

වසර 2500 පසු
මේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනයේ නැවත පිබිදීමයි.

නිවහට යා යුතු මාච්ඤා
ලිපිනය

(21 වැනි 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.

නිවනට යා යුතු මාවත ලිපිනය

බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ග්‍රන්ථ සංසදය - 2022 දෙසැම්බර්

ධර්ම ග්‍රන්ථය පිලිබඳ

විමසීම්

Email:

buddothpado@gmail.com

Tel

+94 703 518 747 - බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන් වහන්සේ

පරිගණක මුද්‍රණ සැකසුම

වාකසා රූ

අංක 42/8, මකුළුදූව, පිලියන්දල.

දුරකථනය 011 2 708377

මුද්‍රණය

K.S.U. ගුලික් (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, චුතුපපාත ඤාණය, ආසවකසාඤාණය)
(සිත = අරමුණ = ආත්මය)

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

ශ්‍රාවකයා උච්චත චීරයෙන් කලයුතු දෙයින් වැඩි ප්‍ර තිභගයක් 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, ආසවකඝා ඤද්ඤාණය)

2.2. කෘතක්ඤාණය (ශ්‍රාවකයාට කලහැකි කිසිවක් නැත. සොභාදහමේ අභාවරනයක් 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, කෘත්‍ය, කෘතක)
- නිර්වාණය සකස් කරගැනීම සඳහා ප්‍රායෝගිකව ඔබ කටයුතු කළ යුතු ආකාරය.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රයේ පැහැදිලි කරන ආකාරයට “ච්චං තිපරිච්චිං ද්වාදසාකාරං යථාභූතං ඤාණදස්සනං සුවිසුද්ධං අහොසි”
- සත්‍ය ඥානය
- කෘත්‍ය 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 හැදෑරන හැටි.

2. දෛවෙනි දිනය

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

3. තුන්වන දිනය

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

4. හතරවන දිනය

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

5. පස්වන දිනය

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

6. හය වන දිනය

අරමුණ ආත්මය වශයෙන් නොගෙන ක්‍රියාවලිය දැකීමේ 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, මුලාව 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, වනමී,

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. වනමී ඉදුප්පච්චතාවයයි. වනමී 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 නිවියයි. 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 වහන්සේ

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 වී 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 කලකණ මිත්‍ර මෙහෙණින් වහන්සේ

"සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති"

මේ උතුම් සත්කාරය සඳහා අර්ථයෙන්, ධර්මයෙන්
සියළුම ආකාරයෙන් උදව් උපකාර කළා වූ
සියළුම දහන් 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 !

පිඳුම



අවිද්‍යා භූමියේ අඳුර දුරලමින්
හිමිදිරි උදෑසන නැගෙන
අරුණාලෝකය සේ,
සත්‍යයේ හිරු කිරණ උදාවී
සියළු ලෝක සන්ත්වයන්ගේ
දුක් දොමනස් සංසිඳුවන
'උතුම් දම්කඳ' බුද්ධිධෝත්පාදයෙන්
ගිලිහී ගලායන දිය දහරක් සේ
හමායන මඳහලක් සේ
පාවී යන වළා රොදක් සේ
ඉපදීමක් මරණයක් නැති
සදානනික සුවය අත්විඳින්නට
ආධ්‍යාත්මය තුළින්
සසර ඕසය නිමාකරනට සැමට
මේ උතුම් දහම් පඬුර
මහෝපකාරී වේවා !

පටුන

	බුද්ධෝත්පාදෝ	6
01	දුර්ගත අවබෝධයේ වැදගත්කම	15
02	පළමු දෙවන කමටහන් පිළිබඳව ආර්යයන් වහන්සේගේ උපදෙස්	20
03	අපි හිතනදේ බාහිර නෑ	23
04	බාහිර නොවන බවට මෙහෙහි කිරීම	27
05	මේ මොහොතේ සිත	29
06	විපස්සනාව	31
07	ජීවිත ඉහළිය රූපය 'සැඟවුණු මමයා'	32
08	සිතුවිලිවලින් මිදී සිත දැකීම	35
09	විදුර්ගතා ධුරයේ සමථය	41
10	විදුර්ගතා සමාධියක භාවනා ස්වභාවය හඳුනාගන්න	47
11	සමාධිය තුළ ගිලිහෙන ගිජුබව	49
12	ක්‍රියා සිත් අත්දැකීම්, පුහුණුව විධිමත් කර ගැනීමට උපදෙස්	55
13	ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය (ක්‍රියා සිත්, සිතක් පහළ වීම වෙනම දකින්න)	59
14	කෙනෙක් නැති ක්‍රියාවලිය ක්‍රියා සිත	62
15	ක්‍රියාවලිය සචිතක්ක - අචිතක්ක	67
16	අනාත්ම දහම 'හිමිකාරයෙක් නැති ක්‍රියාවලිය'	73
17	දහවල යම්සේද රාත්‍රියද විසේමය	77

දර්ශන අවබෝධයේ වැදගත්කම

ආර්යයන් වහන්සේ :- අපි කතා කරන්නේ දර්ශනයේ අවබෝධය ඇති කියන අදහසින්. මේ දර්ශනය අවබෝධය ඉතාම වැදගත්. මේ දර්ශනය කියන කොට, මොකක්ද බුද්ධ දර්ශනය කියන්නේ. දීර්ඝව අපි පැහැදිලි කරලා තියෙනවා. සත්‍ය ඥාණය, බුද්ධ දර්ශනය, සත්‍ය ඥාණය ඇතිවීටයි කෘත්‍ය ඥාණය. අපි බොහොම සරලව පොඩ්ඩක් මතක් කරන්නේ. ආර්යයන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන ඒ බුද්ධ දර්ශන දේශනා සත්‍ය ඥාණය ඉතා වැදගත්. ඒක ඇතුළු තමයි චින්ත ඕනෙ කෘත්‍ය ඥාණයට. බුද්ධ දර්ශනයට අපි දවස් 02 ක් වෙන් කරා. මොකද චිත්ත තමයි වැදගත්ම. ඒ දර්ශනයේදී ඇත්තටම ගින්න හැදෙන හැටි, ගින්න නිවෙන හැටි නිවන් දකිනවා කියන්නේ ගින්නක් තියෙනවා ගින්න නිවෙනවා. මොකක්ද ගින්න: රාග, ද්වේශ, මෝහ ගින්න රාග, ද්වේශ, මෝහ නිවෙන චිත්ත තමයි නිවනක් දකිනවා කියන්නේ. රාග, ද්වේශ කියන්නේ අපේ මේ කෙලෙස්. කෙලෙස් ගින්න නිවෙන චිත්ත මේ නිවන් දකිනවා කියන්නේ.

මේ දර්ශනයේ කොටසේදී

- කෙලෙස් හැදෙන හැටි, කොහොමද කෙලෙස් හැදෙන්නේ කියන චිත්ත දැනගන්නේ
- ඒ හැදෙන කෙලෙස් කොහොමද නිවෙන්නේ කියලා දැන ගන්නේ
- අග මුල මැද ගැලපෙන්නෙ ඕනේ. මේ කොහොමද නිවන් දකින්නේ කියන තැනටම පැහැදිලි වෙන්න ඕනේ.

- දර්ශනයේදී, චිතකොට ඒක පටන් ගන්නේ කොහොමද? ඇසේ උපතයි උපත කියන තැනින්. චිතනින් තමයි කෙලෙස් පටන් ගන්නේ සලායතන ලෝකෝ ලෝකෝ කියන තැනින්. ඇසින් බලලා දෙයක් කියලා ගන්නකොට ඒ.

ස්කන්ධානානං පාති භාවෝ - ආයතනානං පටිලාහෝ - අයං උච්චති පාති කියන එක තියෙනවා.

- ඇස හැදෙන හැටි තමයි මේකේ ආරම්භය තියෙන්නේ.
- ඇස කියන්නේ ජේන බව, ඇසට එන්නේ ආලෝකයක්.
- ඇසට ශබ්ද ඇහෙන්නේ නැහැනේ. ඒ ආලෝකය හැදෙන හැටි කොහොමද කියන එක
- 'රජපංතිකෝ ආවුසෝ රජපං' කියන තැන කම්පන වේගෙට මැවෙන රජපය. ඒ පැහැදිලි කිරීම අත්‍යවශ්‍යයි. ශබ්දෙන් එහෙමයි. රජපනයට මැවෙන ශබ්දය.
- ශබ්ද රජප, වර්ණ රජප, ගන්ධ රජප, රස රජප, පොට්ඨබ්භිත රජප. ආයතන පහ, එකක් දකින කොට ආයතන පහ මෙහෙමයි කියලා අවබෝධයක් තියෙනවා. ඒක දැනගන්න ඕන.
- ඇස හැදෙන හැටි ශබ්ද, වර්ණ, ගන්ධ, රස, පහස හැදෙන එකක් මිසක් කොහේවත් තියෙන එකක් නෙවෙයි. බාහිර තියෙන එකක් නෙමෙයි.

ඇහැට එන කතාවක් නෑ අන්න චිතනින් පොඩ්ඩක් අයිනට වෙන්න. මොකද ඒක සමාජයේ තියෙන දෘෂ්ටියක්. ඒක හරි එක දැන ගන්න ඕන. ඒක ඩුබ්ලිකේට් එක, හරි එක ඇවිල්ලා මෙතනම සකස් වෙනවා. 'අචුත්තා සම්භූතං' කියන එක උත්තානං හවිස්සති පෙර නොතිබීම හට ගෙන ඉතුරු නැතුව නිරුද්ධ වෙනවා. මෙතනමයි මේක හට ගන්නේ. චිතකොට ආලෝකය, ශබ්දය, වර්ණය, ගන්ධය, රස, පහස එකට එකතු වෙලා මේ පහ ආයතන පහ සෙන්සර්ස් පහ පුටුව, මේස, ඇඳුන් හැදෙන හැටි දැකලා. ඒක තමයි ලෝක.

■ පුටුව, මේස, ඇඳුන්, අම්මා, තාත්තා, ඉර, හඳ, යාන වාහන, ඔක්කොම ලෝක සංඥා සිතුවිලි.

■ සිතක් හැඳෙන හැටි දකින්න ඕනෙ. දුර්ගන්තය දකිනවා කියන්නේ එතකොට එතනයි කෙලෙස්.

දෙයක් තිබ්බොත් ඒ දේට ඇලෙනවා හරි ගැටෙනවා හරි සිද්ධ වෙනවා. ඇලීමක් ගැටීමක් ඇති වෙන්න දෙයක් තියෙනවා. ඒක තමයි රාග, ද්වේශ, මෝහ. එහෙනම් රාග, ද්වේශ, මෝහ සංසිඳෙනවා කියන්නේ අර ඇලීම, ගැටීම කියන්නේ ආරෝපණ බලයක් වගේ. කරන්ටි එකක් වගේ. මේ තියෙනවා වගේ දැනෙන ගතියක් උපදිනවා. නැවත නැවත එතකොට බඹරෙ වගේ බල ගැන්විලා අභිසංස්කරණ බලය කිව්වේ ඒකයි. ශබ්දයත් වර්ණවත් ඒකමයි කම්පන වේගෙට බලයක් හැඳෙනවා. කම්පන වේගෙට ආරෝපණ බලය තමයි අපි මේ සිත කියලා ඇසුරු කරන චිත්තාරෝපණ බලය. කෙලෙස් කියන්නේ ඒමමයි. තණ්හාව, ආශාව, ඇලෙන ගැටෙන ස්වභාවය. ආරෝපණයක් කියන්නේ ධන සාණ කියන අන්ත දෙකක් අතර දෝලනයක්, ඔතන තමයි හොඳට ඕක ලිහලා පුළුල් ලෙස දකින්න. දේශනා එකට අධ්‍යනය කරන්න.

මේ දැන් තියෙනවා කියන සිතුවිල්ලක් අපිට ගොඩනැගිලා තියෙනවා. ඒක තමයි ආරෝපණය කරන්ටි එක තියෙනවා කියන එක. ඉක්තභාවය, ඒක තමයි සත්වයා කියන්නේ. ඒක අවබෝධය තුල වෙන්නේ, එහෙම දෙයක් නැති බවට අවබෝධයක් එනවා. ඒකට කියනවා අනිත්‍ය සංඥාව. නිත්‍ය සංඥාවට අනිත්‍ය සංඥාව එනවා. ඉක්තභාවය මේකේ නෑ. අර 'උප්පාද පඤ්ඤායති' - 'වයෝ පඤ්ඤායති' - ඊන්ටි අඤ්ඤ තත්වං පඤ්ඤායති ඒ කියන්නේ ධර්මයක් නෑ. වේගය තුල ඒ කියන්නේ ධර්මයක් වගේ එකක් දැනෙනවා ආරෝපණයක්. සත්‍ය අවධිවෙලා තියෙන කොට මෙන්න මේ තියෙනවා වගේ දැනෙන ආරෝපණය, නෑ කියන ස්වභාවය මතු වෙනවා. හම්බ වෙන්නේ නෑ තියෙන දෙයක්. ඒක තුළ අර ආරෝපණය බිඳවැටෙන එක තමයි අන්ත නිවන් දකිනනවා කියන්නේ. ගින්න නිවෙනවා කියන්නේ ඕක. ගින්න තමයි ආරෝපණය හැඳෙන එක, ඒක නිවෙන එක තමයි නිවන් දකිනවා කියන්නේ. ඒක වෙන්නේ සත්‍ය දකිනකොට. දැන් මේක

තමයි දර්ශනය කියන්නේ. දර්ශනය පැහැදිලි වෙන්න ඕනා හරියට. හොඳට ගලපලා මේක පිරිසිදුව තියෙන්න ඕනා. 'සත්ථානං විසුද්ධියාය' කියන තැන සුද්ධ වෙලා තියෙන්න ඕනා. ඒ කියන්නේ දර්ශන විශුද්ධිය, දිට්ඨි විශුද්ධිය කියන්නේ මේක හොඳට තියෙන්නෙ ඕනේ. එතනින් තමයි සම්මා දිට්ඨියට එන්නේ. එතන දෙයක් නැති බව දකින්න. ඕක දැනුමක්.

ඊට පස්සේ තමයි මෙය තුන්වෙනි දවසට එන්නේ, ප්‍රායෝගික පැත්ත එතකොට බලන්නේ. ප්‍රායෝගික පැත්තට එතකොට අනුසෝතය කියන්නේ බාහිර ඇත්ත කරගෙන අරමුණක් තමයි අපි දකින්නේ, අරමුණ ඇත්ත වෙලා. තුන්වෙනි දවසේ අපි දැක්කේ මොකක්ද?

- අනුසෝතය කියන්නේ ඒක ගඟ ගලන අතට ගලනවා. ඒ කියන්නේ සිතුවිලි මොකක්ද වෙන්නේ, ඇත්ත වෙනවා.
- අන්න දකිනවා මේක ඇත්තද? බාහිර මේවා තියෙනවද? පුටුවක් බාහිර තියෙනවද?
- පුටුව කියන්නේ ශබ්ද, වර්ණ නම් ඒක බාහිර හම්බවෙන්නේ නෑ.
- ශබ්ද, වර්ණ කියන්නේ සිතුවිල්ලක්.
- තුන්වෙනි දවසේ බලන්න මෙන්න මේක. ඕක බලන කොට ඕක දෙයක් වෙන්නේ නෑ කියන්නේ කර්ම විපාක හම්බ වෙන්නේ නෑ.

දැන් හතර වෙනි දවසට එන කොට,

- සිතෙන් පුටුවක් හම්බවෙන්නේ නෑ. එතෙන්නට එනවා.
- බාහිර පුටුවක් කොහොමත් හම්බ වෙන්නේ නෑ.
- ඒක සිතුවිල්ලක් වෙනවා. ශබ්ද, වර්ණ වෙනවා.
- පුටුව කියනකොට ශබ්දයක්නේ. මොන්ට්සෝරියේ අර දාන්නේ ඒක ඇහැරට වර්ණයක්.

- ශබ්ද, වර්ණ එකතු වූහම චිත්තයක්. ශබ්ද, වර්ණ, ගන්ධ, රස, පහස සියල්ලම එකතු වෙනවා. සම්පට්ච්ච වෙනවා. ඕකට කියනවා පට්ච්ච සමුප්පාදය කියලා. පට්ච්ච සමුප්පන්න වෙන එක මෙය ඇති කල්හි මෙය වේ. ඵලයක් හැදෙනවා පුටුව කියලා. ඒකමයි ආත්මය. මෙන්න මෙය ඒකමයි ආත්මය කියන එක තව ඉස්සරහ අදියරවලට චින්තේ.

දැන් මේක ලිහා ගන්න කොට ඉස්සෙලම අපි හිතන දේවල් බාහිර නෑ එතෙන්නට එනවා. ඊට පස්සේ ප්‍රායෝගික වෙන්න බලනවා. කොහොමද මේක අරමුණ දැක්වේ.

- ඊට පස්සේ තමයි ඊගාව අදියරට චින්තේ. **සිතුවිල්ලෙන් දෙයක් නෑ. ඊගාවට අපිට අරමුණනෙන් දෙයක් හම්බ වෙන්නේ නෑ.**

ක්‍රියා සිත මතුවෙනවා. ක්‍රියාවලිය විතරයි. ඊගාවට ඒකට හිමිකාරයෙක්, ආත්මයක් නෑ.

මුල ඉදන් මේකේ ක්‍රියාසිත මතුව වෙන්නේ. ක්‍රියාවලියක් විතරයි. මාගී සිත්, ඵල සිත් සියල්ලගෙම ඒකයි කිරිය සිත් කියලා කියන්නේ. ක්‍රියා සිත් කියලා දෙයක් වෙන්නෙත් නෑ කෙනෙක් හම්බ වෙන්නෙත් නෑ. නමුත් ඒක පිලිවෙලකට යන්න ඕනා. අනුපිලිවෙලකට යන නිවන් මඟ

'අනුප්‍රබ්ධ සික්ඛා - අනුප්‍රබ්ධ කිරියා - අනුප්‍රබ්ධ පටිපදා' අනුපිලිවෙලට යන නිවන් මඟක් හම්බ වෙනවා.

පළමු දෙවන කමටහන් පිළිබඳව ආර්යයන් වහන්සේගේ උපදෙස්

ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවීමේදී පුහුණුවුණේ පළවෙනි කමටහනයි, අපි හිතන දේවල් බාහිර නැති බව. කොහොමද ඒක ප්‍රායෝගිකව අත්දැකන්නේ, ඒකට පුහුණුවක් අවශ්‍යයි ප්‍රථිපදාවක් අවශ්‍යයි. බුද්ධ දර්ශනය හේතුවල දහම බුද්ධෝත්පාද දේශනාවල ඉතාම සෘජුවම පැහැදිලිවම ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා. ඕනම කෙනෙකුට දැකන්න පුළුවන්. ප්‍රථිපදා මාලාව ඉතාම පැහැදිලියි. අපි හිතන දේවල් බාහිර නැතිබව. ඒක හැමෝම අත්දැකිනවා. මෙතනදී හොඳින් මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වියයුතු වෙනවා. විශේෂ දෙයක් කියන්න ඕන ලොකුබරක් ගන්න චිපා, ඒක මුලින් කරනකොට බරට දැනෙනවා විශේෂයෙන්ම ආරාමවල. ආරාමවල ඉන්නකොට විවේකය තියෙනවා, අවස්ථාව තියෙනවා යෝගාවචර භූමියට ඉතාම සුදුසුයි. හැබැයි පරිස්සම් වෙන්න ඕන දෙතිස් කථාවලට යන්නෙපා, පුළුවන් තරම් බුන්මවර්ෂයාවක් ගතකරන්න ඕන. පැවිදි ග්‍රොජාව තුළ තියෙන ඒ බුන්මවර්ෂයා ජීවිතේ ආරාම තුළ තියෙන්න ඕන. මේක බොහොම සරලයි. ඒකත් කෙනකෙනා ගන්න විදිහට ඒකත් උපාදානය වෙනවා. දැඩිව ගත්තොත් ඒකත් දෙයක් වෙනවා. දෙතිස් කථා එක්ක පෘතග්ජන ස්වභාවයේ හිටියොත් ඒකත් හරියන්නෑ. ඊටම අදාළ ස්වභාවයක් තියෙනවා, ඊටම අදාළ කෝණයක් වගේ. ප්‍රතිපදාවේ තමන් හරියට ඉන්න ඕන කලබල වෙන්න චිපා.

