඤ්ඤාණයෙන් ටැප් එක අරින එක, සෝත විඤ්ඤාණයට හසුවෙනවා වතුර වැටෙන ශබ්දය, චක්ඛු විඤ්ඤාණයට අනුවෙනවා වතුර පිරෙන එක, මනෝ විඤ්ඤාණයට එනව දැන් ඇති කියලා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් ටැප් එක වහන එක. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා ලිපේ තියෙනවා. චක්ඛු විඤ්ඤාණය දකිනවා ලිප තියෙන එක, කාය විඤ්ඤාණයෙන් තියෙන එක සිද්ද වෙනවා. මේ ආයතන ටික හොඳින් දකිනවා නම් කෙනෙක් නැති බව, ආත්මයක් නැති බව, රොබෝ කෙනෙක් වගේ ක්‍රියාවලියක් විතරයි කියන එක. රාග, ද්වේශ, මෝහ පනවන්න බෑ. රාග, ද්වේශ, මෝහ ආව නම් මනෝ විඤ්ඤාණයට, ඒක සිතියට හසු වෙනවා.

මේ වැඩ පිළිවෙල ඔස්සේ යනකොට මේ විදුර්ගතා ධුරය ඔස්සේ යනකොට 'චිතන චිතන', 'යංහී යංහී තත්‍ර තත්‍ර විපස්සති' චිතන චිතන දකිනකොට, චිතන විදසුන් නුවණට හසුවෙන කොට මෙතන කිසිම තැනක අපට මොකක්වත් හම්බ වෙන්නේ නෑ. ක්‍රියාවලියක් විතරයි රොබෝ වගේ. සෙන්සස් ටික වැඩ කරනවා චීචිරයි. ගාථා කියන එකත් ක්‍රියාවලියක් වෙනවා කටපාඩමින් කියන නිසා. මෙතෙහි කලොත් විතරයි ඒක වන්නේ. සිතක් විදියට තමයි මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වන්නේ. ඇවිදින කොට, ඒක ඔහේ වෙනවා කරන කෙනෙක් නෑ. ක්‍රියාවලියක් විතරයි. ගාථා කියන කොට, අතු ගාන කොට, මේ හැම තැනම අපට හම්බවෙන්නේ ක්‍රියාවලියක් විතරයි. ක්‍රියා සිතක් හම්බ වන්නේ, තමන්ට තමන් අහිමි වෙලා වගේ සිස්ටම් එකක් විතරයි. කොහේවත් මෙතන පනවන්න කෙනෙක් නෑ. ආත්ම කථාවක් නෑ. සෙන්සස් ටිකක් වැඩ

කරනවා විවිචරයි. මෙනෙහි කරන කොටත් සමාධිමත් ගතියක් වනවා, ක්‍රියාවලියක් විතරයි වගේ එකක් කියා ගන්න බැර. සැබෑම විදුර්ගතා සමාධිය මතු වෙනවා.

‘විදුර්ගතා සමාධිය තුළ කවුරු බැන්නත් ක්‍රියාවලියක් විතරයි. හැම එකම ක්‍රියාවලියක් විතරයි. සබ්බ සංඛාර සමථය’ සිද්ධ වෙනවානේ කමටහනේ පළවෙනි තැනින්ම ඒක වෙනවානේ. ‘බුද්ධි ස්වභාවය’ කියන්නේ ක්‍රියාවලිය. හිමිකාරයෙක් නෑ, ආත්මයක් නෑ, සත්වයෙක් නෑ, පුද්ගලයෙක් නෑ, සත්ව පුද්ගල දෘෂ්ඨියෙන් මිදුණු අත්දැකීමක් අත්දැකිනවා. මේ විදුර්ගතා ධුරය තුළ ඒක හමිබ වෙනවා. ඒ හිසා තමයි අපි කිව්වේ ලෝකෝත්තර සිත් මේ මහා කුසල් අටේ තියෙනවා. අට මහා කුසල් වල තියෙනවා. මොනවද ඒ, මාථී සිත් 4 යි ඵල සිත් 4 යි. ඒවා කිරිය සිත්. ඒවාගේ කර්ම විපාක පනවන්න බෑ. ප්‍රායෝගිකව අත්දැකින්න ලැබෙනවා, ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනවා, සාන්ද්‍රිටීක වෙනවා, විශ්වාසයක් ඇදහිල්ලක් නොවෙයි. සාංද්‍රිටීක අකාලික ඒතිපස්සික පච්චුප්පන්න ධර්මයක් හමුවෙනවා.