මේ සිතෙන් මිදෙන තැනට ප්‍රතිඵලව වෙනස් කලාට පස්සේ බාහිරින් මිදෙන තැන ඉතාම වැදගත් තැන, එතන ගිලිහෙන්න පුළුවන්. ඒක ඉතාම හොඳින් පුහුණුවෙලා තියෙන්න ඕන. ආර්යයන් වහන්සේ දන්නවා

මේකට හේතුව මේකෙ මාගීයේ යන කෙනෙක් ඒ මාගීයේ යනකොට වයාට මේක දැනෙයි. වේගයෙන් ගියාට බෑ. **බාහිර සංධිස්ථානයෙන් මිදෙන මේ ප්‍රථිපදාව ඉතාම වැදගත්, ඒක මාගීයේ ගියකෙනෙක් තමයි දන්නේ. නැත්නම් ආයිමත් එන්න වෙනවා මුලට, ඇවිල්ලා ඔක්කොම ටික පැත්තකින් නියලා ඒක වෙන්නේ නැති නිසා ආයෙමත් බාහිර සත්‍ය නොවන ප්‍රතිපදාවට ඔබට ඇවිල්ලා කටයුතු කරන්න සිද්ධවෙනවා.** ඔබටම තේරෙයි ආත්ම ස්වභාවයේ හිරවෙනවා, ඒක සොයාගන්න බැරවෙනවා. ඉන්නේ ආත්ම ස්වභාවෙත් එක්ක. ඒකෙන් ගැලවෙන්නේ කොහොමද කියල හිතාගන්න බැරැවෙයි ඉන්නේ. අපි හිතුව කියලා ආත්ම ස්වභාවෙත් ගැලවෙන්නෑ, ආත්ම දෘෂ්ඨියෙන් ගැලවෙන්නෑ. ඒක තමන්ට හඳුනාගන්න බැරි විදිහට යනවා, තමන්ට ආත්ම ස්වභාවය තියෙනවා ඒක දියවෙන ස්වභාවය තමන්ට හසුවෙන්නෑ. බාහිර සත්‍ය නොවන නිසා ඒක අත්දකිනකොට තමන්ට දැනෙනවා සිතියට හසුවෙනවා ආත්ම ස්වභාවය, ගිලිහුණු ස්වභාවයට මිදුණු ස්වභාවය මොකක්ද කියන එක. ඒක දැනෙන්න නම් මේ සංධිස්ථානය වැදගත් බාහිරින් මිදෙන තැන.

සිතෙන් මිදෙන තැනට එනකොට එන්නේ අනාගාමී භූමිය. ඊට පස්සේ අරහත්වය කරායන තැන එතෙත්ට යන්නේ, ආත්මයෙන් මිදෙන පැත්තටයි යන්නේ. **සකාදාගාමී භූමිය කියන්නේ අතරමැදි අවස්ථාවක්. ඒ කියන්නේ ක්ෂය ධම්මා - වය ධම්මා කියන අවස්ථාව. රූපයෙන් මිදිලා නාමයෙන් මිදිලා, නාම - රූප අන්ත දෙකෙන් මිදෙන තැන 'විමෝචයං චිත්තං' කියලා ගන්නේ. එතෙතින් තමයි 'අනිච්චානුපස්සනාවට' එන්නේ. එතතින් තමයි ආත්මයෙන් ගිලිහෙන ස්වභාවය යන්නේ දියවෙලා, අකම්පිත ස්වභාවය.** මේ ප්‍රථිපදාව තුළ ඉන්නකොට හොඳින් දැනගතයුතු දෙයක් තියෙනවා, මේ ප්‍රථිපදාව තුළ ගමන් කරනකොට රාග ද්වේශ මෝහ සංසිද්ධිමක් සිද්ධවෙනවා. අවසානයේ නිර්ණය කරනකොට කවුරුහරි කෙනෙක් මනින්න යනකොට, මනින්නේ රාග ද්වේශ මෝහ ස්වභාවය තමයි. ඒකත් දැනගෙන තියෙන්න ඕන. මිදෙන ස්වභාවය අත්දකිනවා, දැන් මෙතන දෙයක් නෑ ක්‍රියාසිත අත්දකිනවා. ක්‍රියාසිත අත්දකිනකොට ඒ අත්දැකීම හේතුවෙනවා අර අරමුණුවල ගිහිගන්න ස්වභාවය, ඇලෙන ගැටෙන ස්වභාවය සංසිද්ධෙන් ඒක තමයි දියවෙන්නේ. ඒක ජේන්නෑ, ඒක වෙනව පිහිය මුවහත් තියෙනවා වගේ. පිහිය මුවහත ජේන්නෑ

කාට්ටුවක්, හැබැයි පිහිය මුවහත් වෙනවා. කෙලෙස් මල කැපීම යනවා, ඒක නොපෙනෙන පැත්තකින් වෙන්නේ.

අපි කරන්නේ වෙනත් දෙයක්, අපි කරන්නේ මෙතන සත්‍ය දැකීම වක. අරමුණේ සත්‍ය දැකීම වක යථාභූත ප්‍රායෝගික කියන වක, ඒක යෝනියෝගිකකාරයයි යථාභූත ආකාරයයි. හැබැයි ඔබට නොපෙනෙන පැත්තක කෙලෙස් සංසිද්ධිකරණයක් සිද්ධවෙනවා, ඒක පිහිය මුවහත් වෙනවා වගේ වකක්. ඒක දැනගෙන ඉන්නත් ඕන. ආසුව කෙලෙස් සංසිද්ධිකරණය වක තමයි බලනකොට වෙලා තියෙන්නේ. කෙලෙස් ස්වභාවය, ගිහිගන්න ස්වභාවය ටික ටික දියවෙලා යනවා. ඒක සිහියට හසුවෙනවා. ඒක තමයි ආසුවකරණය ආකාරය, ඒක තමයි සකදාගාමී භූමිය කියලා හඳුන්වන්නේ. ඒක වෙනම පැත්තක් මේ ප්‍රථිපදාවේ යනව දිගටම හිචන කරාම.

බාහිර ඇත්තක් නොවන ප්‍රථිපදාව කෙනකෙනාගේ දුර්වලයි. කෙනකෙනා හිතනවා හිතල මේක කියන්න පුළුවන් කියලා, හිතල කියන්න යනවා. එතකොට තේරෙනවා මෙයා හිතන හිතන සිත දැකින්නේ නැතිව පැන පැන යනවා. ඉක්මනට කියාගෙන යන්න හදනවා. මෙතන බලන්නේ හිතන හොඳින් විදර්ශනා ආකාරයට හසුවුණාද කියලා විදසුන් හුවුණාට. ඒක හිමිත් යනකොටයි හමුවෙන්නේ ඉබ්බාගේ ගමන, භාවගේ ගමන නෙවෙයි. ඒකයි බන්ධි පරමං තපෝ කියන්නේ. විශේෂයෙන් මේක බුන්වචාරී, ආරාම භූමිට. ආර්යයන් වහන්සේ ආරාමවලට ගියාම දැනගන්න, ගස්කොලං, හුලඟ ඒ සුන්දර කතාවක් එක්ක දැනගන්න විමක් අභ්‍යන්තරයෙන්ම සමාධිගත දැනගන්න විමක් සිද්ධ වෙනවා, හරි සුන්දර කතාවක්. සොබාදහම හුරුවුණු ස්වභාවක් තියෙන්නේ.

අපි හිතනදේ බාහිර හෑ

ආර්යයන් වහන්සේ : අපි හිතන දේවල් බාහිර හෑ කියලා හැමකෙනෙක්ම දන්නවා ධර්මය තුල.

- අඹ ගහ කිව්වත්, අඹගහ කියන්නේ අපි දාගත්තු සම්මුති නාමයක්
- පුටුව කිව්වත් අපි දාගත්තු නමක්
- අපිම දාගෙන පුටුව මේසෙ ඇඳ සියල්ලම ශබ්ද
- අපට පේන්නේ වණී - ශබ්ද - වණී එකතු වුණ දෙයක් කොහේවත් තියෙනවා කියන්න බෑ.
- සියල්ල එකතුවෙලා සකස්වුණු දෙයක් සක්කාය, දෘෂ්ඨියක් ඇත්තටම ශබ්ද වණී ගන්ධ රස පහස එකතු වුණ චිත්තයක් කියනකොට.
- එහෙම චිත්තයක් අපට තියෙනවා කිව්වොත් වරදිනවා, හෑ කිව්වොත් වරදිනවා. මුකුත් හෑ කියන්න බෑ. මෙතන යමක් සිද්ධවෙනවා.
- පේනවා, ඇහෙනවා, දැනෙනවා, මැවෙනවා, ඒක තමයි සම්පූර්ණ වෙනවා කිව්වේ මායුපමංච විඤ්ඤාණං විඤ්ඤාණයේ මැවීමක්
- මැවීමක් තුල තමයි විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම තමයි මේ හැමතැනම දකින්නේ.
- මේක ඇත්ත වෙන්න බෑ, ඕනම කෙනෙකුට තේරෙනවා ඒක ඇත්ත නෙමෙයි. මේ සේරම හිතනවා කියන්නෙ ඕක.

- හිතනවා කියන්නේ, අපි හිතන දේවල් බාහිර හැසිරීමට.
- අපි හිතනවා මේ ඉර හඳ අහස පොළොව, මේ හැමවිකම අපි හිතනවා සියල්ල සිතුවිලි.
- හිතන දේවල් තියෙනවා කියලා ගන්නමැන, ඒක තමයි පලවෙනි අදියර අපි හිතන දේවල් බාහිර නෑ කියන එක.

සිත සත්‍යයක් නොවන කමටහන කියන්නේ අහික් එකට වැඩිය නාත්පසින්ම වෙනස්වෙනව මේ කමටහන. බාහිර ඇත්තක් නොවන කමටහන යට ගියොත් ඒක සුදුසු නෑ. ඒක හොඳින් දැනගෙනයි බාහිර ඇත්තක් නොවන බව, මේක හොඳින් පත්තියම් වෙලයි සිතෙන් දෙයක් නෑ කියන කමටහනට එන්න ඕන.

සිත සත්‍යයක් නොවන කමටහනට එනකොට හොඳට බලන්න නාම රූප අන්ත දෙකෙන් මිඳෙනකොට. බාහිර රූපය අන්තයයි නාමය අන්තයයි කියලා ගන්නකොට, රූපය අන්තයෙන් මිදිලා නාමය අන්තයෙන් මිඳෙනවා. සබ්බ කාය පටිසංවේදී - අස්ස සික්ඛාමි පස්ස සික්ඛාමි කියන තැනින් එතකොට එනවා එත්ත සංඛාරං පටිසංවේදී - අස්ස සික්ඛාමි පස්ස සික්ඛාමි

- ආනාපාන භාවනාවෙන් බැලුවොත් **රූපය අන්තය නිමිත්ත නොල අග්‍රයේ නුස්ම වදන තැනට සිතිය පවත්වලා, මේක ගන්නවා සිතිය සති නිමිත්ත කියන එක සිතට ගන්නවා. ඒක තමයි අන්ත දෙක.**
- 'සබ්බ කාය පටිසංවේදී' - 'අස්ස සික්ඛාමි චස්ස සික්ඛාමි' කියන තැනින් බාහිර අන්තය කියන තැන.
- 'එත්ත සංඛාරං පටිසංවේදී' - 'අස්ස සික්ඛාමි චස්ස සික්ඛාමි' කියන්නේ සිත අන්තය කියන එක. ඒකම තමයි අපේ ප්‍රායෝගික කමටහන තුල තියෙන්නේ.
- එකම තැන මේ තියෙන්නේ, ආර්යයන් වහන්සේ තමයි ගලපල පෙන්නන්නේ මේ ඒකමතමයි කියලා. අපි බිත්තිය කියලා ගත්තත් තොල අග්‍රය කියලා ගත්තත් එකයි.

- ධීවරකර්මය තියෙනවද? ධීවරකර්මය අපට බාහිර හමිබවෙන්නෑ, ඒක සිතුවිල්ලක් නම් ඒක තමයි රජපාය අන්තය නාමය අන්තය කියන්නේ. සිතේ අන්තය වේදනා සංඥා නාමය අන්තය.
- බාහිරත් දෙයක් නෑ, සිතෙන් දෙයක් නෑ කියන කොට කමටහන වෙනස් වෙනකොට එතන දෙයක් නොවන එකක් එනවා.
- බාහිරත් දෙයක් නෑ සිතෙන් දෙයක් නෑ, එතකොට කොහේද දෙයක් තියෙන්නේ. දෙයක් හමිබවෙන්නෑ. අරමුණ එතකොටම අරමුණ ටිකක් ගැඹුරට යනවා. මේක හරියට කරපු කෙනෙක් තමයි ඒක දකිනවා ඇත්තේ.
- කෙලින්ම අරමුණ එනවා ධීවරකර්මය කියලා. ධීවරකර්මය කියලා එතකොටම, බාහිරත් ධීවරකර්මය නෑ. සිත අන්තෙට එනවා සිතෙන් ධීවරකර්මයක් නෑ.
- ධීවරකර්මය කියල දෙයක් නෑ. හැබැයි ධීවරකර්මය වෙනද විදියටම පේනවා කමටහනේ අතින් පැත්තට එතකොට.
- එතකොට ධීවරකර්මය කියලා එනවා ධීවරකර්මය දෙයක් නොවන ස්වභාවයක්, ඒක අසුවන්නේ සිතටයි. මේ කමටහනේ වෙනසක් එනව තනිකරම සිතියත් එක්ක යන්න ඕන.
- සිතියත් එක්ක යනකොට පේනව, දොර පේනව දොර හැතිවෙලා නෑ.
- සිතියට තමයි අසුවන්නේ දොරක් චලියෙත් සිතෙන් හැති ස්වභාවයක්, දොරක් හැති ස්වභාවයක්.
- ඒ කමටහන තුළ දුටුවා නම් දුටුවා පමණි ස්වභාවයට ගිහිල්ලා, ඒක එනව ටී.ටී එකේ දැක්ක වගේ චිත්‍රයක් විතරයි. බාහිරෙන් නෑ සිතෙන් නෑ කොහේවත් නෑ, ඒක දැනෙන්නේ සිතියට.

මේක ඉතාම ගැඹුරැයි. අද දවසේ කරණ මේ පුංචි විග්‍රහය හැමකෙනෙක්ම හොඳින් අහගන්න. **ප්‍රායෝගික වෙනකොට පේනව, පේන නැත දෙයක් නෑ. පේනව. පේනකොටම සිතියටයි අසුවන්නේ පෙනීම, පෙනීම විතරක් වෙලා. දැකීම දැකීමක් විතරක් වෙලා දුටුවා**

නම් දුටුවා පමණි. පෙනීම පෙනීමක් විතරක් වෙනව, චිත්‍රයක් විතරක් වෙනව. ශබ්දය, ශබ්දය විතරක් වෙනව. ශබ්දයට මේස නෑ, ශබ්දයට පුටු නෑ. ශබ්දය, ශබ්දය විතරක් වෙනව. වණිය, වණිය විතරක් වෙනවා. ජේනව ඇහෙනවා. වණිය ජේනවා, චිත්‍රය ජේනව අන්ධවෙලා නෑ. දෙයක් තියෙනවද? දෙයක් නෑ. මේකෙ අදහස ගන්න මොකක්ද මේ කිව්වේ කියලා. චිකපාරටම මේකට වින්නැකුව ආර්යයන් වහන්සේ හිතන්නේ බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහනට යන්න. ලොකු වෙනසක් තියෙනවා මේ කමටහනේ සිත සත්‍ය නොවන. කරණකොට තේරෙයි කොච්චර වෙනසක් තියෙනවද කියලා. මෙව්වර දවසක් කරපු බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහන සම්පූර්ණයෙන්ම යටයනවා. **ඒ නිසා බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහන හොඳට පත්තියම් වෙලා පසුව සිතෙන් දෙයක් නෑ කියන කමටහනට එමු.**

බාහිර නොවන බවට මෙහෙහි කිරීම

ආර්යයන් වහන්සේ : මෙහෙණින් වහන්ස සක්මන් කරපු ආකාරය කියන්න කොහොමද සිද්ධ වුනේ කියලා.

මෙහෙණින් වහන්ස : ශබ්දයක් ඇසෙනවා සේන විඤ්ඤාණයට

ආර්යයන් වහන්සේ : එය බාහිරෙයි කියලා ගන්නෙපා සේන විඤ්ඤාණය කියලා සිත පැත්තට ගන්නේ.

මෙහෙණින් වහන්සේ : කකුලට පහස දැනෙනවා කාය විඤ්ඤාණය

ආර්යයන් වහන්සේ : කාය විඤ්ඤාණය කියනකොට ඒක සිත පැත්තකට දකින්නත් ඕනෙ, සිතියට හසුවෙන්න ඕන බාහිර කියල එන්න බෑ. ඔය කමටහන දැන් දකින්න ඕන.

- කමටහනේ තදගතිය හරි, බාහිර කියන තැනින් සිත පැත්ත දකින පැත්තට මෙහෙහිවීමක් තියෙන්න ඕන එතන.
- කලින් කිව්වනේ ශබ්දයක් එනව කියලා, ශබ්දෙ එන එකත් බාහිර එහෙම නෙවෙයි, ඒක මෙහෙහි වෙන්නත් ඕන සේන විඤ්ඤාණය පැත්තට එන්න ඕන.
- ශබ්දයක් ඇහෙන එක, ඒක සිත පැත්ත බවත් එන්න ඕන බාහිර නොවන බව එන්න ඕන.
- ශබ්දය ඇහෙනකොට බාහිර නෙවෙයි සේන විඤ්ඤාණය කියනකොට සිත බව සිහිවෙන්නත් ඕන.

- නැත්නම් සෝභ විඤ්ඤාණය කිව්වට ඒක සිත පැත්ත බව මෙහෙතිවීමකුත් ඒක අවශ්‍යමයි, දැන් කමටහනේ ඉන්නේ.
- තද ගතිය කියනකොටත් එහෙමයි සක්මන් කරනකොට ඒ සිත පැත්ත බව දකින්න ඕන, කාය විඤ්ඤාණය කියන්නේ බාහිර හෙවෙයි.
- තද ගතිය කාය විඤ්ඤාණය පොළොවෙ හෙවෙයි, කකුලට දැනෙන්නේ සිත පැත්තට එන්නේ.

සක්මනේදී ඔබවහන්සේට සුවිශේෂී ස්වභාවයක් මොනව හරි තිබ්බනම් කියන්න. සක්මන කියන්නේ ඇවිදින එකක් හෙවෙයිනේ ආයතන භය දැකපු ආකාර තියෙනවා නම් කියන්න. සිතුවිලි පහල වුනානම් ඔක්කොම කියන්න.

මෙහෙණින් වහන්සේ : සක්මන් කරද්දී ආර්යයන් වහන්ස සෝභ විඤ්ඤාණයට ඇහෙනවා සද්දයක්, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් කියනවා ලේනෙක් කෑ ගහන්නේ කියලා.

ආර්යයන් වහන්සේ : ලේනෙක් කෑ ගහනව කියල එහෙම හෙමෙයි, මනෝ විඤ්ඤාණයට එන්නේ ලේනෙක්ගේ ශබ්දය කියන එක. වචනෙන් කියනකොට එහෙම කිව්වට චිත්තය දකින්න ඕන ලේනෙක් කියලා ලේනගෙ සද්දෙ කියලා.

මෙහෙණින් වහන්ස : මනෝ විඤ්ඤාණයට එනව දැන් ඇති කකුල ර්දෙනව කියලා.

ආර්යයන් වහන්සේ : වේදනාවක් එනවා කාය විඤ්ඤාණයට, ඒ නිසා මනෝ විඤ්ඤාණයට ඒක එනවා. කාය විඤ්ඤාණයට කකුලෙ වේදනාව දැනෙන්නේ. ඒක නිසා මනෝ විඤ්ඤාණයට එනව දැන් ඇති කියලා සිතුවිල්ල. ඒක නිසා අදහස වෙනස්වෙනව දැන් පර්යන්තෙට යන්න නැත්නම් වාඩිවෙන්න කියලා.

මෙහෙණින් වහන්ස : වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා වාඩිවෙන තැන, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනව වාඩිවෙන්න කියලා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් වාඩිවෙනවා.

මේ මොහොතේ සිත

ආර්යයන් වහන්සේ : ප්‍රායෝගික වෙනකොට මෙතන මේ සිද්ධිවෙන සිද්ධිය හොඳින් විය දැකීමක්මයි සිද්ධිවෙන්නේ ප්‍රතිඵලව. **චතනදී මේ හැමදේම මෙහෙහි වෙන්න ඕන.**

- ප්‍රථිපදාවට චතව නම් දැන් මේ මොහොතේ වටපිට බලන එක.
- මේ මොහොතේ යමක් සිතුව නම් ඒ සිතුවිල්ල
- මේ මොහොතේ ඒ සිතුවිල්ලත් එක්ක යමක් කරනවා නම්, ඒ කරන එක. චතනත් දෙයක් හිතනව නම් ඒ හිතන එක හැම එකම තමන්ට නුවණට සිහියට හසුවෙන්න ඕන. යෝනිසෝමනසිකාරයයි යථාභූත ඥාණයයි මේ මඟ යන්නේ.
- සෝත විඤ්ඤාණයට යමක් ඇසුනට, ඒ බව මෙහෙහි කරා නම් ඒකත් සිහියට හසුවෙන්න ඕන.
- යමක් මෙහෙහි කරා නම් සිහියට හසුවෙනවා යමක් මෙහෙහි කරබව. මෙහෙහිවීම පවා මනෝ විඤ්ඤාණයේ ස්වභාවය බව.
- ප්‍රායෝගික වෙනකොට මේ හැම සිද්ධික්ම තමන් අත්දකිනවා මේ මොහොතෙන් වටපිට බලන එකද, සිතන එකද
- විදුර්භූතා දුරය තුළ සක්මන බාහිර නොවන බව පෙන්නනවා ඇවිදිනවා කියන ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් නැති ක්‍රියාවලියක් විතරක් බව.

- මෙහෙහි කරත් තද ගතිය හරි, ඒකත් බාහිර නොවේ. සිතම බව. කාය ප්‍රසාදය කාය විඤ්ඤාණ සිත බව. සෝත විඤ්ඤාණය සිතම බව. මේ සියල්ල සිතම බවනේ අපි දකින්නේ.
- මේ සියල්ලම සිතම බවනේ දකින්නේ, බාහිර නොවන බවනේ දකින්නේ. චිත්ත දකින චික මේ මොහොතේ වෙන්නේ, හැම මොහොතකම වෙන්නේ. මෙහෙහිවෙන චික ඒ මොහොතේ දකින දේ සිතියට අසුවෙන්න ඕන.

විපස්සනාව

ආර්යයන් වහන්සේ : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වෙලාව බලන එක සිත පහල වෙනවා, එක්කු විඤ්ඤාණයෙන් බලන එකට ඇහැයොමුවෙනවා. 5.00 යි කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා. එක සිතක්වත් අත්හැරෙන්න බැහැ. හැම සිතක්ම සිහියට අසුවෙන්න ඕන. යෝගාවචර භූමියේ ඒක විදුර්ගනා භාවනාවක්.

- තමන්ගේම සිත හසුකර ගැනීමක් විදුර්ගනාවක් විදසුන් නුවණ.
- 'යංහි යංහි - තනු තනු විපස්සති' එතන එතන සිත දකිනවා. ඒක විපස්සනාව විදුර්ගනාව නෙවෙයි.
- විදුර්ගනාව නම් පොප්කෝන් කියන සිත එතනින් නැතිවුණෝ එතන විදුර්ගනාවක් තියෙනවා.
- හැබැයි මෙතන විපස්සනාවක් තියෙන්න ඕන, චිත්ත දමනයක් එතන තියෙනවා.
- මෙතන චිත්ත දමනයක් නෙවෙයි විපස්සනාව එන එන සිත බව දකිමින් යන කමහටනේ ඉන්නවා කියන එක.
- එතනත් කමහටනේ ඉන්න ඕන. සිත පහල වෙන්න ඕන වෙලාව බලන, එක්කු විඤ්ඤාණයෙන් බලනවා, ආයෙමත් මනෝ විඤ්ඤාණයට හසුවෙනවා 5.00 කියලා.

පීචිත ඉහදිය රූපය 'සැරඹුණු මමයා'

ආර්යයන් වහන්සේ : ක්‍රියාවලි ගොඩක් අපට ජේනවා.

- සබන් ගාන එක ක්‍රියාවලියක් වෙනවා,
- රැවුල කපන එක ක්‍රියාවලියක් වෙනවා,
- මුහුණ සෝදන එක ක්‍රියාවලියක් වෙනවා,
- සිතුවිලි වන එකත් ක්‍රියාවලියක් තුලයි තියෙන්නේ.
- සබන් කැටේ ගන්න තැන, එතනත් ක්‍රියාවලියක් තියෙන්නේ.
- මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හිතන එකත් ක්‍රියාවලියක් විදියටයි තියෙන්නේ.
- ඒක සෙන්සර් එකක් මනෝ සෙන්සර් එක, සිතුවිලි පහල වෙන එක සෙන්සර් එකක්. ක්‍රියාවලියක්නේ.
- දැකින එකත් සෙන්සර් එකක්, ඒකත් ක්‍රියාවලියක්.
- ජේන එක ඇහැරටනේ ජේනේනේ. මට ජේනවා කියන එකක් නැහැනේ.
- ශබ්දයක් ඇසුනහමි, ඒකත් සෙන්සර් එකක් වතුර වැටෙන ශබ්දේ, ඒකත් එන්නේ ක්‍රියාවලියක් විදියට.

හැමතැනම තියෙන්නේ ක්‍රියාසිතක්, ඔය ක්‍රියාවලියේ කොහේවත් කෙනෙක් නෑ. අපි මේක කරගෙන යනවා. අපි හිතන්නෑ මෙතන කෙනෙක් ඉන්නවද? නැද්ද? කියලා. නාන්හ හිතනට පස්සේ අපි ගිහිල්ලා කෙනෙක්

ඉන්නවද නැත්ද කියලා නොයන්නෙ. අපි ඒක කරගෙන යනවා. නානවා, සබන් ගානවා, සෝදනවා, පිහිදනවා ඔක්කොම කරගෙන යනවා. මේ කරන කෙනෙක් නෙ. අපට නොපෙනෙන තැනක සැඟවිලා, හිතනවා මම නෑවා කියලා. හිතනවා මම සබන් ගෑව කියලා.

අපි හිතුවොත් ඒ සිතුවිල්ල තුළ මම ඉන්නවා. **අපි හිතුවොත් දැන් මම රැවුල කැපුවා, රැවුල වැඩියි, ඔන්න මම දැන් නානවා, ඔන්න මම සබන් ගානවා, හිතන්නැති වුණාට හැමතැනම මම. මම, යටින් තියෙනවා නේද සිතුවිල්ලක් සැඟවිලා. ඒක තමයි ජීවිතේදිය රූපය.** ඕක අපි ගැටගහල තියෙන්නේ කලින්ම මම ඉන්නවා කියලා. ඒක තුල ඉඳගෙන තමයි ඔක්කොම කරන්නේ. මම තමයි ඇවිදින්නේ, මම තමයි රැවුල කපන්නේ, මම තමයි සබන් ගාන්නේ, මම තමයි දුන් මදින්නේ. ඒ වෙලාවේ අපි හිතන්නෙ මම මම කියලා, හැබැයි මේක කියෙනවා ගලේ කෙටුව වගේ මමයි මේක කරන්නේ කියලා. ඊට පස්සේ කටාකරන කොට කෙලින්ම කියන්නේ මම නෑව කියලානේ කියන්නේ, කවුරුවත් ඇහුවොත් එහෙම, කොහේවත් එහෙම කෙනෙක් හිටියේ නෑනේ. හිත ඇතුලෙන් ඇහුවොත් එහෙම, එහෙම කෙනෙක් හිටියෙනෙ. නෑ නෑ මම තමයි නෑවේ. ශරීර කුඩුව ඕයා නෙමෙයිනේ, ඕයා හිතුවේ නෑනේ ඕයා නානවා කියලා. මාරයා අහන ප්‍රශ්න වගේ එනව නේද? විදුර්ශනා ධුරය තුල ඕයා හිටියේ කොහේද කියලා. ආත්මෙ විසින්ම ප්‍රශ්න කලොත් ඇයි ඕයා මම රැවුල කැපුවා, මම නෑවා, මම පිහිදුම්මා, මම ආවා, මම ගියා, ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් තියෙන්නේ මමයා ඇත්තටම **ඕයාගෙන් ප්‍රශ්න කලොත් මම හිතුවේ නෑනේ කියලා, ඇත්තටම හිතුවේ නෑ. ඔක්කොම ක්‍රියාවලියක් තියෙන්නේ. අන්තිමට කාටහරි කියන්න යනකොට, මාව ඇඩ් කරලයි තියෙන්නේ, එකතුකරල තියෙන්නේ. ඒ වුනාට ඔය වැඩේ කරනකොට කවුරුවත් ඉඳල නෑනේ, සිතුවිල්ලක්නේ තියෙන්නේ.**

දැන් අපි කොහේ හරි යනවයි කියලා බස් එකට නගිනවා, ඊට පස්සේ නැඟල යනවා. ඇත්තටම මේ ක්‍රියාවලියක් තියෙන්නේ. අන්තිමට ගැටග හනව මං ආවයි කියලා. ඇත්තටම විහිළුවක්නේ.

උපාසක : ඒක හොඳට පේනව ආර්යයන් වහන්ස දැන්. ආශ්චර්යයි.

ආර්යයන් වහන්සේ : අන්තිමට රොබෝ වගේනේ වැඩේ. සක්කාය දිට්ඨිය තියෙනව ගැටගහලා මේ මමෙයි කියලා ගැටගහලා. දැක්කද ආත්ම දිට්ඨිය ගැටගහන හැටි, ජීවිත ඉපදිය රූපය ගැටගහනව ඕකට ආත්මයක් කියල. ගැටගැහුවේ නැත්නම් මොකද වෙන්නේ, ඕකෙ කෙනෙක් හිටියේ නෑනේ සෙත්සස් ටික වැඩ කරානේ මැෂින් එකක් වගේ. රොබෝ වගේ වැඩකරානේ වයිත් කරපු එකක් වගේ, සෙල්ලම් බඩුවක් වගේ. මැරෙනවා කියලත් ඕහොම තමයි හිතන්නේ ක්‍රියාවලියක් සිද්ධවෙනවා, ඊට පස්සේ හිතනවා මං මැරෙනවා කියලා. කියනකොටත් කෙනෙක් නැති සමාධියක් උපදිනවනේ. 'ච්චබලව' කිව්ව වගේ, 'සාන්දිට්ඨිකයි' 'අකාලිකයි' 'ඒහි පස්සිකයි' 'ඕපනයිකෝ' එන්න බලන්න කියනව වගේ. මෙහෙම ක්‍රියාවලියක් තියෙනවානේ. මේකට හිමිකාරයෙක් නෑ කියලා බුදුන්වහන්සේ කියනව 'දුටුකෙනෙක් නෑ - දුටු දේකුත් නෑ' දැනුණු දෙයක් නෑ - දැනුණු කෙනෙක් නෑ ඇසුණා දෙයක් නෑ - ඇසුණු කෙනෙක් නෑ.

ඔබතුමා ඔය කටයුත්ත කරනවා ටී.වී දැක්කයි කියල හිතමු. ටී.වී එකේ කොහොමත් දෙයක් නෑනේ. ටී.වී එකේ කෙනෙකුත් නෑනේ. ඒ වගේනේ මේ කථාව අපි අහන් ඉන්නේ. ඇත්තටම ඔහන කවුරුත් නෑනේ. හිතපු දෙයක් නෑ හිතපු කෙනෙක් නෑ මේ සෙත්සර්ථික වැඩ කරනව හැටි දැක්කද? මේ චිත්ත නියාමය දැක්කට පස්සේ හොඳටම තේරෙනව මෙනහ. ඒක තමයි විනෝය ලෝකේ අභිජ්ජා දෝමනස්සානං - 'චිත්තේ චිත්තානුපස්සති විහරති' ඒ කියන්නේ ලෝකෙ ඇත්ත වෙන්නෑ. මේ ලෝකෙ තමයි මමයත් ඉන්නේ. ලෝකෙ තියෙද්දී, ලෝකෙන් මිඳෙනවා, ච්චොවත් මිදිලා, මෙලොවත් කටයුතු කරනවා. කෙනෙක් නෑ දෙයක් නෑ සුලභ හමනව වගේ, ගස්වල අතුහෙලවෙනව වගේ වැඩක් වෙන්නේ.

සිතුවිලිවලින් මිදී සිත දැකීම

උපාසිකාව : මම ඇදේ විභෙම්මම වාඩි වුනා. ආරාමේ පිටිපස්සේ තියෙනවා ඇලක්, ඒ ඇලේ ශබ්දෙ ඇහෙනවා. ඒ ශබ්දෙ මට ඇහුනේ සෝත විඤ්ඤාණයට කියලා දැනගත්තා. ඒ ඇලේ වතුර යන ශබ්දය ඇහෙනවා මට. ඇත්තටම ඒ ශබ්දය ඇහෙන්නේ මගේ කනටනේ. මගේ කනට ඒ ශබ්දය ඇහෙනකොට ඇත්තටම බාහිර දෙයක් නෙමෙයි මේ මගේම හිතමයි කියලා මම දකිනවා ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඔය කතන්දරය නෙමෙයි ආර්යයන් වහන්සේ අහන්නේ. දැන් කතන්දරයක් නෙමෙයි කියන්නේ හිත දැකපු එක එකින් එක කියන්න.

- හතරට හැගිට්ටා, හැගිටිනකොට වතුර පාලේ ශබ්දෙ ඇහුනා. ඒක සෝත විඤ්ඤාණය බව සිතියට අසුවුනා.
- මේක කනට එන ශබ්දයක්, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ඇලේ ශබ්දෙ කියලා සිතියට ආවා. හරි නේද?

උපාසිකාව : ඔව්. සිතියට ආවා. ඊට පස්සේ මට ඇහුනා, මොණරෙක් කැගහන ශබ්දෙ ඇහුනා.

ආර්යයන් වහන්සේ : ලස්සන ඇලක් තියෙනවා වගේ, ඊට පස්සේ මොනරු ඉන්නවා වගේ ඒවා කියවන්න යන්න එපා. එතකොට ඒවා ලස්සන ආවේ කොහෙන්ද? ඒ වගේ සිතුවිලි ගොඩක් දාන්න එපා. අර

දැක්වීමේදී කිය කියා යන්න ඕනේ. නිකන් අර ඔරලෝසුවේ බට්ටා යනවා වගේ. ඒ වගේ තව ශබ්දයක් ඒ වෙලාවේ ආවා. ඒක සෝත විඤ්ඤාණය කියලා තේරුණා. ඒක මොනර කියන එකත් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ආවා.

උපාසිකාව : ඊට පස්සේ මං ටිකක් ඇඳෙන් බැහැරලා.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඊට පස්සේ මම ඇඳෙන් බැස්සා. ඒ වගේ. මේකේ දිගට ආයේ උපසර්ග පද අඩු කරන්න. ඔබතුමිය උපසර්ගපද දානවා. එතකොට මේක දැක්වෙන්නේ කොහොමද? ඊයැලිටි වෙන්වෙන්නේ නෑ. ඒකත් සිතුවිල්ලක් වනවා. දැන් ඇඳෙන් බහින්න කියන එක සිතුවිල්ලක් ආවා, ඒ නිසා ඇඳෙන් බැස්සා. ඒක කාය ප්‍රාසාදයට සංඥාවක් ආවා. කාය ප්‍රාසාදය ක්‍රියාත්මක වුනා. ඇඳෙන් ච්චියට බහිනවා. කකුල් දෙක දැමීමා බැස්සා. ඊට පස්සේ.

උපාසිකාව : ඒ බහිනකොට මගේ කකුලට දැනුනා පොලොවේ සීතල බව. ඒක සීතලක් බව මම හඳුනාගත්තා. ඊට පස්සේ මට තදගතිය දැනුනා කකුලට.

ආර්යයන් වහන්සේ : කකුල තිබ්බා, කකුලට සීතල දැනුනා. ඒක කාය ප්‍රාසාදය කියලා දැක්කා. කෙටියෙන් ගන්න අවශ්‍ය වචනය කියන්න තේරෙනවා නේද? අපි මේ හිත දැකපු විඤ්ඤාණ ටික විතරයි බලන්නේ. මේවා කකුල කියනකොට තදගතියක්, සීතලක් දැනුනා. ඒක කාය විඤ්ඤාණයට ආවා සීතල කියලා. ආර්යයන් වහන්සේ කියන විදියට ඒක විතරක් කියන්න. ච්චිවරයි ඕනේ.

උපාසිකාව : එහෙමයි. ඊට පස්සේ සක්මනේ මම යෙදුනා ටික වෙලාවක්.

ආර්යයන් වහන්සේ : එහෙනම් සක්මන් කරන්න. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් අදහසක් වන්න ඕනා.

උපාසිකාව : ඔව්. මනෝ විඤ්ඤාණයට අදහසක් ආවා සක්මන් කරන්න.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඔව්. අදහසක් එන්න ඕනා. ඊට පස්සේ සක්මනට යොමුවුනා. ඊටපස්සේ මේ විඤ්ඤාණ මේ ටිකයි ගියා නම් ඇති දැකපු ටික, අත්දකින වචන ටික එව්වරයි. ඊටපස්සේ කොහොමද සක්මන සිද්ද වුනේ.