තෙරුවන් සරණයි !

කරවන්හෙක් කරන්හෙක් නැති ක්‍රියාසිත හඳුනා ගනිමු

ආර්යයන් වහන්ස : උදෑසන දාහෙ වළඳන තැන සිට ඉදිරිපත් කරමු. එතැන් සිට එකින් එක හිමිහිට පැහැදිලි කරන්න ඕන. අපි සාකච්ඡා කරන්නේ බාහිර ඇත්ත නොවන එක පළවෙනි දවස.

මෙහෙණින් වහන්ස : මුලින්ම පාත්තරේ දකිනවා වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන්, පාත්‍රය අල්ලන එකට කාය විඤ්ඤාණය, පාත්තරේ අතට ගන්න කොට තද ගතිය ඒක කාය විඤ්ඤාණය, පාත්‍රය අරගෙන වඩිනකොට කකුලට දැනුන පහස, ඒකත් කාය විඤ්ඤාණය.

ආර්යයන් වහන්ස : 'පාත්‍රය අතට ගන්න' කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එන්න ඕන, ඊට පස්සේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකින එක. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් පාත්‍රය කියලා එන එක, කාය විඤ්ඤාණයෙන් පාත්‍රය අතට ගන්න එක. එකින් එක කියවෙන්න ඕන. වේගය වැඩි කරන්න එපා. මුලින් මේක දැනගන්න ඕන මොකක්ද මෙතන වෙන්නේ කියලා. ඒ නිසා හිමින් හිමින් යන්න ඕන. ඊළඟට ඉදිරියට යන එක හේද?

මෙහෙණින් වහන්ස : එහෙමයි. වඩින්න කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සංඥාව දෙනවා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් වඩිනවා ජේනවා වක්ඛු විඤ්ඤාණයට, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නවා 'කට්ටිය දාහේ බෙදන්න' ඉන්න බව. කාය විඤ්ඤාණයෙන් දාහෙට වැඩිම කරද්දි වක්ඛු විඤ්ඤාණයට ජේනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා බත්, ව්‍යාංජන, පොල්සම්බෝල කියලා. උපාසිකාව දාහේ පිලිගන්නවා. අවශ්‍ය

ප්‍රමාණය බෙදුණු මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා දැන් ඇති කියලා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් අතින් වනනවා. දාන ශාලාවට වඩින්න කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා දාන ශාලාව, කාය විඤ්ඤාණයෙන් වැඩම කරනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා දැන් වාසිවෙන්න කියලා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් වාසිවීම සිද්ධ වෙනවා. පාර්තරේ අතේ තියාගෙන මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වන්නේ ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව.

ආර්යයන් වහන්ස : වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා, ඇති කියලා, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා. අතින් වනන එක ඉබේ සිද්ධ වෙනවා. මේ සිද්ධිය වෙත ආකාරය සිහියට අසුවෙත්ම මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා වාසිවෙන්න කියන එක, වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකින එක වෙනවා වාසිවෙත තැන, කාය විඤ්ඤාණයෙන් වාසිවෙනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයට වනවා ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව කරන චිත්තය පහළ වෙනවා. ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයට වනවා, මනෝ විඤ්ඤාණයට වන්නේ සිතුවිල්ලක් විදියට. එතකොට ඒක මෙනෙහි කිරීමක් වෙනවා. **කියනවා වගේම මෙනෙහි වෙනවා නම් හොඳයි සිතුවිල්ලක් විදියට. මේ මොහොතේ මෙනෙහි කරන ස්වභාවයෙන් තියෙන්න ඕන. පෘථග ජන ස්වභාවය තුළ තියෙන්නේ කතාවක් බව. නමුත් විදර්ශනාවේ භාවනා ස්වභාවයෙන් තියෙන්නේ කමටහනක් තියෙන්නේ, ඒක ඇස්දෙක පියාගෙන මෙනෙහි වන්න ඕන භාවනාවක් වගේ. මෙහෙණින් වහන්සේලට විශේෂයි. ඊළඟ දවසෙදි භාවනාමය සමාධි ස්වභාවයක් වනවා. දාන වළදන මොහොතෙදි දෙතිස් කතා පැත්තට හැරෙන්න වනවා. සිහියක් එක්ක චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය පිහිටලා තියෙනවා පේන්නේ නැති වුනාට. ඒක තුල ක්‍රියාසිත් තමයි හමුවන්නේ.**