උපාසිකාව : සක්මනේ යෙදුනා කාය විඤ්ඤාණයෙන් කකුල පය පොලවේ තියනකොට දැනුනා තදගතිය, මනෝ විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වුනා එතන. කාමරේ සක්මන් කරේ. එහෙම කරගෙන ඉන්නකොට අද වේලාසනින් කුස්සියට යන්න ඕන කියලා හිතුවා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්.

ආර්යයන් වහන්සේ : සිතක් පහල වුනා යන්න ඕන කියලා, හිතුවන හෙමෙයි. සිතක් පහල වුනා 'වේලාසනින් යන්න ඕන' කියලා. වචන අඩු කරන්න. ඒක එතකොට කමටහනක් වෙන්නෑ. ඒකයි කියන්න හේතුව. කතාවට බර වෙලා දෙතිස් කතාවලට කාලයක් තිස්සේ ඇබ්බැහි වුන අයට තමයි ඔය ප්‍රශ්ණ තියෙන්නේ. භාවනා කරන්න තේරෙන්නේ නැති වෙනවා එතකොට. **මේක කෙලින්ම භාවනාවක්. භාවනාවක් කියන්නේ ඒ සිත ඊගාව එක, අන්ත ඒක දැකපු ආකාරය. ඒ වගේ විදුර්ගනා භාවනාව සිද්ද වෙන්නේ. එතකොට එතන යන්නී යන්නී - තනු තනු විපස්සනි කියන තැන අරමුණ එතනදී මේකයි මේකයි කියන තැන.** ප්‍රායෝගික සක්මන් කරන ආකාරය පැහැදිලි කරපු ඒ කමටහන ඇහිලා තිබ්බද? දේශනය කරන එක සක්මන් කරන ආකාරය.

උපාසිකාව : එහෙමයි ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්සේ : කොහොමද සක්මන කරන්න ඕන ආකාරය. සක්මන කරන කොට ඔසවනවා, යවනවා, තබනවා කිව්වොත් සමටය. එහෙම දෙයක් නෙමෙයි මෙතන විදුර්ගනාවක් වෙනවා බාහිර ඇත්ත කරගත් නැති එකක්. **මේක සිත බව දකින එක.**

- කාය විඤ්ඤාණය. ඇවිදින කොට දැනෙන ගතිය. කාය විඤ්ඤාණය කියලා දකිනවා.
- වටපිට පේන්නැත්තම් යන්න බෑනේ. හැපෙනවානේ, වටපිට පේන්න ඕන. පේනවා නම් ඒක වක්ඛු විඤ්ඤාණය කියලා දකිනවා.

- ශබ්ද ඇහෙනවා නම් අර වතුර පාර ශබ්දය, ඒ විදිහට ඇහෙනවානේ දිගටම. ඒක සේත විඤ්ඤාණය කියලා දකිනවා.
- සිතලක් වහෙම දැනුනා නම්, ඒකකාය විඤ්ඤාණය කියලා දකිනවා.
- සක්මන දිගටම සිද්ද වෙනවා. ධාහිර ඇත්ත වෙන්නේ නෑ එක තැනක්වත්.
- සක්මන තුළ ඒ ක්‍රියාව ටිකක් කරගෙන යනකොට ඒකට ඒ ක්‍රියාවට හිමිකාරයෙක් හම්බ වෙන්නේ නෑ.

විනේශය යනකොට ඇවිදිනකොට තද ගතියක් දැනෙන්නේ නෑ, නමුත් හිතුවොත් ඒක එනවා මහසිකාරයෙන් මේක තදගතිය කියලා. හැබැයි ඒක හිතුවේ නැත්නම් ඒක ටිකක් වෙලා යනකොට ඒකත් මඟඇරලා යනවා. ඒක තව ටිකක් පැහැදිලි කරමු. සිතෙන් මිඳෙන පැත්තෙදි, හොඳයි ඊගාවට සක්මනෙන් පස්සේ...

උපාසිකාව : ඊට පස්සේ දැන් කුස්සියට යන්න මට මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සංඥාව දෙනවා. ඊට පස්සේ මම කුස්සියට යනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දිසාව හම්බවෙනවා පේනවා, ඊටපස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඇවිදිනවා කියන එක වෙනවා. ඊට පස්සේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයට පේනවා වර්ණ හැඩතලය, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් කුස්සිය කියලා එනවා. කුස්සියට යනවා කියන සිද්දිය, සිද්දවෙන ආකාර ඊට පස්සේ....

උපාසිකාව : ඊට පස්සේ කැඳ හදන්න ඕන වෙලා තිබුනා උදේට බුද්ධි පූජාව තියන්නයි මෙහෙණින් වහන්සේලාටයි.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ආවා කියලා එන්න ඕනෙ. මනෝ විඤ්ඤාණයට කැඳ හදන්න කියලා සිතක් පහල වෙනවා. ඊට පස්සේ කැඳ හදන එකට ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

උපාසිකාව : ක්‍රියාත්මක වෙනවා. කැඳ හදන්න දැන් මුට්ටියක් අවශ්‍ය වෙලා තිබ්බා.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඒක සිතුවිල්ලක්.

- මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වන්නේ මුට්ටියක් ඕනෙ කියලා.
- චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් වනවා මුට්ටිය හැඩතලය,
- ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් මුට්ටිය අතට ගන්න එක සිදුවෙනවා.
- මුට්ටියට වතුර දාන්න ඕනෙ කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා.
- චක්ඛු විඤ්ඤාණයට අසුවෙනවා ටැප් එක තියෙන තැන.
- කාය විඤ්ඤාණයෙන් ටැප් එක ඇරෙන එක සිදුවෙනවා.
- සෝත විඤ්ඤාණයට අසුවෙනවා වතුර වැටෙන ශබ්දේ.
- චක්ඛු විඤ්ඤාණයට අහුවෙනවා වතුර පිරෙන එක.
- මනෝ විඤ්ඤාණයට අහුවෙනවා දැන් පිරිලා ඇති කියලා.
- කාය විඤ්ඤාණය ටැප් එක වහන එක.
- මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා 'ලිපේ තියන්න ඕනෙ' කියන එක.
- චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් වනවා 'ලිප' තියෙන තැන.
- කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඇවිදින එක.
- මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා ඒක ලිපේ තියෙන්න ඕන කියන එක.
- චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් 'ලිප' දකිනවා.
- තියෙන එක කාය විඤ්ඤාණයෙන් සිද්ධ වෙනවා.
- දර ලිපක් නම්, දර දාන්න ඕනෙ කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා.
- හැම තිස්සෙම මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා. ගිනිදර මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වන්නේ.

- වක්බු විඤ්ඤාණයෙන් දුර ජේන වක.
- කාය විඤ්ඤාණයෙන් තමයි දුර දාන වක.
- මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා ගින්නදුර දානන ඕනෙ කියලා
- වක්බු විඤ්ඤාණයෙන් දුකිනවා රූප හැඩතලය.
- කාය විඤ්ඤාණයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන වක.

පස්සේ ඒ තැන ඒ සිද්ධිය සිද්ධවෙන ආකාරය මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වන වක. වක්බු විඤ්ඤාණයෙන් ජේන වක. කාය විඤ්ඤාණයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන වක. අනන් රොබෝ වගේ ක්‍රියාවලිය ජේනවා. මේ ඔක්කොම විඤ්ඤාණයෙන්මයි වන්නේ. දුර කියලා ආවොත් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්, ගින්නදුර කියලා ආවොත් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්, රත්වෙනවා කියනවානම් ඒකත් වන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්. ඊට පස්සේ ඒක ඇති කියලා ආවොත් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වන්නේ. වක්බු විඤ්ඤාණයෙන් පින්තූරය අසුවෙනවා හේද? සෝත විඤ්ඤාණයට ශබ්දය ඇහෙනවා හේද? වතුර හටන කොට මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා ඇති කියලා. ඊට පස්සේ වතුර හටන ශබ්දය වන්නේ සෝත විඤ්ඤාණයෙන්. කහෙන් ශබ්දය විදිහට වක්බු විඤ්ඤාණයට අසුවෙනවා, දැන් හරි කියලා ජේනවා, ඊටපස්සේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා චලියට ගන්න කියලා. ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඒක චලියට ගන්නවා.

උපාසිකාව : වහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ : අනන් ඒ වගේ හොඳින් ඒක ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන්. දුකිනවා නම් විතරයි අර ආයතන ටික දුකිනවා නම් මේකේ ඛාහිර කියලා ගන්නැතුව.

විදර්ශනා ධූරයේ සමථය

උපාසිකාව : අතුගාල එතන ඉවර කරගෙන කුණු ටික චලියට දාන බව වක්ඛු විඤ්ඤාණයට දැනෙනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : හෑ ඒක එන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්. කලබල හැතුව හෙමිහිට එකින් එක කියන්න. **යන්හි යන්හි තනු තනු විපස්සනි කියන්නේ එතන එතන දකින්න තැන්පත්කමක් ඕනේ. මේක දකිනවා කියන්නෙම මෙතන සමථයක් තියෙනවා කිව්වේ ඒකයි. විදර්ශනා ධූරය තුලම සමථයක් තියෙනවා. ඒක ආයෙ අමුතුවෙන් වඩන එකක් නෙමෙයි. මේකෙමයි තියෙන්නේ. ඕකට තියෙන්න ඕනා තැන්පත් කමක්. දවසක් දකිනවා නම් විදර්ශනා ධූරයත් එක්කලා තමන් දකෂ වෙන්න ඕනෙ. චීර්යයක් තියෙන්න ඕනෙ. මේ නිසාම තමයි මේ ධර්මය තුල චීර්ය පෙන්වන්නේ. චීර්යයක් තියෙනවා. වෑයමක් තියෙනවා. ඒ කියපු තැන චලියට දාන එක මෙනෙහි වෙන එකක්.**

- මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එන්නේ කුණු ටික දාන එක.
- වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් පේන්නේ.
- කාය විඤ්ඤාණයෙන් තමයි කුණු ටික අර ක්‍රියාව සිද්ධ වෙන්නේ. දාන්න යන එක ඊටපස්සේ.

උපාසිකාව : කුණු ටික දාල එනකොට වටපිට ගස්කොලක් වක්ඛු විඤ්ඤාණයට පේනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : අන්ත හරි චතකොට ඒ ගස් කොලන් කියන එක මනෝ විඤ්ඤාණයට අසුවෙනවා. චතන පොඩ්ඩක් දැනෙන ස්වභාවයක් ඇති. සීතල හරි, සුන්දරත්වයක් හරි මොනව හරි එන ඒවා මනෝ විඤ්ඤාණයටයි එන්නේ. වක්ඛු විඤ්ඤාණයට දුර්ගන්තය විතරයි. මනෝ විඤ්ඤාණයට තමයි චතන සිත එන්නේ. ඊටපස්සේ....

උපාසිකාව : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සංඥාව දෙනවා දානෙ ගෙනල්ලා තියෙන බව. වක්ඛු විඤ්ඤාණයට පේනවා ඒ අම්ම ඇවිල්ලා ඉන්නවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : වක්ඛු විඤ්ඤාණයට පේනවා දානෙ ගෙනත් බව. මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා අදහසක් දානෙ ගන්න යන්න ඕනෙ කියන එක හේද? ඊට පස්සේ ආයි වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් පේන නිසා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් එනනට යන එක සිද්ධ වෙනවා.

උපාසිකාව : එහෙමයි. ඊට පස්සේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සංඥාව දෙනවා 'ඒ අම්මට උදව් කරන්න ඕනෙ' කියන එක.

ආර්යයන් වහන්සේ : අන්ත හරි. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් තමයි ඒක එන්නේ. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් උදව් කරනවා. ඊට පස්සේ....

උපාසිකාව : එහෙමයි. තැනක් තියෙනවානේ භාජන තියෙන තැන.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා හේද? භාජන තියන තැන කෂම ගන්න තැන. ඊට පස්සේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් පේනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හිතනවා. ඊට පස්සේ පිඟාන ගන්න යනවා. මොකක්ද ඔය කරන්න යන්නේ කියන්න බලන්න.

උපාසිකාව : ඊටපස්සේ මෂණියන් වහන්සේලා වඩිනකන් ඉඳලා අපිත් ඒ පිටිපස්සේ ඉන්නවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඒක වක්ඛු විඤ්ඤාණයට අසුවෙන්නේ මෂණියන් වහන්සේලා වඩින කාරණය. මෂණියන් වහන්සේලා වඩිනකන් ඉන්නවා හේද? එකපාරට දැකලා හෑ තාම. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් 'එනකන්

ඉන්න ඕනා කියන එක' එනවා, ඊට පස්සේ වක්කු විඤ්ඤාණයට පේන එක එනවා.

අම්මලත් එක්ක මොනවාහරි කිව්වානම් ඒක එනවා නේද? ඒ එතන මොනවා හරි කතාවක් වුනා නම්, කවුරු හරි ඇහුව නම් හරි අන්න ඒක සෝත විඤ්ඤාණයට ශබ්දය එනවා.

- එතකොට මනෝ විඤ්ඤාණයට අම්මලා කතා කරන බව, එනවා.
- මොකක් හරි ඒක ගලපලා කියන්න ගියහම ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා.
- ඊටපස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් එතන ක්‍රියාව සිද්ධ වෙනවා වචන ටික පිටවෙනවා.
- මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් තමයි අදහස දෙන්නේ මනසිකාර, ඒ කියන්නේ සිතුවිලි ඒක දෙනවා.
- කාය විඤ්ඤාණයෙන් තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. වචනෙන් පිට වෙනවා.
- සෝත විඤ්ඤාණයට අසුවෙනවා කියපු බව. මොනවා හරි කිව්වානම් එතනදි.
- නැත්නම් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් කියනවා මෙහෙණින් වහන්සේලා වඩිනකම් ඉන්න කියන සංඥාව.
- ඒ ක්‍රියාවලියක් තමයි නිකම් ඉන්න එක එතනත් බලන් ඉන්න එකක් තියෙනවානේ මෙහෙණින් වහන්සේලා වඩිනකම්.

උපාසිකාව : එහෙමයි. ඊටපස්සේ මනෝ විඤ්ඤාණයට සංඥාව දෙනවා දැන් එතෙත්ට බෙදන්න යන්න ඕනි කියන එක.

ආර්යයන් වහන්සේ : අන්න හරි. මෙහෙණින් වහන්සේලා පිලිගන්න ඕනෙ 'දානෙ පිලිගන්නවන්න ඕනෙ' කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා.

වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් පේනවා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් පිලිගන්වන ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙනවා. ආයුමත් කතා කරනවා නම් කතා කරන්න ඕනි මෙතන දානෙ වැළඳුවට පස්සේ එතන ඉඳන්. ඒ කියන්නේ අලුත් දෙයක් අපට හමිඳ වෙනවා කතා කරන්න. **පසුගිය දවස් දෙක තුනේ අද දවසෙත් අපි දැක්කා ඔබතුමිය කියන කොටත් ඔබතුමියට ඒක පොඩ්ඩක් 'ඊල්ඩ්' වෙන ගතියකුත් ආවා. ඒක තමයි මෙනෙ කෙනෙක් නැති බව, ආත්මයක් නැති බව. මෙතන නිකන් රොබෝ වගේ ක්‍රියාවලියක් විතරයි කියන එක. ඒක දැනුනා නේද? පෙනුනා නේද? ක්‍රියාවලියක් විතරයි කියලා රාග, ද්වේශ, මෝහ කිසිම දෙයක් එතනට පනවන්න ආවේ නෑ නේද?** ආවනම් ඒක එතන සිතියට එනවා, මනෝ විඤ්ඤාණයට අසුවෙනවා එහෙම දෙයක් ආවේ නෑ නේද? කොහේවත් මේ වැඩපිලිවෙල ඔස්සේ යනකොට.

'එතන එතන' 'යන්හි යන්හි තත්‍ර තත්‍ර විපස්සති', එතන එතන දකිනකොට ඒක විදුසුන් නුවණට අසුවෙන කොට මෙතන කිසිම තැනක මොකක්වත් හමිඳ වෙන්නෑ. ක්‍රියාවලියක් විතරයි රොබෝ වගේ. සෙන්සර්ස් ටික වැඩ කරනවා ච්ච්චරයි. **අර හැම තිස්සෙම ගාටා කියන එකත් ක්‍රියාවලියක් විතරක් වෙනවා කට පාඩමෙන් කියන නිසා.** මෙහෙහි කරොත් තමයි ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එන්නේ. සිතක් පහල වෙන එක මෙහෙහි කලොත් විතරයි. නැත්නම් එන්නේ ක්‍රියාවලියක් විදිනට. දැක්කද? ඔය කටපාඩමින් ඔය ගාටා කිව්වට ඕක ඇතුලේ කිසිම තේරුමක් වෙන්නේ නෑ කියලා. ඒකත් නිකම් ඇවිදිනවා වගේ වැඩක් වෙනවා. ඇවිදින කොට නිකන් ඒක කරන කෙනෙක් නෑ. ඔහේ වෙනවා. ක්‍රියාවලියක් විතරයි. මේ හැමතැනම ගාටා කියනකොට, අතුගානකොට, අපිට හමිඳවෙන්නේ ක්‍රියාවලියක් විතරයි, ක්‍රියා සිතක් හමිඳ වෙන්නේ. ප්‍රායෝගික පැත්තට යනකොට තමන්ට තමන් අහිමි වෙලා වගේ. සිස්ටම් එකක් විතරයිනේ කොහේවත් නෑනේ මෙතන පනවන්න කෙනෙක්. ආත්ම කතාවක් නැහැනේ. සෙන්සර් ටික වැඩ කරනවා ච්ච්චරයිනේ. පැහැදිලිද ඒ ක්‍රියාවලිය.

- දැන් මෙහෙම කතා කරනකොට නිකම් සමාධිමත් ගතියක් එනවා.

- ඕක මෙහෙහි කරන කොටත් එනවා. කෙනෙක් හෑ වගේ ගතියක්.
- සිහියට එනවා කියා ගන්න බැරි හිකන් ක්‍රියාවලියක් විතරයි වගේ වකක්. හැමතැනම එහෙමනේ. ඒකමනේ.
- ඒක තුල තියෙනවා විශාලම පරිවර්තනයක් අන්‍යන්තරයෙන්.
- ඒ අත්දැකීම් ඊටපස්සේ දිගින් දිගටම සිද්ධ වෙන්න ගත්තොත් එහෙම වියාට වියා අයිනේ වෙනවනේ.
- එතකොට වියා අයිනට වෙලා රස්සාව කරනකොටත්, වියා හැතුවනේ වැඩ කරන්නේ.
- ඊටපස්සේ චලවළු කපනකොට කුස්සියේ දරුවො එක්ක ඉන්නකොට, මහත්තයත් එක්ක ඉන්නකොට, වැඩකරනකොට, ඔක්කොම ක්‍රියාවලිය මතු වෙන්නේ.
- **සැබෑම විදුර්ශනා සමාධිය මතුවෙනවා, සැබෑම විදුර්ශනා සමාධිය තුල කවුරු බැන්නත් ඒක ක්‍රියාවලියක් විතරයි. හොඳ කිව්වත් ක්‍රියාවලියක් විතරයි. හැම එකම ක්‍රියාවලියක් විතරක් වෙනවා. ඊටපස්සේ 'සබ්බ සංඛාර සමථ' සිද්ධ වෙනවා. ඒ කමටහනේ පලවෙනි තැනින් මේක එනවා තේරුණාද?**

උපාසිකාව : එහෙමයි ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්සේ : කොච්චර වටිනවා නේද? මෙච්චර කාලයක් අර බණ ඇහුවට පොත් කියෝපුවට වැඩිය වටිනවානේ. ප්‍රතිපදාවෙන් මා පුදන්නේ මා පුදන්නේ වෙති කිව්වේ ඒකයි. අර බුද්ධ ස්වභාවය කියන්නේ ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් හෑ. කෙනෙක් හෑ. ආත්මයක් හෑ. සත්වයෙක් හෑ. පුද්ගලයෙක් හෑ. සත්ව පුද්ගල දෘෂ්ටියෙන් මිදුන අත්දැකීමක් අත්දකිනවා. මේ විදුර්ශනා ධුරය තුල ඒක හම්බ වෙනවා. ඒක හිසා තමයි කිව්වේ මේ ලෝකෝත්තර සිත් මහා කුසල් අර්ථ තියෙනවා, අට මහා කුසල් වල තියෙනවා. මොනවද? මාගී සිත් හතරයි.

එල සිත් හතරයි ඒවා කිරිය සිත් ඒවාට කර්ම විපාක පහවන්න බෑ කියලා පැහැදිලියි ද?

උපාසිකාව : එහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ : ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න ලැබෙනවා. සාන්ද්‍රිටික වෙනවා, ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වෙනවා. මේ විශ්වාසයක් ඇදහිල්ලක් නෙමෙයි එව බලව කියලා මේක කියන්න පුළුවන් සාන්ද්‍රිටික, අකාලික, ඒතිපස්සික, ඕපහයික, පච්චුප්පන්න දහමක්. හොඳයි එහෙනම් අද දවස මෙතනින් හතර කරමු. තෙරුවන් සරණයි.

විදුර්ගතා සමාධියක භාවනා ස්වභාවය හඳුනාගන්න

ආර්යයන් වහන්සේ : පුත්‍රසවේකෂා කරන්න චිත්තය පහල වෙනවා. කොහොමද ඒක කරේ.

මෙහෙණින් වහන්සේ : මේ ආභාරය වළඳන්නේ මදය පිණිස නෙමෙයි. මානය පිණිස නෙමෙයි. අඩුතැන් පුරවන්න නෙමෙයි. ධම්මසර ජීවිතය රැක ගැනීමට ඇතිවෙලා තියෙන ධඩගිති වේදනාව දුරු කර ගන්න. ඇති වෙන්නට තියෙන ධඩගිති වේදනා දුරු කර ගැනීම පිණිසයි. කියලා පුත්‍රසවේකෂා කරනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඒක චිතකොට මනෝ විඤ්ඤාණයටයි චිත්තේ සිතුවිල්ලක් විදිනටයි. ඒක මෙහෙති කිරීමක් වෙනවා. ඒක මෙහෙති කිරීම මනෝ විඤ්ඤාණ සිතුවිල්ලක් විදිනට වනවා. පුත්‍රසවේකෂා වාක්‍යය කියනවා. කටපාඩමෙන් ඒක කියනවා වගේම මෙහෙති වෙනවා නම් හොඳයි. එහෙම නැත්නම් කටපාඩමෙන් කියන චිකක් වගේ වෙනවා. ඒක චිතකොට මෙහෙති විමක් වෙන්නේ නෑ. මේ ආභාරය, සිතුවිල්ලක් විදිනටමයි මෙහෙති වෙන්නේ. මගේ රුව ලස්සන කර ගන්න නෙමෙයි. මේක යැපීම පිණිස පමණයි කියලා වාක්‍යයේ තියෙන විදිනට මෙහෙති විමකුත් තියෙනවා නම් හොඳයි, ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් චිත්තේ. ඊට පස්සේ...

මෙහෙණින් වහන්සේ : ඊට පස්සේ පැන් භාජනයෙන් අත සෝද ගන්නවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : නෑ නෑ නෑ වේගේ වැඩියි. මෙහෙති වෙන ස්වභාවය දැන්, මේ මොහොතේ මෙහෙති කරන ස්වභාවයකුත්

හැකි වෙනවා. විදුර්ගතා සමාධියක භාවනා ස්වභාවයක් තියෙන්නේ, කමටහනක් තියෙන්නේ. එහෙනම් මේක ඇස් දෙක පියාගෙන හරි මෙනෙහි වෙන්න ඕනේ ඒ මොහොතේ වෙච්ච එක භාවනාවක් වගේ ඒක පුරුදු වෙන්න ඕනේ. මෙහෙනින් වහන්සේලාට මේක විශේෂයි. එතකොට ඒ මොහොතේ ඒක ඒ විදහට රිගාව දවසෙදි ඒ ස්වභාවයක් එනවා භාවනා ස්වභාවයක්, දාන වළඳනකොට සමාධිමත් ස්වභාවයක් එනවා. දෙතිස් කතා වගේ ඒවා පැත්තට හැරෙන්න එපා. සිතියත් එක්කලා චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයක් පිහිටලා තියෙනවා පේන්නැති වුනාට. ඒක තුළ ක්‍රියා සිතක් හමුවෙන්නේ. දැන් කියන්න එතැන ඉඳන් ප්‍රත්‍යවේකෂා වාක්‍යයෙන් පස්සේ එකින් එක හෙමිහිට කියන්න. ඒක චිත්ත ස්වභාවයකින් එන්නේ. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා අත සෝදන්න කියන එක. ඊට පස්සේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දැකිනවා, ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණය අත දාන එක සිද්ධවෙනවා. එහෙම කතා කරන්න ඕනා එකින් එක කියන්න.

මෙහෙනින් වහන්සේ : එහෙමයි ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඒක මෙනෙහි කිරීමකින් ප්‍රකාශ වෙන්න ඕනේ. භාවනාමය ස්වභාවයක් තියෙනවා එතන. කියන්න.

මෙහෙනින් වහන්සේ : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් අත හෝදන එක දැකලා.

ආර්යයන් වහන්සේ : නෑ. මනෝ විඤ්ඤාණයට එන්නේ අත හෝදන්න කියලා අදහසක් එනවා. ඊට පස්සේ

මෙහෙනින් වහන්සේ : වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දැකිනවා කාය විඤ්ඤාණයෙන් අත සෝදනකොට පහස දැනෙනවා. එතන කාය විඤ්ඤාණය.

ආර්යයන් වහන්සේ : කාය විඤ්ඤාණය අත දාන එක වෙන්නේ. සෝදනවා කියලා හිතුවත් සිතුවිල්ලක් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එන්නේ. ඒක දැන් හිතලා ඉවරයි. කාය විඤ්ඤාණය අත හෝදන එකට දාන එක, ඊට පස්සේ ඒක හෝදන ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාවලියක්. ඒකට චිත්තයක් නෑ. ඒක ක්‍රියාවක් අත එහෙට මෙහෙට කරන එක, වතුරෙන් සෝදන එක ක්‍රියාවලියක්. මේ හැම තැනම ක්‍රියාවලියක් වෙන්නේ මේක හරියට බැලුවොත්.

සමාධීය තුළ ගිලිහෙන ගිජුබව

මෙහෙණින් වහන්සේ : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සංඥාව දුන්නා දැන් දාහෙ වළදන්න කියලා.

ආර්යයන් වහන්සේ : මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා කියනකොට සංඥාව කියලා කියන්න ව්‍යා. සංඥාව නිසයි විඤ්ඤාණය හටගන්නේ. ආයෙ විඤ්ඤාණය කියලා ආයෙ සංඥා කියනකොට දෙක ගැලපෙන්නේ නෑ. ඔය සංඥාවමයි විඤ්ඤාණය වෙන්නේ. තේරුණා හේද? වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණයේ. සංඥාවක් නැතුව විඤ්ඤාණයක් නෑ. ආයි විඤ්ඤාණයක් කියලා සංඥාව කියලා කියනවා නම් ධර්මය දන්නේ නෑ. විඤ්ඤාණය කිව්වට පස්සේ ආයි සංඥාව කියන්න යන්න ව්‍යා. තේරුණා හේද?

මෙහෙණින් වහන්සේ : එහෙමයි ආර්යයන් වහන්සේ. ඊට පස්සේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා ව්‍යංජන, ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් ව්‍යංජන ටික ටික අරගෙන අනනවා. දැන් 'බත් වක්ක' කලවම් කරලා එතන කාය විඤ්ඤාණය අත්දකින්නේ.

ආර්යයන් වහන්සේ : එතන වැඩ ගොඩයි.

- මනෝ විඤ්ඤාණයට අසු වෙනවා ව්‍යංජන, ජේනවා වක්ඛු විඤ්ඤාණයට.
- මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා මේ බෝංචිද, මුකුණු වැන්නද, ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයට එවෙලේම එනවා.

- එක්වූ විඤ්ඤාණයට පින්තූරෙ එන්නේ. මනෝ විඤ්ඤාණයට වැඩ ටික එනවා.
- ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් දානෙ ගන්න එක සිද්ධි වෙනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයේ දැන ගෙනයි ඒක සිද්ධි වෙනෙන්නේ.
- මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනගෙන එන්නේ ඒක. ආහාරයට ආශාවක් ගිජු බවක් ආවාන ම ඒකත් මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා. හැබැයි ගොඩක් වෙලාවට මේ කමටහනක් අරගෙන ඉන්නකොට ඒක එන්නේ නෑ.

ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා වාක්‍යය කිව්ව කියලා සිතුවිලි එන එක නවත්වන්න බෑ. ඒක පුරුදු වුනොත් විතරයි එහෙම වෙන්නේ නැත්තේ ඒ පුරුද්දට. ඊට පස්සේ දියුණුවක් වෙනකොට එන් නෑ මුකුත් ගිජු භාවයක්. ආවත් ඒක ගිජු භාවයක් වෙන්නේ නෑ, සිතක් පහළ වුනත් ගිජු භාවයක් එන්නේ නෑ. ඒක ලොකු ගැඹුරක් තියෙනවා මේ ආර්යයන් වහන්සේ කියන එකේ.

- සිතක් පහළ වෙනවා මේක හොඳයි කියලා. රසයි කියලා.
- හැබැයි ගිජුභාවයක් එන්නේ නෑ. පෙරේතකමක් එන්නේ නෑ ඒක දියුණු වුනාට පස්සේ.
- ආහාර වලට තියෙන ගිජුභාවය එන්නේ නැත්තේ ධර්මය තුල ආර්යයන් වහන්සේ කියන විදිහට පුරුදු වෙන අයට.

ඒ අයට සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියක් විතරයි එන්නේ. දැන් මෙතනදි මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා මේ තියෙන වෘංජන ටික මොනවද වෘංජන මතකද? ඔව් කියන්න.

මෙහෙණින් වහන්සේ : එහෙමයි ආර්යයන් වහන්ස. මනෝ විඤ්ඤාණයට කියනවා මේ තියෙන්නේ 'දෙල්' මේ තියෙන්නේ 'පොල් සම්බෝල' මේ තියෙන්නේ 'බඩ ඉරිඟු' වෘංජනය කියලා. ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් දෙල් වෘංජනය අරගන්නෙ.

ආර්යයන් වහන්සේ : වක්ඛු විඤ්ඤාණයට ජේන චික, සීතක් විදිහට මනෝ විඤ්ඤාණයට තමයි ජාති ටික වන්නේ. ඉස්සෙල්ලා වන්නේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයට පින්තූර ටික, ඊට පස්සේ, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ජාති ටික වන්නේ දෙල්, ධඩ ඉරිඟු වෂංජනය පොල් සම්බෝලය. පොල්සම්බෝල වන්නේ නෑ වක්ඛු විඤ්ඤාණයට, ඒකත් වක්කම තමයි වන්නේ. ඒක වෙන්න කරන්න ධෑ. හැබැයි ඒත් වක්කම කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වෙනවා නේද?

මෙහෙණින් වහන්සේ : චිතමයි ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්සේ : චිතකොට චිතන මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් චිතවා, දැන් අනන්ත ඕනෙ කියලා ඒක චිතවා. ඕය දාහෙ, ඒක සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියක් විදිහට තමයි ඉතූරු ටික සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ඒක අනන චික, ඒක හිතන්න දේකුත් නෙමෙයි. ඊට පස්සේ ඒක කටට දාන චිකත් සිද්ධ වෙනවා. ඒවා ච්ච්චර හිතන ඒවත් නෙමෙයි ක්‍රියාවලියක් විදිහටම යනවා හිතුවොත් ඒක අනන්ත, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සිතුවිල්ලක් වෙනවා. චිතෙම නැත්තනම් තමන්ගේ සිහියට අසුවෙනවා හිතුවේ නෑ කියලා. දැන් මෙහෙණින් වහන්සේ හිතුවද චිතෙම.

මෙහෙණින් වහන්සේ : නෑ ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්සේ : ක්‍රියාවලියක් විදිහට ඒක සිද්ධ වුනා ආහාර වළඳන චිකත් සිද්ධ වුනා.

මෙහෙණින් වහන්සේ : චිතමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ : රස මදි නම් ඒකත් දැනිලා ආයි අර පොල් සම්බෝල ටිකක් දාගන්නවා වගේ. ආයි අනාගන්න කොට ඒක රසකර අනාගන්න චිකක් චිතෙම මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් චිතවා. ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් අනනවා. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් චිතවා ජේන චික. ආයි කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඒ විදිහටම යනවා. ඊටපස්සේ ඒක ඒ විදිහට අනලා කටට දාගන්න චිකකුත් සිද්ධ වෙනවා. ආහාර පරිභෝජනය සිද්ධ වෙනවා. ඒක හැබැයි දැකින්න ඕනේ සිහියෙන්මයි ඊට පස්සේ.

මෙහෙණින් වහන්සේ : ඊට පස්සේ දාහෙ වළඳලා ඉවරයි කියලා මහෝ විඤ්ඤාණයට එනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඔය කතන්දර කියන්න බෑ.

- ඊට පස්සේ දැන් ඇති කියලා හිතනවා, කුසට ප්‍රමාණයට එනකොට ඇති වගේ දැනෙනවා.
- ඒක මහෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා ඇති කියලා. එහෙම හේද?
- ඊට පස්සේ ආහාර වළඳින එක නවතිනවා. ඊට පස්සේ කොහොමත් වළඳලා ඉවරයි.
- ඒ තියෙන ඒවා එතකොට ආයෙ බෙදා ගන්න යන්නෙත් නෑ හේද?
- ආයෙ බෙදා ගන්නවාද? නැහැ හේද? එක පාරයිනේ කොහොමත් දාහෙ ගන්නේ. පින්ඩපානේ ඒක වළඳනවා. එව්වර තමයි.

ඊට පස්සේ මහෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා හෝදන්න ඕනේ කියලා. ඒ ටික කියන්න.

මෙහෙණින් වහන්සේ : මහෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා ඇති කියලා. ඉවර වෙලා ඊට පස්සේ දාහෙ වළඳලා ඉවරයි.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඔය විඤ්ඤාණයට එන එක විතරයි කියන්න ඕනේ තේරුණා හේද? මහෝ විඤ්ඤාණයෙන් ඇති කියන එක ආවට පස්සේ, ඒක මහෝ විඤ්ඤාණයට එන්නේ ඒක නම් එව්වරයි. සිත විතරයි පහල වෙත එක කතා කරන්නේ තේරුණාද? හිතට එක වචනයයි තියෙන්නේ. ඇති කියලා හිතනා නම් ඇති කියලා එතන විත්තයක් පහල වෙනවා. මේ විත්තයක් විත්තයක් ගානේ හිතන එකක්, යන්හි යන්හි තනු තනු විපස්සති කියන එක විපස්සනා භාවනාව මේ පෙන්නන්නේ තේරුණා හේද? විදුර්ශනා භාවනාවේදී ඒ ඒ විත්තය දකින කොට දිගට වැලක් කියා ගෙන යන්න බෑ. එහෙම නම් ඒ විත්තය ඒක දකින්න බෑ. එහෙනම් විදුර්ශනාව වෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් යන්හි යන්හි තනු තනු

විපස්සති' කියන එක වෙනේ නෑ. භාවනාව වෙනේ නෑ. ඊට පස්සේ ඇති කියන චිත්තය පහල වුනා. ඊට පස්සේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් ආලානේ වතුර භාජනය, ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණය අත ගියා. අත හෝදන එක සිද්ද වුනා. ඒක ක්‍රියාවලියක් විදිනට වෙනවා. අත හෝදන එක වුනා ඊට පස්සේ.

මෙහෙණින් වහන්සේ : පාත්‍රය හෝදන්න වඩින්න ඕනා කියලා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : චිත්තයක් පහල වුනා.

මෙහෙණින් වහන්සේ : වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දැක්කා.

ආර්යයන් වහන්සේ : වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දැක්කා. ඒකත් හරි.

මෙහෙණින් වහන්සේ : කාය විඤ්ඤාණයෙන් දැන් වඩිනවා පාත්‍රය හෝදන්න.

ආර්යයන් වහන්සේ : චිතන නැගිටින එක යන එක ක්‍රියාවලියක් විදිනට වෙනවා. ඊට පස්සේ

මෙහෙණින් වහන්සේ : වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා 'සිත්ක්' එක 'ටැප්' එක.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සිත්ක් එක කියලා එනවා වක්ඛු විඤ්ඤාණය පින්තූරේ දකින්නේ. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා සෝදන්න ඕනි කියලා. ඊට පස්සේ යන එක සිද්ධ වෙනවා. ටැප් එක ඇරෙන එක. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා අරින්න ඕනෙ කියලා. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඇරෙනවා. හෝදන ක්‍රියාවලිය ඒ විදිනට වෙනවා. ඊට පස්සේ හෝදලා ඉවර වෙනවා. ඊට පස්සේ ගිහින් තියනවා පාත්‍රය.

මෙහෙණින් වහන්සේ : ඊට පස්සේ නැවතත් වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන්

ආර්යයන් වහන්සේ : නෑ නෑ නෑ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් වනවා 'පාත්‍රය තියන්න ඕන කියලා.' වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා තැන.

ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් චිතෙන්ට යනවා ඒක තියන්න. ඒවා ඔක්කොම එන්න ඕනෙ. එහෙම හේද?

මෙහෙණින් වහන්සේ : එහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ : පාත්‍රය නැත්නම් අතේනේ. හරි, පාත්‍රය හෝදලා ඉවර වෙලා එතන ඉදන් කියාගෙන යන්න 'පාත්‍රය වේලෙන්න දාන තැන' ඉඳලා.

මෙහෙණින් වහන්සේ : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා දැන් පාත්‍රය තියන්න ඕන කියලා. ඒක වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා. පාත්‍රය තියන තැන. ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් ගිහිල්ලා චිතෙන්ට මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා නමල තියන්න කියලා. ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් තියනවා. ඊට පස්සේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ආයෙ කියනවා දාන ශාලාව අස් කරන්න ඕනෙ කියලා.

ආර්යයන් වහන්සේ : මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා, චිත්තයක් පහල වෙනවා. 'මේක අස් කරන්න ඕනා' කියලා. මෙහෙණින් වහන්සේලා ඒ කොටස කරන්න ඕනා නේ. කියන්න ඔය වත් පිලිවෙත් තියෙනවානේ. ගොඩක් තියෙනවා ඔබ වහන්සේට තියන ටික කියන්න. ඊතාට එන එක කියන්න. කියාගෙන යන්න අවංකව දිගටම කියාගෙන යන්න කමක් නැහැ.