මෙහෙණින් වහන්සේ : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා අත සෝදන එකට අත දාන්න කියලා, වක්ඛුවෙන් දකිනවා, කාය විඤ්ඤාණයට අත සෝදන කොට පහසු දැනෙනවා.

ආර්යයන් වහන්ස : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා අත සෝදන්න කියලා, වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා වතුර එක. කාය විඤ්ඤාණයෙන් අත දාන එකයි වෙන්නේ. සෝදනවා කියලා හිතුවොත් සිතුවිල්ලක්, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වන්නේ, ඒක දැන් හිතල ඉවරයි. කාය විඤ්ඤාණය

අත කෝප්පයට දාන එක, සෝදන ක්‍රියාවලිය. එක ක්‍රියාවලියක් ඒකට එක්තරයන් නෑ. ඒක ක්‍රියාවක් අත සෝදන එක ක්‍රියාවලියක්. මේ හැමතැනම ක්‍රියාවලියක් වෙන්නේ මේක හරියට බැලුවොත් තමයි.

මෙහෙණින් වහන්ස : ඊළඟට මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සංඥාව එනවා දානෙ වළදන්න කියලා.

ආර්යයන් වහන්ස : මනෝ විඤ්ඤාණය කියන කොට ආයෙ සංඥාව කියල කියන්න එපා. සංඥාව නිසයි විඤ්ඤාණය හට ගන්නේ. විඤ්ඤාණය කියලා ආයෙ සංඥාව කියලා කියන කොට ඒක ගැලපෙන්නේ නෑ. ඔය සංඥාවමයි විඤ්ඤාණය වෙන්නේ. වේදනා සංඥා සංඛාර විඤ්ඤාණය නේ. සංඥාව නැතුව විඤ්ඤාණයක් නෑ. ආයෙ සංඥාව කියලා විඤ්ඤාණය කියලා කියනවා කියන්නේ ධර්මය දන්නෙ නෑ කියන එකයි.

මෙහෙණින් වහන්ස : ඊට පස්සෙ වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා ව්‍යංජන. කාය විඤ්ඤාණයෙන් ව්‍යංජන ටික ටික අරගෙන අනනවා. ඒක කාය විඤ්ඤාණය.

ආර්යයන් වහන්ස : එතන වැඩ ගොඩයි. වක්ඛු විඤ්ඤාණයට ජේනවා මනෝ විඤ්ඤාණයට හසු වෙනවා බෝංචි ව්‍යංජන. වක්ඛු විඤ්ඤාණයට පින්තූරය එන්නේ, මනෝ විඤ්ඤාණයට වර්ග ටික එනවා. ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් කටට දාන එක සිද්ධි වෙනවා. ඒක දැනගෙනයි වෙන්නේ. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනගෙන වෙන්නේ ඒක.

- ★ ආහාරයට ආසාවක් ගිපුබවක් ආවා නම්, ඒකත් මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා. හැබැයි ගොඩක් වෙලාවට කමටහනේ හරියට ඉන්න කොට ඒක එන්නේ නෑ.
- ★ මොකද ඔය ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා වාක්‍ය කිව්ව කියලා සිතුවිලි එන එක නවත්වන්න බෑ. ඒක පුරුදු වුනොත් විතරයි ඒක එහෙම වෙන්නේ නැත්තේ.