මෙහෙණින් වහන්සේ : කාය විඤ්ඤාණයෙන් දානෙ ඇරලා තිබ්බ තැනට යනවා. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා දාන ශාලාවේ තියෙන බඩු ටික. ඊට පස්සේ කාය විඤ්ඤාණයෙන් ගිහිල්ලා බඩු ටික ගන්නවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : බඩු ටික අස් කරන එකක් කරන්නේ. එතකොට මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා මේ ටික තියන්න ඕනෙ කියලා. මේ විදිහට මේ විදිහට කියලා අදහස් එනවා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්, ඒ අනුව වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනවා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් ඕක කෙරෙනවා හේද?

ක්‍රියා සිත් අත්දැකීම, පුහුණුව විධිමත් කර ගැනීමට උපදෙස්

ආර්යයන් වහන්සේ : ඇත්තටම මේකේ සිද්ධ වෙන්න ඕනෙ දැන් මෙතනදී අපි කරන්නේ අහන් ඉන්නවා - ඇහෙනවා මේක. ගොඩක් අයට ඇහෙනකොට දේශනයක් වගේ එකක් අහනවා, ඒක තේරුම් ගන්නවා දේශනයක් වගේ එකක්. ඔබ මෙතනදී මේ ප්‍රායෝගිකව අත්දකින දේ තමයි මේ භාෂාවකට පෙරලගෙන සන්නිවේදනය කරන්නේ. හැබැයි මේ අත්දකින අත්දැකීම එහෙම කාටවත් කියන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. **උදාහරණයක් කියනවනම් අපි එක දිගටම ඔබට පැහැදිලි කිරීමේදී මනාකොට පෙන්වනවා අත්දකින්න ලැබෙනවා මෙතන ක්‍රියාවලියක්. ක්‍රියා සිත ඒකේ අත්දකින්න ලැබෙනවා ආත්ම දෘෂ්ඨියෙන් ආත්ම සංඥාවෙන් මිදුන ස්වභාවය, එය අත්දකින්න ලැබෙනවා. මෙතන හැම දේකින්ම මිදුන ක්‍රියාසිත අත්දකින්න ලැබෙනවා. ඒක තමයි වැදගත් වෙන්නේ අත්දකින දෙයක් හින්දා.** මෙතන තියෙන්නේ 'සිලබස්' එකක් නෙවෙයි. ඒ අත්දැකීම සාන්ද්‍රිධීක වෙනවා තමන්ට, කාටවත් කියන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. නමුත් එය සාන්ද්‍රිධීකව අත්දකින දේ ගලපාගන්න. අඩුවක් තියෙනවානම් එය නිවැරදි කරගන්න. මේ අවස්ථාව ගොඩක් වැදගත්. ඒක ඒ විදියටම කියන්න බැරි වුනත් හැකි අයුරින් ඉදිරිපත් කිරීමක් කරන්න. ඔබ දැනුවත් මේ ගැන.

විදිනෙදා කටයුතු කරනකොට ක්‍රියාසිත සමග කටයුතු කරන්න හැකියාවක් තියෙනවා. එහෙම තමයි ඒක වෙනවා මේ අවබෝධය තුළ. හැබැයි ඒකට ඕන කරන මූලික පසුබිමක් තියෙනවා අධ්‍යාත්මික පැත්තක්. සාමාන්‍යයෙන් මනුස්සයට ආකල්පමය පැත්තෙන් මේ යුගයේ

නිවන් දකින්න උනන්දු නොවන විදිහට තමයි මේ ගොඩනැගිලා තියෙන්නේ දෘෂ්ඨි. උදාහරණයක් කියනවානම් ගොඩක් අය හිතනවා සමාජයේ නොදැනුවත්කමක් තියෙන්නේ, මේ යුගයේ නිවන් දකින්න බෑ කියලා අදහසක් තියෙන්නේ. ප්‍රාර්ථනා කරනවා, පතනා බෝධි, පාරමිතා, මේ වගේ එක එක සංකල්ප ගොඩනැගිලා තියෙනවා. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන ධර්මයට අනුගත නෑ මතු බුදුවෙන් පතන. ඒවා ඒ බුද්ධත්වයට ප්‍රාර්ථනා කරනවා, යදිනවා, ඇත්තටම ඒවා දෘෂ්ඨි. සම්මා දිට්ඨිය කියනකොට අපි මේ මොහොතේ දකින දහමක්, අකාලික දහමක්, මේ සිත මේ මොහොතේ මේ සිත ඇලෙනවද ගැටෙනවද?

ධර්මය දකිනවානම්, මේ නැම අරමුණම ධර්මය ජේනවා. ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න ලැබෙනවා. ඒ තුළ තියෙන්නේ ඇත්තටම සැහැල්ලුවක්. ගින්න නිවීමක්. රාගය ආශාව, බලාපොරොත්තු, මේ සේරම අපේ රාග ගිනි ඇවිලෙනවා, ඒ තමයි පටිඝය. දැන් අපිට තණ්හාව හිතලා නැතිකරන්න බෑ. තණ්හාව හිතලා නැතිවෙන්න නෑ. **තණ්හාව නැතිවෙන්න කිව්වට තණ්හාව නැතිවෙන්නෑ, අවබෝධයෙන් තමයි නැතිවෙන්නේ. අපි සත්‍ය දැනගන්නකොට, අපි රැවටිලා ඉන්න සංකල්ප සිතුවිලි නැතිවෙනවා. විශ්වාස ඇදහිලි යාගහෝම ඒවට දුරු වෙනවා. එතන තමා සම්මා දිට්ඨියට එන්නේ.** සත්‍ය මතුවෙනවා, චිතන තමයි වඳුගත් තැන. සම්මා දිට්ඨිය. මේ දහම බටහිර ලෝකයට විවෘත කරනකොට කෙලින්ම පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය තමයි පෙන්වන්නේ මේ අරමුණ, සිත නැදෙන හැටි. විය දකිනකොට ඇත්තටම වැටහෙනවා මෙතන ආත්මයක් නැති බව අනාත්ම බව. ඒ තුල දුක් විදින කෙනෙක් නැති බව. ඇත්තටම කිව්වොත් සැනසුම් සුවය.

අපි දිගටම කියාගෙන ආවා ගෙදර සිට, නැත්නම් තමන් කටයුතු කරන ස්ථානයේ සිට, දහම දකිනකොට ප්‍රායෝගිකව, ආරාමයක වාසය කරන යෝගාවචර භූමිය තුළ උදේ ඉඳන්ම දකින්න හැකියාවක් තියෙනවා සිව්පසය ලැබෙන නිසා. නමුත් සාමාන්‍යයෙන් ගෙවල් වල නවකයෙකුට මේක එකවරම දවසම එහෙම ඒ විදර්ශනා සමාධියට හුරු නැතිකම නිසා යන්න බැරිකමක් එනවා.

- ඒ නිසා තමයි අපි ප්‍රායෝගික පැත්ත ඔබේ නිවසේ සිට ඔබ ඉන්න ස්ථානයේ සිට විදුර්ශනා ධුරය තුල මේ ලෝකෝත්තර භූමිය තුල ඒ සිත දකිනකොට අරමුණේ සත්‍ය දකිනකොට ඒක මුලින් අර පුහුණුවක් සඳහා පොතක් ගන්න කිව්වා.
- ආරම්භක වෙලාවක් දාන්න කිව්වා. උදේ 8 නම් උදේ 8.00 කියලා. ඊට පස්සේ කමටහනට යොමු වෙනවා. තමන් ඒකේ නිර්ණය කරගන්නවා කාලයක්. 8.00 සිට 9.00 ඒ වගේ.
- අවසාන වේලාව 9.00 සහිටුහන් කරනවා. එතකොට ඒ කාලය පැයක් ඇතුලත ධර්මය දකිනකොට, ඒ කියන්නේ කමටහනේ ඉන්නකොට.
- බාහිර ඇත්ත නොවන කමටහන නම්, ඒ ඊකේම ගියේ ඒ කමටහනේ එතකොට ඒ කාලය තුල පැය තුල එයා ඒ ගෙදර හරි ඒ නිවසේ ඉන්න ස්ථානයේ කොතන හරි ඒ කටයුතු කරන ස්ථානයේ ඉරියව්වක් නෑ. සතර ඉරියව්වෙන් තොරයි.
- එය දකිනවානම් ඇත්තටම ඒ තුළ ක්‍රියා සිත ප්‍රායෝගිකව අත්දකිනවා. ඊට පස්සේ අර අවසාන කාලය පැයෙන් පස්සේ සාමාන්‍ය විදිහට තමන්ට හැකියාව තියෙනවා කටයුතු කරන්න. ඔතන නිර්ණය කරගන්නකොට ඒක අනිවාර්යයෙන්ම සිද්ධවෙනවා හැම සිතම ඒ විදිහට ගලපාගන්න හැකියාව ලැබෙනවා. ඒක ගැටළුවක් නෑ.
- හැබැයි ඊට පස්සේ අපි පැහැදිලි කලා ඒක ඊකෙන් ඊක ඊළඟ සතියට යනකොට ඒක ඊකෙන් ඊක වැඩිකරගන්න කියලා කාලය. 9.00 සිට ඊට පස්සේ ඒක 10.00 වෙනවා. පස්සේ ඒක කෙන කෙනාගේ විදිහට හදාගන්න ඕනේ. ඊට පස්සේ ඒක පැය 2 ක් වෙනවා. පැය 3 ක් වෙනවා.
- ඒක උදෙන් කරනවා. ඊට පස්සේ ඒක හවසන් කරනවා. ආය ඒක රැන් කරනවා. එහෙම එහෙම ඒක ඇත්තටම බාධාවක් වෙන් නෑ විදිහෙදා කටයුතු වලට එය බාධාවක් වෙන්නෑ. අධ්‍යාත්මික පැත්තෙ දියුණුව සිද්ධ වෙනවා.

ඒකට තමන් දක්ෂ වෙන්න ඕනේ. එතකොට තමන්ට රැකියාව පුශ්‍යයක් නෑ. ඕනෑම කටයුත්තක් තමන්ට ඒක පුශ්‍යයක් වෙන්නෑ. ඒක අත්දකින්න ලැබෙනවා ප්‍රායෝගිකව. හොඳයි ඒ මූලික පැහැදිලි කිරීම. එතකොට නිවසේ ඉඳලා කටයුතු කරනකොට එක වැදගත්. ගිය සතියේ දිගටම පැහැදිලි කරපු කමටහනට එම, බාහිර ඇත්ත නොවන සියල්ල සිතම බව දකින කමටහන. ලෝකයේ ඕනෑම තැනක තමන් රැකියාව කරන තැන හරි ගෙදර ඉඳන් කටයුතු කරන හරි තමන්ට පුළුවන් කටා කරන්න ඇතිවෙන ගැටළු. ධර්මය දකිනකොට ඔබ කොහොමද කටයුතු කරන්නේ, කොහොමද ඔබ පුහුණු වෙන්නේ, ඒ ගැන මොනවද ගලපාගෙන තියෙන්නේ.

ගැහිමේ ක්‍රියාවලිය (ක්‍රියා සිත්, සිතක් පහළ විම වෙනම දකින්න)

උපාසක : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හැරී එක ගන්න ඕනෙ කියන සිතුවිල්ල පහලවෙනවා. එක්කම විඤ්ඤාණයට හසුවෙනවා. කාය විඤ්ඤාණයට තදගතිය හසුවෙනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඒක පැහැදිලි කරනකොට

- මනෝ විඤ්ඤාණයට එනවා රේසර් එක, ක්‍රීම් එක ගන්න ඕනේ කියලා.
- එක්කම විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා දර්ශනය වෙනවා, කාය විඤ්ඤාණයෙන් ගැහිම සිද්ධවෙනවා තද ගතිය කියනවට වැඩිය.
- අපි හිතනකොටම අපි මේක අරගන්නව නේද? මේ ඇඟිල්ල යවනවද අත කරකවනවද හිතන්නෑනේ. නමුත් අපට ක්‍රියාවක් සිද්ධවෙනවා, ගැහිම කියන ක්‍රියාව සිද්ධවෙනවා. ඒක ක්‍රියාවක්.
- අත යවල කෝප්පෙ අතට ගන්න එක, ඇඟිලි ටික දිගහරින එක, ඇඟිලි ටික නවන එක මේව අපි හිතන්නෑ.
- කෝප්පේ ගන්න ඕන කියන සිත විතරයි පහල වෙන්නේ, කෝප්පෙ අරන් ඉවරයි.
- ඇඟිලි නවන ඒවා දිගහරින ඒවා අපට සිතුවිලි පහල වෙන්නෑ, ඒවා මඟ ඇරල තියෙන්නේ. ඒක ක්‍රියාවලියක් විතරයි, ඒ ක්‍රියාවලියට

හිමිකාරයෙක් නෑ. ඒ ක්‍රියාවලිය කවුරුත් කරන එකක් නෙමෙයි, සිතක් පනවන්න බෑ හිතන්නෑනේ.

- දැන් ඊසර් එක ගන්න ඕනේ කියල හිතපු ගමන්ම අරන් ඉවරයිනේ. හොඳට බලන්න. එතන ක්‍රියාවලියක් තියෙන්නේ.

මෙතනදී වැදගත් වෙනවා අහන් ඉන්න හැමෝටම මේ ක්‍රියා ටික හඳුනාගන්න එක. පුරුද්දට සිද්ධවෙන ඒවා ගොඩක් තියෙනවා. දැන් කොණ්ඩේ පිරනවා කියල සිතුවිල්ල පහළ වෙනවා විතරයි, සමහර වෙලාවට පිරගෙන ගිහිල්ලක් ඉවරයි. සමහර වෙලාවට කණ්ණාඩියක් ඕන වෙන්නෙත් නෑ. පුරුද්දට සිද්ධවෙන්නේ. ඒවා ක්‍රියා සිත් විදිහටයි සිද්ධවෙන්නේ, ක්‍රියාවලිය විදියටයි සිද්ධ වෙන්නේ. ගන්නව කියන එකත් එහෙම තමයි. ගන්නව කියල හිතපු ගමන්ම අරන් ඉවරයි. පාලනයකින් තොර ක්‍රියාවලියක්, ඒක කරන කෙනෙක් නෑ වැඩේ සිද්ධ වෙනවා. වක්බු විඤ්ඤාණය සමඟම මනෝ විඤ්ඤාණය එනවා, දකිනකොටම දකින්නේ පොත කියල එනව වගේ, දකිනකොටම එනව මේක ඊසර් එක කියලා. කියනකොට කියන්න වෙනවා වක්බු විඤ්ඤාණය සමඟ මනෝ විඤ්ඤාණය දැනගැනීම සිද්ධ වුණා, වක්බු විඤ්ඤාණයෙන් දුටුවා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනගැනීම සිද්ධ වුණා. ඒ සමඟම මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ගන්නව කියන අදහස එනකොටම චිත්තය පහලවෙනවත් සමඟම ගැනීම කියන එක සිද්ධ වුණා කාය විඤ්ඤාණයෙන්. එතනත් දකින්න පුළුවන්, ක්‍රියාවලියක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. සිතුවිලි පහළවෙන එකත් ක්‍රියාවලියක් තමයි. අවසානයේ තමයි ඕක අපට හසුවෙන්නේ. බලන වෙලාවෙදි මේක අපට පේනව සිස්ටම් එක පේනව මේ මෙහෙමයි වෙන්නේ කියලා. අවසානයේදී ආපස්සට හැරල බලනකොට තේරෙනව මේ ඔක්කොම ක්‍රියාවලියක් කියල. නවත්තපු තැන ඉඳල කියන්න.

දසාසක : මනෝ විඤ්ඤාණයට පහළ වුණා 'නැවත නාන තැනට යන්න ඕන' කියන සිතුවිල්ල, කාය විඤ්ඤාණයයි වක්බු විඤ්ඤාණයයි ක්‍රියාත්මක වුණා. ඒ ස්ථානයට ගියා කියල මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් දැනගත්ත.

ආර්යයන් වහන්සේ : මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් 'යනවා' කියන සිත පහලවෙනවා. කාය විඤ්ඤාණයෙන් ක්‍රියාව සිද්ධවෙනවා. චක්ඛු විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වෙනව ජේන දර්ශනය, 'ඕකේ' කරන එකක් චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් සිද්ධ වෙනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් යන්න ඕන කියන එක චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් පින්තූරේ ජේනව, කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වෙනව පුරුද්දට වගේ යන්නේ. කෙලින්ම චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් පුරුද්දට වගේ ජේනව දර්ශනය තියෙන එක, ඒක සිද්ධවෙනවා. වටපිට බැලුව නම් කුරුල්ලෙකුගේ සද්දයක් හරි ඇහුන නම්, සිතක් පහල වුණානම්, ඒක කියන්න පුළුවන් ඒ අතර සිතක් පහල වුණා කියලා. හැමතිස්සෙම සිතක් පහල වෙන එක වෙනම දකින්න, සිතක් පහලවුණා කියන එක.

කෙනෙක් නැති ක්‍රියාවලිය ක්‍රියා සිත

උපාසිකාව : නමස්කාර වේවා ආර්යයන් වහන්ස, පුහුණුවීමේදී සිතින් සිත බලනකොට මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් 'මේස උඩ තියෙන පොතක් ගන්න ඕන' අතට කියල සිතුවිල්ල පහලවෙනවා. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් ජේනව, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් පොත අඳුනගන්නවා. පොතගන්නකොට කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කොහොමද? කාය විඤ්ඤාණය කියල දැනගෙන හිටියේ උණුසුම, සීතල, තදගතිය. මුළු ක්‍රියාවලිය පුරාම කාය විඤ්ඤාණය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්සේ : පොත ගන්න ඕන කියන එක සිතුවිල්ලක්, ඒක තමන්ට දැනෙනවානේ. ඇස්දෙකත් ඒකට යොමුවෙනවා අත්දකින්න ලැබෙනවා. එතන ඇතැට එන්නේ ආලෝක හැඩතලයක්, ඒ වක්ඛු විඤ්ඤාණයක් ජේනව කියන එක. ජේන සිද්ධිය ඇසට අදාළයි. ඇස අන්ධ නම් ජේනනෑනේ. ඒකත් ප්‍රායෝගිකයි. ඒකත් අත්දකිනවා. **පොත ගන්න ඕන කියන සිත පහල වෙනවා, ආශී සිතක් පහල වෙනවද බලන්න පොත ගන්න නෑනේ. සිත පහල වෙනකොටම අත්දෙක ගිහින් ඉවරයි පොත අරන් ඉවරයි. ඒක අත්දකින්න ලැබෙන දෙයක් පැහැදිලි කලේ ප්‍රායෝගිකව. දැන් අතට පොත ආවේ කොහොමද? අපි ඒ ක්‍රියාවලිය ඒ වෙලාවේ කරන්නේ හිතල නෙමෙයි. ඒක වෙනවා, ඒ වෙන ක්‍රියාවලිය 'රොබෝ' වගේ. දැන් අපට යන්න ඕන කියල හිතෙනවා. වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් මොනව හරිතැනක් දකිනවා කුස්සිය හරි කාමරේ හරි මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් යන්න ඕන කියල එනව, ආපුගමන් යනවනේ.**

කකුල උස්සනවද? පහත් කරනවද? වම් කකුලද? දකුණු කකුලද? හිතන්නෑණේ. කෙලින්ම යනවනේ. ඊට පස්සේ චිතනනේ. හරි පුදුමයිනේ. චිතන සිතුවිලි නෑණේ. ක්‍රියාවලියක්නේ. චිතන මුකුත් පනවන්න බෑණේ. දැක්කද මේ ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් නැතිබව, දැක්කද මේ ක්‍රියාසිතක් බව.

චක්ඛු විඤ්ඤාණය ගොටෝ චිකක් වගේනේ. මොනව හරි දකිනකොටම මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් චිතවා බෝතලය කියලා. චක්ඛු විඤ්ඤාණය රූපෙ දකින්නේ ගොටෝ චිකක්, පිත්තූරය චිතරයි කියලා හොඳටම තේරෙනවා. මොනව හරි වෙන්නේ අහිත් පැත්තෙන්. මනෝ විඤ්ඤාණයට චිතවා, මොනව හරි හිතපුද්දේ චිතනම වෙනවා. කෙනෙක් නිරූපණය නොවන ස්වභාවයකින් සියල්ල සිද්ධවෙන්නේ. ඕනම කෙනෙකුට තේරෙනවා මේ සිතුවිලි පහලවෙන චිකක් ක්‍රියාවලියක් කියලා. ඒකත් සිස්ටම් චිකක්. පැත්තකින් ඉන්නකොට බලන් ඉන්නව වගේ. සිතුවිලි චිතව, සිතුවිලි ඔස්සේ යනකොට ඔක්කොම ක්‍රියාවලියක්. මෙතන කෙනෙක් හම්බවෙන්නෑණේ රොබෝ වගේනේ. වයිත්කරපු සෙල්ලම් බඩු තියෙන්නේ ඒවගේනේ, සිතුවිලි චිතවා වෙනදෙයක් නෑණේ. ධර්මය දකිනකොට තමයි පේන්නේ. මේ විදුර්ශනා ධූරයේ ප්‍රායෝගික පැත්ත, මේක පොතක ලියන්නවත් බෑ. බුදුන්වහන්සේ කියන චික හරි, බුදුන්වහන්සේ දේශනා කරනවනේ මාපිටක සම්පදායේ පොතේ තිබුනත් බාරගන්න චිපා කියලා. ඒකට හේතුව මේක අත්දකින චිකක්. අපි පොතේ තියෙන චික හිතනව කියන්නේ, ඒකත් ක්‍රියාවලියක්. පොතක් කියවනව කියන්නේ, චිතනත් ක්‍රියාවලියක්.

කමල් අඹ ගසට නගී කියල කියවනකොට, කමල් කියල සිතක් පහලවෙනවා, අඹ ගහ කියල සිතක් පහලවෙනවා, නගී කියල සිතක් පහලවෙනවා සිද්ධියක් මැවෙනවා, ඒකත් ඒ ක්‍රියාවලියක් චිතරයි. කමල් අඹ ගහට නැග්ග, අඹ කැඩුව ගහෙන් බැස්ස, අඹ ටික ඇඟිඳගෙන ගෙදර ගියා. මේ පොත කියවනකොට ක්‍රියාවලියක් චිතරයිනේ, ඒකෙ සිතුවිලි පහලවෙන චිකත් ක්‍රියාවලියක් චිතරයිනේ. අපි කමටහනක් සුද්ද කරනව කියන්නේ කර්මස්ථාන සුද්ද කරනව කියන්නේ අමුතු

එකක් නෙවෙයි, මෙතන මේ සතට්‍ය ගලපගන්න උපාධ්‍ය හික්‍ෂුව (කළණම්ත්‍රයා) උපකාර වෙනවා. කළණම්ත්‍රයා අත්දැකල තියෙන්න ඕන, නැත්නම් කලාණ මිත්‍රයෝ වෙන්නෑ. මාගී සිත් තියෙන්නේ කිරිය සිත් තියෙන්නේ, කර්ම විපාක පනවන්න බෑ. ධර්ම කියන්නේ ධර්මතාවය, ඒ ධර්මතාවය අත්දකින එකක්. දැන් මෙතන ක්‍රියාසිත ක්‍රියාවලිය අත්දකින එකක්. අත්දකින්නේ මොකක්ද? කෙනෙක් නෑ දෙයක් නෑ ධර්මය කියන්නේ. දකින එකත් මහා ආශ්චර්යයක්, දැක්කට පස්සේ කිසිගින්නක් නෑ. කවුරු හරි බැන්නත්, ඒකත් බහින එකත් ක්‍රියාවලියක් විතරක් වෙනවා. ඒකත් අරවගේ සිද්ධියක් විතරයි. හොඳ කිව්වද හරක කිව්වද ඒකත් ශබ්දයක් විතරයි, ක්‍රියාවලියක් විතරයි.

උපාසිකාව : මේක ආර්යයන් වහන්ස සිතමයි කියල පුරුදු කරගෙන යන හිසා, ඒක හිරායාසයෙන්ම ඒ මොහොතේ එනව.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඔබතුමිය මේ මොහොතේ මොනව හරි කරනව නම්, ඒ කරනදේ කියනව.

- මට උයන්න ඕන කියල සිතක් පහලවෙනවා, වක්ඛු විඤ්ඤාණයට පේනව කුස්සියට යනව කියන එක සිද්ධවෙනවා. හරියට සෘදියෙන් ගියාවගේ, සිත පහල වුණා විතරයි මෙන්න කුස්සියේ.
- තේ එකක් බොන්න ඕන කියල සිත පහල වුණා විතරයි ඔක්කොම සිද්ධවෙනවනේ. තේ කොල දාන එක, වතුර ලිපේ තියෙන එක, සීනිදාන එක වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දකිනවා. බොන්න ඕන කියන සිත පහලවුනාම බොන එක සිද්ධවෙවනවා. කෝප්පෙ ඇල කරනව එක අල්ලන එක කටට දාන එක බොන එක ක්‍රියාවක් විදියට සිද්ධවෙනවා.
- කොණ්ඩෙ පිරන්න ඕන කියල සිත පහල වෙනවා, වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් පනාව දකිනවා. පනාව ගන්න ඕන කියල හිතන්නේ නෑ. පනාව උස්සන්නේ හිතල නෙමේ, පනාව කරකවන්නේ හිතල නෙමේ, ඔක්කොම සිද්ධවෙන්නේ ක්‍රියාවලියක් විදියට. පිරන්න ඕන

කියන සිත විතරයි පහලවෙන්නේ, ඊට පස්සේ සියල්ලම ක්‍රියාවලියක් විදියට සිද්ධවෙන්නේ.

මුළු දවසක්ම බැලූවොත් එහෙම, නිදාගන්න යනකොට පසුවිපරමක් කරන්න වගේ හැරිල බැලූවොත් එහෙම මුළු දවසෙම සිත් පහලවෙලා තියෙන්නේ ක්‍රියාවලියක් විදියට. සිතක් පහලවෙනවා, ඒක ඉවරවෙනවා. ඊට පස්සේ නව සිතක් පහලවෙනවා සමහරවිට ප්ලෑන් කරලත්නෑ. සිතිවිලි පහලවෙනවා ඔහේ යනවා වැඩෙත් වෙනවා. ඔය විදියට තමයි යන්නේ තනිකර ක්‍රියාවලියක් විදියට ගිහින් තියෙන්නේ. සිතිවිලි පහලවෙන එකක් ක්‍රියාවලියක් විදියට යන්නේ. සමහර වෙලාවට අපි කියන්නේ අමතක වුණා කියලා. අපි ඊයේ දවසේ ප්ලෑන් කරා කියමු අද දවසේ මොනව හරි කරන්න, අද උදාවුණා කියන්න ප්ලෑන් එක සමහර විට අමතක වුණා කියන්න. ඒ කියන්නේ කලින් හිතුවට වැඩකුත් නෑහේ එහෙම නම්. ඒ වෙලාවට ඒ සිත අනුව තමයි ක්‍රියාකරල තියෙන්නේ. කලින් හිතපු එකත්, ඒකත් එන්නේ ක්‍රියාවලියක් විදියට. ඒක මතක් වුණොත් කරනව, නැත්නම් නෑ වගේ. මතක් කරන්න කෙනෙක් නෑහේ, අමතක නම් අමතක තමයි. ප්‍රායෝගික පැත්ත හරි සුන්දරයි, ගිහිගන්න කෙනෙක් නෑහේ. මේක බලාගෙන යනකොට තේරෙනවා මේ එකක්වත් දෙයක් හෙවෙයි.

දැන් කවුරුහරි බනිනවා කියල හිතන්න මොනව හරි කියාගෙන කියාගෙන යනව කියලා, අහන්න ඉන්නකොට මේ වගේ කමටහනක නම් ඉන්නේ වියාට ඒක සිද්ධියක් විතරයි ශබ්ද ටිකක් විතරක් වෙනවා. ආ එහෙමයි වගේ මම වැරදියි වගේ සිතුවිලි ටිකක් ක්‍රියාවලියක් විතරක් වෙනව ගින්නක් කොහේවත් එන්නෑ. ඒක ආශ්චර්යයක් දැකින එක. ධර්මය දන්නැති කෙනෙක් නම් ගිහිගන්නව, ඔක්කොම බාහිරනෙ තියෙන්නේ. ඔක්කොම ඇත්තවෙලා. ඔක්කොම ශබ්ද ටිකයි වණී ටිකයිනේ පුටුව කිව්වත් මේසෙ කිව්වත් අම්මා තාත්තා කිව්වත්. ශබ්ද වණීනේ ගින්නක් එන්න කිසිම හේතුවක් නෑහේ. අම්මා කිව්වත් ගින්නක් එන්නෑහේ.

ඕනම දෙයක් කරන්න පුළුවන්හේ. දරුවා අසනීප වුණා කියමු, දරුවා අසනීප වුණා කියන්නේ සිතුවිල්ලක් විතරයි. බෙහෙත් අරන් දෙන්න ඕන

සිතුවිල්ලක් විතරයි. ඊට පස්සේ ඇඳින්න ඕන මොකක්ද කියලා සිතුවිල්ලක් ආවොත් ඇඳින එක, ලෂස්ති වෙන එක ඔක්කොම ක්‍රියාවලියක් විදියටයි සිද්ධවෙන්නේ. බෙහෙත් ගන්න එක පවා. ඊට පස්සේ ගෙදර ආවා කියල දුරුවට බෙහෙත් උන්න කියල කිසිම ගින්නක් නෑනේ. දුරුවා බෙහෙත් බොන එකෙන්, දුරුවා සනීපවෙන එකෙන් ගින්නක්නෑනේ. දුරුවා සනීප වුණා කියල හිතන එකත් සිතුවිල්ලක් විතරයි. ගිනිගන්නැති, ගිනිතිසා ගන්නැති, විඳවන්නැති බෞද්ධ ගෙදරක් බෞද්ධ වටපිටාවක්. ඇයි භව නිරෝධය දකිනවනේ. මෙතන දෙයක් වෙලා නෑනේ, ඒක දකිනවනේ. හොඳමයි තෙරුවන් සරණයි.

ක්‍රියාවලිය සවිනක්ක - අවිනක්ක

ආර්යයන් වහන්සේ : මෙතන තියෙන්නේ භාවනාවක්. තමන් හිතර වී කටයුත්ත කරනවා වෙන්න පුළුවන්.

- කේතලේ කියනකොට චිතන හොඳ අවධිමත් ස්වභාවයක් වනවා, ඒ අවධිමත් ස්වභාවය තමයි.
- ඒක මේ කේතලේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයට, ඇහැට වන්නෙන් හැ, ඇහැට වන්නෙන් හැ, ඒක වන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණයට.
- කේතලේ ඇහැට වන්නැ, ඇහැට වන්නේ වර්ණ හැඩතලය පමණයි.
- කේතලේ කියන එක වක්ඛු විඤ්ඤාණය කියලා අපි කියනවා. වක්ඛු විඤ්ඤාණය කිව්වට ඒක කෙලින්ම වන්නේ මනෝ විඤ්ඤාණය හරහා, ඒකයි මේක මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා ගන්නේ.
- කේතලේ දැනගන්නවා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන්, වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් පේනවා එහෙම ගන්නේ ඒකයි. කෂණිකව ඒක වෙන්කරන්න බැරි විදිහට දෙක එකටයි වන්නේ ඒ හැමතැනම.

ඒක භාවනාවක් විදිහට වනකොට, මුලින් මේක ඒ මොහොතේ තමන් ගෙදර කටයුතු කරනවා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ මොහොතෙම ඒ කෂණයෙම ඒක භාවනාවක් වෙනවා. ඒක මෙතෙහි වෙනකොට, චිතන විදර්ශනා භාවනාව තියෙන්නේ ඒක විදුසුත් නුවණ.

දැන් අපි මොනවා හරි දෙයක් හිතනකොට ඒක විදුසුත් නුවණට යනවා. ඒක හරියට මේ විදිහට අපි ක්‍රමවේදය දැක්කාම, අපට

තේරෙනවා මේ විදුර්ගතා භාවනාව මෙන න වෙන්නේ කියලා. ඒක තුල නිකන් ආතක්පාතක් නෑ වගේ නෙවෙයි, හොඳ ක්‍රමයකට හොඳ පිළිවෙලකට හොඳ ක්‍රමවේදයකට මනසට ඒ මොහොතෙම සිහියට හසුවෙනවා සුතමය ඥානය ඇතිවුනාට පස්සේ. ඒ කියන්නේ කළාණා මිත්‍රයා මේක පෙන්නුවාට පස්සේ වයාට ඒ මොහොතෙම ඒක ක්‍රමවත් වෙනවා විදුර්ගතා සමාධියක් කියන එක. එතකොට ඒ සමාධිය වයාට අත්දකින්න ලැබෙනවා. ඒ මොහොතේ වයාට අභ්‍යන්තරයෙන් සිහිය අවධිවෙන්න විතරයි තියෙන්නේ, ඒ මොහොතේ මේ කේතලේ කියන එක මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා හිතන ගමන්ම ඒක විදුර්ගතාව ධවට පත්වෙනවා. ගෙදර ඉන්නකොටත් ඒක සිද්ධි වෙනවා. ඒක වයාගේ තියෙන පරිණත ස්වභාවය. ඒ කියන්නේ එතන ඒක වයා හොඳින් ඒ තුල වයා දන්නවා දැන් මේක භාවනාවක් කියලා. එතකොට ඒ මොහොතෙම වයා අහසු ධර්මයත් එක්කලා අර හවස 7 ට යන ප්‍රායෝගික වැඩසටහන වගේ එකක් වයා අහලා තිබුනොත් වයාට ඒක මෙනෙදි 'ඇඬි' වෙනවා එවෙලෙම හැම එකම. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එන්නේ. මේක වක්ඛු විඤ්ඤාණයට එන්නේ. මේ වතුර වැටෙන ශබ්දය එන්නේ සෝත විඤ්ඤාණයට. ඒ විදිහට වයාට සිහියට එන්න ගන්නවා. ඒක මෙනෙහි කරනවා කියන්නෙන් ඒකමයි. මේක මෙනෙහි වෙන්න ගන්නවා.

මෙනෙහි කරන එක මෙනෙහි කරන එකක්. මෙනෙහි වෙන එක තමයි සචිතක්ක ඛව. ඒක කිසිම ආතතියකින් තොරව බොහොම සැහැල්ලුවෙන් යනවා. මනසින් එතකොට මෙනෙහි කරනකොට, පොඩි ආතති ගතියකුත් එනවා මෙනෙහි කරන ස්වභාවය තුළ. මෙනෙහි වෙනකොට සචිතක්ක ඛව ආතති ගතිය අඩුයි. බොහොම සරල වෙනවා ඒක දැනෙනවා, අත්දකින්න ලැබෙනවා. හැබැයි ඒක මෙනෙහි වෙනවා කියලත් අත්දකිනවා. ඒ කියන්නේ මෙනෙහි නොකරනවා නොවෙයි. මෙනෙහි වන අවස්ථාව, ඒක සචිතක්කයි මාර්ගයේ යන අවස්ථාව. එතකොට ඔබතුමියට මේ කියන්න උත්සහ කළේ මේ මොහොතේ ඔබතුමියට එනෙම අත්දකින පැත්තක් කියන එක. එතකොට සෝත විඤ්ඤාණයෙන් වතුර වැටෙන ශබ්දය. ඊට පස්සේ ආය මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හේද? ඔබතුමිය එතන ඇවිදින එකක් කිව්වා හේද? ඒක එන්නේ කාය විඤ්ඤාණයෙන්. අන්න එතන

ඉඳන් ඔබතුමිය ඒ කියන්න උත්සාහ කළේ අපි හිතනවා ප්‍රායෝගික පැත්ත කියලා. අද දවසේ ඔබතුමියගේ අත්දැකීමක් නේද කියන්න ගියේ.

උපාසිකාව : මේ දැන් එකක් ආර්යයන් වහන්ස. මේ දැන් උදේ කරපු එක. ආර්යයන් වහන්ස මතක් කරපු විදිහටම වතුර වැටෙනකොට නිරායාසයෙන්ම හිතනා මෙතන සෝත විඤ්ඤාණය නෙවෙයි මේ ඇහෙන්නේ කියලා.

ආර්යයන් වහන්සේ : මෙහෙහි වීම තුළ, මෙහෙහි කරනකොට එන ආතති ගතිය අඩුවෙනවා. අහපු ධර්මය නිකන්ම එනවා ගඟ වගේ ඇතුලෙන්, එතකොට එතන විදුර්ශනාවක්මයි තියෙන්නේ. විදුර්ශනාව වැඩෙනවා, ටෙලිපති වීම මෙතනත් තියෙන්නේ. සුතමය ඥානය තුළ මෙය මෙහෙහි වෙනවා. හරි සුන්දරයි එතකොට ඔබතුමිය එතන ඉඳන් කියන්න.

උපාසිකාව : එතකොට මතක් වුනා ආර්යයන් වහන්ස සෝත විඤ්ඤාණයත් එතන වැඩ කරනවා නේද කියලා. ඊට පස්සේ මට මනෝ විඤ්ඤාණයට හසුවෙනවා මේක පිරිගෙන එනවා කියලා. මේක වහන්ස කියලා අත අරගෙන ගියා නොවේ ඒකට, එතන කාය විඤ්ඤාණය. ඒක වැනුනා කියලත් දැනුනා, පස්සේ එක්කු විඤ්ඤාණයට. ඊට පස්සේ මේක අතින් කාය විඤ්ඤාණයෙන් අරගෙන වහලා. ධර දැනුනා මේක උස්සන්න ගන්න ඕනා කියලා. මේක ඉතින් විස්තර කරනකොට මේක කොච්චර විශාල ලොකු ක්‍රියාවලියක්ද හිතනා වෙනදා ටැප් එකෙන් වතුර අරගෙන මේක පුරවලා තිබ්බද කියලත් සිහිය නැතුව. හිතෙනවා හරි සුන්දරයිම තමයි ආර්යයන් වහන්ස. මේක මහ විශාල ක්‍රියාවලියක් කියලා මේ දැන් මම හිතනවා. ඊට පස්සේ ඒක අතින් උස්සගෙන ආයම හැරුනා කාය විඤ්ඤාණයෙන්. එතකොට ගෑස් කුකර් එක එක්කු විඤ්ඤාණයට හසුවෙලා එනෙමම හඳුනාගන්නවා එකපාරටම. ඊට පස්සේ ඒ පැත්තට ඇවිදගෙන ගිහිල්ලා ආය නොබි එක ඕන් කරලා කාය විඤ්ඤාණයෙන් දැල්ල එක්කු විඤ්ඤාණයට අනුච්ඡත ගමන් දැල්ල හරි.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඔතන ක්‍රියාවලියක් සිදුවෙන්නේ.