- ★ පුරුද්දට ඊට පස්සේ දියුණුවක් වෙනකොට මුකුත් එන්නේ නෑ. ගිජු භාවය ආවත් ඒක ගිජු භාවයක් වෙන්නේ නෑ.
- ★ සිතක් පහළ වෙනවා මේක හොඳයි කියලා, රසයි කියලා. හැබැයි ගිජු බවක් ප්‍රේත බවක් එන්නේ නෑ. ඒක දියුණු වුනාට පස්සේ එන්නේ නෑ.
- ★ ඔය ආහාරයට තියෙන ගිජු භාවය එන්නේ නෑ මේ ධර්මය තුළ ආර්යයන් වහන්සේ කියන විදියට පුරුදු වන අයට. ආර්යයන් වහන්සේ කියන විකේ ලොකු ගැඹුරක් තියෙනවා.

ඒක සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියක් විතරයි එන්නේ. ඔතනදී මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා ව්‍යංජන ටික. දානේ ඔක්කොම ක්‍රියාවලියක් විදියට තමයි සිද්ධ වන්නේ අනන එක, කට්ටදාන එක, කන එක. හිතුවොත් මනෝ විඤ්ඤාණයක් විදියට සිතුවිල්ලක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් තමන්ගේ සිතියට හසුවෙනවා ඒක සිතුවේ නෑ කියලා. ඊට පස්සේ දැන් ඇති කියලා හිතෙනවා කයට ප්‍රමාණවත් වෙනකොට දැන් ඇති කියලා, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා ඇති කියලා. අත සෝදන්න කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා.

මෙහෙණින් වහන්ස : දැන් දානේ වලඳල ඉවරයි.

ආර්යයන් වහන්ස : දානේ වලඳල ඉවරයි කියලා කතන්දර කියන්න බෑ. විඤ්ඤාණයට එන එක විතරයි කියන්න ඕන. සිත විතරක් පහල වෙන එක කතා කරන්නේ. ඇති කියලා නම්, ඇති කියලා චිත්තයක් පහළ වෙනවා. හැමතැනම මේ පෙන්නන්නේ 'තත්‍ර තත්‍ර විපස්සති කියලා'.

විදුර්ශනා භාවනාවේ ඒ චිත්තය ඒ චිත්තය දකින එකක්. චිත්තය දකින කොට දිගට කතන්දර කියන්න බෑ. දිගට කියනකොට භාවනාව වෙන්නේ නෑ. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා අත හෝදන එක, කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඒ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙනවා.

මෙහෙණින් වහන්ස : පාත්තරේ සෝදන්න කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දැක්කා, හැගිටින එක යන එක ක්‍රියාවලියක් විදියට වෙනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා

පාත්තරේ තියන්න කියලා, වක්කු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් ක්‍රියාව සිද්ධ වෙනවා.

කාල සටහනට අනුව ඊළඟට තිබුණේ ධර්මය මෙහෙහි කරන්න. ඉන්පසු සක්මන් කරන්න කියලා චිත්තයක් පහළ වෙනවා. වක්කු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා සක්මන් කරන තැන කාය විඤ්ඤාණයෙන් සක්මන් කරන තැනට යනවා. දැන් සක්මන වෙනවා, ක්‍රියාවලියක් විදියට සක්මන වෙනවා. සද්දෙ ඇහෙනවා. සෝත විඤ්ඤාණය කියලා දැනගන්නවා.

ආර්යයන් වහන්ස : කාය විඤ්ඤාණය කියලා ගන්න කොට සිත පැත්ත බව දකින්න ඕන. **කාය විඤ්ඤාණය කියලා එන්න බෑ. සිතියට හසු වන්න ඕන. බාහිර කියලා දමන්න බෑ. කමටහන දැන් දකින්න ඕන.** තද ගතිය හරි ඒක බාහිර කියන තැනින්, සිත පැත්තට දකින පැත්තට මෙහෙහි වීමක් තියෙන්න ඕන. කලින් කිව්වනේ සද්දයක් වනවා කියලා. සද්දෙ වන එක බාහිරින් හෙමෙයි. තවමත් තියෙනවා හෙමෙයි ඒක තමන්ට මෙහෙහි වෙන්නත් ඕන. සෝත විඤ්ඤාණය පැත්තට එන්න ඕන සද්දයක් ඇහෙන එක. ඒක සිත පැත්ත බව මෙහෙහි වෙන්න ඕන, බාහිර නොවන බව මෙහෙහි වෙන්න ඕන. සද්දය ඇහෙන කොට බාහිර හෙවෙයි, සෝත විඤ්ඤාණය කියනකොට සිත බව සිහිවෙන්න ඕන. සෝත විඤ්ඤාණය කිව්වම සිත පැත්ත බව මෙහෙහි වීමක් අවශ්‍යයි. දැන් කමටහනේ ඉන්නේ.

තද ගතිය තියෙන කොටත් සිත පැත්තම දකින්න. කාය විඤ්ඤාණය කියන්නේ බාහිර හෙමෙයි. තද ගතිය පොළවේ හෙමෙයි. කකුලට දැනෙන්නෙ, සිත පැත්තට එන්නේ. සක්මන් කරද්දි සුවිශේෂී දේවල් කියන්න. සක්මන කියන්නේ ඇවිදින එකක් හෙවෙයි. ආයතන හය දැකපු ආකාරයත් තියෙනවා නම් කියන්න. මොනම හරි සිතිවිලි පහල වුනා නම් කියන්න.

මෙහෙහින් වහන්ස : සක්මන කරන විට සෝත විඤ්ඤාණයට ඇහෙනවා, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගන්නව ලේනෙක් කෑ ගන්නේ කියලා.

ආර්යයන් වහන්ස : මනෝ විඤ්ඤාණයට එන්නේ ලේහෙක් කියන එක, වචනනෙන් කියනකොට එහෙම ගියාට චිත්තය දැකින්න ඕන මේ ලේහෙක් කියන එක.

මෙහෙණින් වහන්ස : දැන් ඇති කකුල රිදෙනවා කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා.

ආර්යයන් වහන්ස : වේදනාවක් එනවා කාය විඤ්ඤාණයට, ඒ කාය විඤ්ඤාණයට කකුලෙ වේදනාව දැනෙන්නේ. ඒ නිසා මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා ඇති කියලා සිතුවිල්ලක්. ඒ නිසා අන්ත අදහස වෙනස්වනවා දැන් වාඨිවෙන්න ඕන කියලා.

මෙහෙණින් වහන්ස : වක්ඛු විඤ්ඤාණයට පේනවා වාඨිවෙන තැන. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා, වාඨිවෙන තැන කියලා එනවා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් වාඨි වෙනවා.

ආර්යයන් වහන්ස : වාඨි වෙනවා කියන එක ක්‍රියාවලියක් විදියට වෙන්නේ, කාය විඤ්ඤාණය සිද්ධියක් විදියට වෙන්නේ කකුල් දෙක නවල වාඨිවෙන එක. **ආහාර වලඳන කොටත් ක්‍රියාවලිය විදියට එන්නේ, ඔය බලනකොටත් ඒකත් ක්‍රියාවලියක් විදියටයි. හැමතැනම ක්‍රියාවලියක් තියෙන්නේ. කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් ආත්ම කථාවක් හම්බ වන්නේ නෑ. ඒක මෙහෙති වන්න ඕන. විඤ්ඤාණය. විඤ්ඤාණය කියලා ආයතන විඤ්ඤාණය දැකිනවා වගේ, මේ ක්‍රියාවලියක් කියන එකත් මෙහෙති වන්න ඕන සිතියට හසුවන්න ඕන.** සිතියක් සකස්වෙන්න තියෙනවා. ඒ යෝනිසෝමනසිකාරය තියෙන්නේ ඕන. මෙතන ක්‍රියාවලියක් මෙතන කෙනෙක් නැති බවට සිතියක් තියෙන්න ඕන. එවිටයි කමටහනේ ඉන්නව වෙන්නේ. කලබලෙන් යන එකක් හෙවෙයි. ඒ හැම තැනම ශබ්දයක් එනකොට වටපිට බලනකොට කකුලට දැනෙන තද ගතිය, ලොකු භාවනාවක් වෙනවා. මේ විදුර්ශනා භාවනාව. ඔය සක්මන තුළ. විදුර්ශනා භාවනාවට විශාල රුකුලක් මේ සක්මන කියන එක. පර්යංකය සමටයට බරයි. සක්මන සම්පූර්ණයෙන්ම විදුර්ශනා ධුරයට බරයි. ඒක හඳුනා ගන්නත් ඕන.

ශ්‍රී ලංකා ගෙදර ඉන්න අය පොඩි ඉඩක හරි සක්මන කරන එක වටිනවා. ගෙවල්වල ඉන්න අය පැයක් නම් පැයක් කියලා සටහන් කරන්න. පොතක් තියාගෙන සටහනක් දමන්න. සක්මන කියලා දමන්න. මොකක්ද කියලා දමන්න, බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහන කියලා. ශ්‍රී ලංකා ජීවිතය තුළ ඔයාලට පුළුවන් ඒ කටයුත්ත කරන්න. පැයක් විතර සම්පූර්ණයෙන්ම ඔය විදියට එන එන සිත දකින්න ඕන. ඊට පස්සේ අවසාන වුන වෙලාව කියලා දන්න. ඒ වෙලාව තුල ක්‍රියා සිතක් තමයි පවත්වා ගෙන යන්නේ.

- ★ කර්මස්ථානය තුළ ක්‍රියා සිතක් තමයි පවත්වා ගෙන යන්නේ.
- ★ ක්‍රියා සිතක් ඕනකමින් පවත්වා ගෙන යනවා නෙමෙයි, මෙතෙහි කිරීම තුල පුහුණුව තුල ක්‍රියා සිතක් තමයි හටගත්තේ දිගටම.
- ★ සිතුවිලි පහල වුනත් ඒකත් ක්‍රියාවලියක් විදියටයි යන්නේ.
- ★ ඇසට දැක්කත් ඒකත් ක්‍රියාවලියක් විදියටයි.
- ★ මොනම හරි සද්දයක් ඇහුනත් ඒකත් ක්‍රියාවලියක් විදියටයි වෙන්නේ.
- ★ ආයතන පහෙන් මොන ආරම්භනය ආවත් ඒ අරමුණ දෙයක් වෙන්නේ නෑ. ක්‍රියාවලිය විතරයි වෙන්නේ.
- ★ ක්‍රියාවක් සිද්ධ වුනත් එතන ක්‍රියා සිතක් තියෙන්නේ. බාහිර දෙයක් වෙත තැනට යන්නේ නෑ.
- ★ දෙයක් නොවන කමටහනේනේ ඉන්නේ. මේ හැමතැනම ආත්මයක් හම්බ වන්නේ නෑ රොබෝ වගේ.
- ★ කමටහනේ විදියට නාවනවා හඳුනාගන්න ඕන 'යංහි යංහි' 'එතන එතන සිත දකින' විපස්සනා බණික සමාධිය මේ විදියට දකිනවා
- ★ මෙතන සමාධිමත් ගතියක් තියෙනවා, මෙතන විත්තච්ඡායාප්තියක් තියෙනවා. සිත විසිරෙන්නෙත් නෑ.
- ★ විදුර්ගනායානියෙක් කොහොමද බිහිවෙන්නේ කියන එක මෙතනින් දකින්න ඕන. මේක ප්‍රායෝගික පැත්තක්.

★ මෙතනින් ක්‍රියා සිත දකින්න පුළුවන්. මොකක්ද කර්ම විපාක හැති බව සිහිටිය අසු වෙනවා. ප්‍රතක්ෂ වෙනවා කිරිය සිත්.

ගිහි අයට වෙලාවක් වෙන්කරගෙන උදේ 8.00 සිට 9.00 දක්වා පැයක් හරි පුළුවන් වෙලාවක් දාලා හරි ඒ වෙලාවේ ඒ පැය හරි වෙන්කරගත් වෙලාවේ වියා මේ කමටහනේ හිටියොත්, වියාට කර්ම විපාකයක් නෑ. කිරිය සිත් පහළ වෙනවා. යෝගාවචර භූමියේ ගිහි පැවිදි හේදයක් නෑ. ගිහිවතද මේ පැවිදි වතද කිසිම දෙයක් අදාළ නෑ. ක්‍රියා සිතක් පහලවෙනවා. මේ නිසා තමයි පොතක් පාවිච්චි කරන්න කිව්වේ. ඕනම කෙනෙක්ට දවසේම යන්න අමාරුවක් තියෙන්න පුළුවන්. ඒක ප්‍රැක්ටිකලි වෙන්වේ නැහැ. ඒක නිසා තමයි සීමාවක් නිර්ණය කරගන්න කිව්වේ. උදේ 8.00 නම් 8.00 කියලා මාක් කලා, 9.00 වෙනකම් පැයයි. මේ විදියට විදුර්ශනා සමාධියේ ඉන්න ඕන.

ක්‍රියා සිත දකින්න ඕන.

කර්මස්ථානය දකින්න ඕන.

විදුර්ශනා සමාධිය ඒකෙ තියෙන බව

ක්‍රියාසිත අත්දකින්න ඕන ආත්මයක් නැතිබව

ඒ වගේම සිහියට මේ සියල්ල අසුවෙන්න ඕන දෙයක් නොවන බව.

මේ විදුර්ශනා භාවනාව කරන්න ඕන. උදේ පටන් ගැනීම 8.00 ට අවසානය 9.00 ට. හවසන් පුළුවන් නම් 3.00 කියලා මාර්ක් කරන්න විදුර්ශනා සමාධිය බාහිර අත්ත නොවන කමටහන ලියන්න. 4.00 වෙනකොට අවසාන කරන්න. මේක බොහෝම වටීවී හැමෝටම.

තෙරුවන් සරණයි සියළු දෙනාටම.

බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ග්‍රන්ථ සංසදය මුද්‍රණය කරන එම ධර්ම ග්‍රන්ථ සඳහා ඔබටත් දායක විය හැක.

බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ග්‍රන්ථ සංසදය

ගිණුම් අංක : 106161005988

බැංකුව : සම්පත් බැංකුව

ශාඛාව : බත්තරමුල්ල

බුද්ධෝත්පාද ආරණ්‍ය සේනාසන කටයුතු වෙනුවෙන් දායක වීමට දැන් ඔබටත් අවස්ථාව උදා වී ඇත.

බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ග්‍රන්ථ සංසදය

ගිණුම් අංක : 100800597511

බැංකුව : ජාතික ඉතිරි කිරීමේ බැංකුව

ශාඛාව : බත්තරමුල්ල

කුසට අහරක් හිතට සරණක් යන තේමාව යටතේ අසරණයින්ට පිහිට වීම උදෙසා මෙම සත්කාරය දියත් කර ඇත. ඒ වෙනුවෙන් ඔබටත් දායක විය හැක.

මෙත්මල් අරණ සමාජ සේවා පදනම

ගිණුම් අංක : 100800598542

බැංකුව : ජාතික ඉතිරි කිරීමේ බැංකුව

ශාඛාව : බත්තරමුල්ල

බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ග්‍රන්ථ සංසදය මගින් මෙතෙක් මුද්‍රණය කර ඇති ග්‍රන්ථ පහත සඳහන් වේ.

1. සතිය කියන්නේ අපේ ගෙදර
2. මට මම නැතිවන හැටි
3. මොහොතට අවධිය (පළමු කොටස)
4. බුද්ධ දර්ශනය
5. නිවැරදි නිවන් මඟ හමුවිය
6. මොහොතට අවධිය (දෙවන කොටස)
7. අභිඤා ඤාණයට හසුවන පරම සත්‍යය - 1
8. අභිඤා ඤාණයට හසුවන පරම සත්‍යය - 2
9. අභිඤා ඤාණයට හසුවන පරම සත්‍යය - 3
10. The true dhamma has awakend, volume 1
11. The true dhamma has awakend, volume 2
12. The true dhamma has awakend, volume 3
13. මේ අසන මොහොතේම ඔබ නිවන් දකිනවා
14. ආර්ය කමටහන්
15. ලොවම දෙදරයි
16. සූත්‍ර දේශනා 01
17. සූත්‍ර දේශනා 02
18. සූත්‍ර දේශනා 03
19. මේ ගෞතම බුද්ධ සාසනයේ නැවත පිබිදීමයි
20. බුද්ධ ඤාණය අවිනිත්‍යයි
21. නොපෙනෙන සත්‍යය
22. සිතුවිල්ල මම නෙවෙයි
23. සබ්බ සංඛාර සමථය
24. බුද්ධ ඤාණය අවිනිත්‍යයි - II (සිතක මැවෙන ලෝකය)
25. සිතුවිල්ලක දෙයක් කොයිනිද
26. අති විශේෂ දේශනා