- ඒ කියන්නේ ඔතන ඕක හිතනවා නොවේ. පුරුද්දට කරනවා, ගෘස් ලිප දාන එක පුරුද්දට එනවා.
- ඔතන හිතන එකත් සිහියට හසුවෙනවා. ගෘස් ලිප දාන්න ඕන කියලා හිතනකොටම මනෝ විඤ්ඤාණයට ඇඬී වෙනවා ජේන එක.
- සමහර වෙලාවට හිතන එකත් නොවේ, කලින් පුරුද්දට මේ වතුර එක තියවෙනවා. ගෘස් එක දැමෙනවා පුරුද්දට කරනවා.
- පුරුද්දට කෙරෙන කොට ක්‍රියාවලියක් විතරයි. ඒක හිතනකොට තේරෙනවා මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සිතුවිල්ලක් ඇවිත් කියලා.
- සිතුවිල්ලකින් තොරව ඔය දෙවිදිහ කෙරෙනවා. ක්‍රියාවලියක් විතරයි එතකොට.

ඔය ගෙදර හැමදාම උදේට නැගිටලා වතුර එක තියන එක, මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එන්නේ වතුර එක තියන්න ඕනෙ කියලා විතරයි සමහර වෙලාවට ඉතුරු ටීකා හිතන්නැතුව පුරුද්දට කරගෙන කරගෙන වගේ යනවා. එතකොට අපි මේ එකක්වත් මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් හිතලා නෑ, වතුර එකත් තියනවා. කටයුත්ත සිද්ධ වෙනවා. ක්‍රියාවලියක් විතරයි. ඔහොම දවස් කීපයක් යනකොට සාමාන්‍යයෙන් මේක දැනෙන්න පුළුවන් හිතන්නෙත් නැතුව තේ වක්කරනවා වගේ වැඩක්, සිතුවිල්ල විතරයි තේ වක්කරනවා කියලා. සමහර වෙලාවට උදේ නැගිටීම - අපේ අම්මලා අර ගෙදර වැඩ කරන විදිහක් තියෙනවා හැමදාම ඔය විදිහට. ඒක ක්‍රියාවලියක් වගේ සිද්ධ වෙනවා. මොකුත් එහෙම හිතලද කියලත් හිතෙනවා. මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ඒක කරන්න ඕනෙ කියන එක එනවා, ආවාට පස්සේ මැෂින් එක වගේ යනවා කරගෙන. පොල් ගාන එක චුනත් එහෙමයි. හැම එකම වගේ. එහෙම සිද්ධියක් මේක ඇතුලෙ තියෙනවා ක්‍රියාවලියක්. ඒ ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් නෑ, ඒක හිකන් ක්‍රියාවලියක් විතරයි. ඒක හරිම ආශ්චර්යමත් මේක දැකිනකොට. **මෙතන මේ කරන කෙනෙක් නෑ වගේ, කරන දෙයක් නෑ වගේ. කරන කෙනෙක් නෑ වගේ, හරියට ගස් වල අතු සෙලවෙනවා වගේ සිද්ධ වෙන සිද්ධියක් වගේ**

බලනකොට. ඒක හිතනකොට, හිතපුගමන් එනවා මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා.

මේ ධර්මය අවබෝධය තුළ, ඒ කියන්නේ සුතමය ඥානය තුළ තමයි මේ ක්‍රියාවලිය මතු වෙන්නේ. ක්‍රියා සිත මතුවෙන්නේ. ක්‍රියා සිත තියෙන තැන් වල කර්ම විපාක පනවන්න බෑ. එතන චේතනාවක් නෑ. 'චේතනාහං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි' කියලා කර්මයක් පනවන්න බෑ. ඒක හිසා එතන ක්‍රියා සිතකුත් වෙනවා. මේක තමන්ටම අත්දකින්න ලැබෙනවා. එහෙම දෙයක් මුකුත් මට ආවෙ නෑ කියලා. දැන් සමහරවෙලාවට අපි වාහනේ එළවනවා නම්, වාහන එළවන අයගෙ පුරුද්දට වාහන එළවන එකක් තියෙනවා. හැබැයි පෙනෙනවා ඩ්‍රේක් වෙනවා, ඉස්සරහ දකිනකොට ඩ්‍රේක් වෙනවා. ඔය ටික සිද්ධවෙනවා. අවුරුදු ගානක් වාහන එළවලා එළවලා පුරුදු කෙනෙකුට ඇත්තටම මෙය ක්‍රියාවලියක් විදිහට සිදුවෙනවා. පුරුද්දට වාහනය එළවනවා. ඩ්‍රේක් වදින එක, ඉස්සරහ වාහනය දකින එක, වටපිට බලන එක, කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන් මෙතන චේතනාව තියෙනවා කියලා. ඇත්තටම එහෙම නැති අවස්ථා අත්දකින්න ලැබෙයි වාහන එළවන අයට. මේ වාහනේ එළෙව්වේ පුරුද්දට. විශාට මතක නෑ, ඒ ආපු බවක්වත් මතක නෑ. හැබැයි වාහනේ එළවගෙන ඇවිත් තියෙනවා. ඒක බලනකොටත් ක්‍රියා සිතක් වෙලා. මේකට කියන්න පුළුවන් අසිතියෙන් වැඩ කරනවා කියලා. හැබැයි මේ අසිතිය තුල සිතියකුත් තියෙනවා. නෑ කියන්නත් බෑ. අසිතියකුත් නොවේ, හැබැයි සිතියක් නෑ කියන්නත් බෑ. ක්‍රියාවලියක් වගේ පුරුද්දට වෙලා තියෙන්නේ. මේ විදිහට හැම දෙයක්ම තියෙනවා.

ගෙදර උයන කටයුතු විතරක් නොවේ **සමහර වෙලාවට TV එකේ කතාව බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ කතාව යනවා ඔහේ බලාගෙන ඉන්නවා, ඔෆ් කරනවා, ගිනි නිදාගන්නවා. කථාව මොකක්ද දන්නේ නෑ. ඒක හිකන් ක්‍රියාවලියකට වගේ යනවා අසිතියකට වැට්ලා, ඒකෙ සිතියකුත් තියෙනවා. අසිතියකට වැටෙනවා කියන්නේ ඒක ක්‍රියාවලියක් විදිහට සිදුවෙනවා, සිතුවිල්ලක් ඒකට ඇඬී වෙලා නෑ. චේතනාව මුකුත් ඇඬී වෙලා නෑ, චේතනාව මුකුත් ඇඬී වෙලා නැතුව චේතනාහං භික්ඛවේ**

කම්මංවදාම් කියලා එකක් පනවන්න බෑ. ධර්මය දකින කෙනාට විතරයි මේක ජේන්තේ, මේක ක්‍රියාවලියක් පමණයි කියලා. මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුව තුළ ඕනෑම යනකොට, හැමතැනම ඔන්න ස්වභාවය අභ්‍යන්තරයෙන් අවධි වෙලා එනවා.

දැන් චේතනාව ආවත් කේතලේ වතුර තියන්න ඕනේ කියලා ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් එනකොට, ඒක වක්ඛු විඤ්ඤාණය හරහා මේ සිද්ධිය දකිනකොට මොකද සිද්ධි වෙන්නේ අවසානයේ මේක හිතන් සිස්මම් එකක් විතරයි රොබෝ වගේ. මෑණින් එකක් විතරයි. මෑණින් එකේ කිසිම නෑ හොඳ නරක අන්තයක්. මෑණින් එක දුවනවා. ඕක තමා නැවත නැවත වෙන්නේ, ක්‍රියාවලියක් විතරයි. ක්‍රියා සිතක් විතරයි. හැමදේම හිතන එකත් ක්‍රියා සිතක් විතරක් වෙලා, වැඩකරන එකත් ක්‍රියා සිතක් විතරක් වෙලා, අන්තිමට කිසිම ගින්නකුත් නැති පුදුම සැහැල්ලුවකින් යුතු ස්වභාවයක් එනවා. කිසිමදේක බැසගැනීමක්වත් සිද්ධි වෙන්නෑ. ඔතනට තමයි එන්නේ ඔය අත්දැකීම. එතකොට අපි මේ කථා කරන්නේ දර්ශන ඥානය එක්ක එන ඒ කියන්නේ සුතමය ඥානය ආර්යයන් වහන්සේ පැහැදිලි කරන සත්‍ය ඥානය තියෙන අයට. ඔබතුමියගේ කථාවට තියෙන්නේ සත්‍ය ඥානය තියෙන තැනේ ඉඳගෙන. තුන්වෙනි දවසේ දීපු ප්‍රථිපදාවේ එතන අර බාහිර ඇත්ත නොවන තැන. ඒ ආරාමවාසි කටයුතු කරපු ඒ යෝගාවචර භූමිය ගෙදරදිත් එය සිද්ධි වෙන ආකාරය පැහැදිලි කිරීමක් විදිනටයි.

අනාත්ම දහම 'හිමිකාරයෙක් නැති ක්‍රියාවලිය'

ආර්යයන් වහන්සේ : ක්‍රියාවලියක් විදිහට වාහනය ඵලවෙනවා. ඵතකොට මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ඵනවා මොකක්හරි ඵකක් මතක් වෙලා. මතක් වෙන ඵක තමයි මනෝ විඤ්ඤාණයේ තියෙන්නේ.

- මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ඵනවා ආරම්භණයක් පෙර සංඥාවක්, පෙර සංඥාවක් කියන්නෙ සිතුවිල්ලක් ඵනවා.
- ඵ් සිතුවිල්ල මෙනෙහි වෙනවා, වාහනය ඵලවගෙන යනවා, වටපිට බලනවා, බ්‍රේක් කරනවා, ඔක්කොම සිද්ධ වෙනවා.
- හැබැයි සිත තියෙන්නෙ ඵතන නොවේ, මනෝ විඤ්ඤාණය තියෙන්නෙ පෙර සංඥාවක ක්‍රියාත්මක වෙනවා.
- මොකක් හරි ඵක්කො හිත හිත යන ඵකක්, ඵක්කො මොනවහරි සිද්ධියක් මතක් වෙලා, ඵකෙ යනවා හිතයක් බලනවා වගේ හිත හිත
- බලනකොට වාහනය ඵලවගෙන යනවා. ඵලවනවා කියන ඵක ක්‍රියා සිතක් බවට පත්වෙලා ඵක ඔහේ යනවා.
- ඇත්තටම අර කලින් ඵකක් මතක් වෙලා හිත හිත යන ඵක ඵක මේකට අයිති නෑ. ඇත්තටම ඵතකොට තේරෙනවා මෙතන ක්‍රියාවලිය වෙනයි, ක්‍රියාවලියට හිමිකාරයෙක් නෑ.

- ඒ චලවනවා කියන ක්‍රියාවලියට කවිද චලෙව්වේ? චලවපු කෙනෙක් කොහොමද පනවන්නේ. ඒක හිකන් ගස් වල අතු හෙලවෙනවා වගේ වෙනම සිද්ධ වෙලා.
- චතකොට මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් සිතුවිල්ල කොහෙද තිබුනේ, සිත කොහෙද තිබුනේ, ඒක මේකේ තිබුනෙ නෑනේ ක්‍රියාවලියේ.
- චතකොට තේරෙනවා මේක ක්‍රියාවලියක් විදිහටයි සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. චලවනවා කියන එක. ඒක චතනදි පැහැදිලියි.
- පෙර මතකයන් හරි අනාගතය හෝ අතීතය ගැන හිතපු එකක් හරි ඒක චතනදි මනෝ විඤ්ඤාණය සාමාන්‍ය සෙන්සර් එකක් විතරයි.
- සෙන්සර් එකක් විතරයි ඒකෙන් කෙනෙක් නෑ. ඒක හිකන් ඔහේ දුවනවා සෙන්සර් එකක් විදිහට.
- ඊට පස්සේ ඒකෙන් මාරුවෙනවා එකපාරටම චලවන එකට. ඊට පස්සේ මාරු වෙලා මොකක් හරි අවස්ථාව අනුව මෙතනට එනවා.
- ඊට පස්සේ අර මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් චලවන තැනට ඇවිල්ලා ඒක කරනවා ඊට පස්සේ ආය චලවගෙන යනවා ක්‍රියාවලිය. ඊට පස්සේ ආය මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් ඔස්සේ අතනට යනවා. අර සිද්ධියට. ආය ඒක හිත හිත යනවා ඊට පස්සේ ඒක සෙන්සර් එකක් විදිහට දුවනවා, කෙනෙක් කථාවක් නෑ මෙතන. සිස්ටම් එකක් දුවනවා.

ඒ සිස්ටම් එක අපට දැකගන්න පුළුවන් වුනේ 'ක්‍රියේටී' වන ආකාරයට, ක්‍රියේටී වන ආකාරය විතැන තියෙන්නේ. චතකොට ඒකත් මනෝ විඤ්ඤාණයේ සෙන්සර් එකක් විදිහට තමා දුවන්නේ. **හැබැයි සිතියට හසුවුනොත් එහෙම මේක දැන් එව්වර හොඳ නෑ, මේක දැන් අවධානයෙන් නොගියොත් වාහනේට මොනවහරි අනතුරක් වෙයිද දන්නෑ කියලා සිතුවිල්ලක් තමයි පහළ වෙන්නේ. එහෙම වුනාම අරක මඟ ඇරිලා ආයෙන් චලවන එකට සිතියක් පැවතිලා ඒකත් එක්ක යනවා. ඔහොම තමයි යන්නේ. ඔය කොහේවත් ආත්ම කථාවක්වත් එහෙම දෙයක් හම්බවෙන්නෑ. මෙතන සිස්ටම් එකක් වැඩ කරනවා. සෙන්සර් එකක් වැඩ කරනවා. මේ සේරම ක්‍රියාවලියක් විදිහට දුවන්නේ.**

ඒ කියන්නේ කලින් එකක් මතක් වෙච්ච එකත්, අවසානයේ බලනකොට සෙත්සර් එකක් වගේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒකේ කිසි තේරුමක් නෑ. හැබැයි ඒ කොතනක හරි ධර්මය දන්නැති කෙනා ඔක්කොම ආත්මයක් කරගෙන මට චුනා වගේ තමයි ගන්නේ. ධර්මය දන්න කෙනා මේකේ සෙත්සර් එක දැකලා මේක දෙයක් නොවේ කියලා සැහැල්ලුවෙන් ඉන්නේ. එයාට සැහැල්ලුවක් එනවා, අරයට සැහැල්ලුවක් එන්නෑ. ආතතියක් එනවා. එයාට හිතෙන්නේ මේ ඒයා ඉන්නවා, කරන කෙනෙක් ඉන්නවා, ආත්මයක් තියනවා කියලා. අපි සිතුවිල්ලෙන් තමයි මේ ගැට ගන්නේ ඔක්කොම ආත්මය ගැටගහනවා, මේ මම කියලා ගැටගහනවා. හැබැයි ඒකත් බලද්දි සිතුවිල්ලක් විතරයි මේ ධර්මය දැක්කට පස්සේ. මේ ධර්මය ප්‍රායෝගිකව මෙහෙම නිවැරදිව හඳුනාගත්තට පස්සේ, විදසුන් හුවණට මේක හසුචුනාට පස්සේ, ඇත්තටම මේකෙ මොකක්ද වෙලා තියෙන්නේ ආත්මයක් හම්බවෙලා නෑ. ඒකයි අහන්නේ ධුදුන් වහන්සේ මේ ඇස නිත්‍යද? අනිච්චං හන්නේ ඊට පස්සේ අහන්නේ ඒකයි.

මේ ඇස කියන්නේ මස් ඇස නොවේ, ඇස කියන්නේ ආයතන කෘත්‍යය. ඒ කියන්නේ මේ පේන එක, ඇහෙන එක, දැනෙන එක, ආයතන කෘත්‍යයක්නේ මැෂින් එකක් වගේ මේ බිත්තිය පේනවා කියන එක. බිත්තිය කියලා දෙයක් නෑනේ. ඒක ශබ්ද වර්ණනේ. එතකොට එහෙම එකක් කොහේවත් නෑනේ 'සම්මුත' වෙච්ච එකක්නේ. අපට මේ පේන ඔක්කොම සම්මුත වෙච්ච ඒවනේ. එහෙම ඒවා කොහේවත් නෑනේ. එතකොට ඒක ආයතන ක්‍රියාවලියක්නේ. ඇත්තක් නොවේනේ. බිත්තිය කියන්නේ, පොත කියන්නේ මේසය කියන්නේ කිසිම දෙයක් ඇත්තක් නොවේ. මේක නිකන් අර සිස්ටම් එකක්. මේක මෙහෙම එකක්, ඇත්තටම කොහේවත් එහෙම එකක් නෑ. නමුත් ඒක සිස්ටම් එකක්. ඒ සිස්ටම් එකේ අර පැන්ටසි එකක් වගේ මෙතන මැවෙන එකක්, සකස් වන එකක් කොහේවත් තියන එකක් නොවෙයි.

අපට මේ පෙනෙන ඒවා ඇහෙන ඒවා ඔක්කොම පෙර මතකය කියලානේ කියන්නේ, පෙර මතකය කියලා දෙයක් නෑනේ. සිස්ටම් එක්ක 'ටේලිපති' වෙච්ච යනවා, සකස් වෙච්ච යනවා. සිස්ටම් එකක් විතරයි මේ කථාව. මේ කිව්වට කොහේවත් ආත්මයක් නෑ. ඔය සිස්ටම් එක

දැනගත්තට පස්සේ ආත්මයක් ජේන්නෑ, ආත්මය හම්බවෙන්නෑ. මේකේ සම්පූර්ණ ආත්මයක් නැති බව තමයි අවබෝධ වෙන්නේ. 'මහණ වහෙනම් ආත්මයක් තියෙනවද?' බුදුන් වහන්සේ අහන්නේ ඒකයි. මේ කියන එකක්වත් ඇත්ත වෙන්නෑනේන. ඔක්කොම සිස්ටම් එකකට දුවනවා ජේනවා. සිස්ටම් එකකට වැඩකරනවා ජේනවා මැෂින් එකක් වගේ. එතකොට මැෂින් එකක් දුවනවා, කෙනෙක් කොහෙද ඉන්නේ, කෙනෙක් නෑ. ඔන්න ඔතන තමයි මෙතන ආත්මයක්ද කියලා කියන එක අහනකොට 'නෝ හේතං හන්නේ' කියලා සංඝයා පිලිතුරු දෙනවා. **මේක තමයි අනාත්ම ධර්මය කියන්නේ, මේ ප්‍රසිකල් බොඩ් එකේ තියෙන සෝසස් ටික ක්‍රියේට් වෙන මැෂින් එක අවබෝධ වුනාම.**

මේ ආත්ම සිතුවිල්ලකින් තමයි ගැටගහන්නේ මේ ඔක්කොම. ආත්ම සිතුවිල්ලකින් ගැටගහන්නේ බිත්තිය දකින මමෙක් ඉන්නවා, බිත්තිය දෙයක් වෙලා බිත්තිය දකින මමෙක් ඉන්නේ දන්නැතිකමට. ඒ කියන්නේ අසුරුවත් භාවය හිසා. සුරුවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා කියනකොට මේකේ සත්‍ය දකින කෙනා. ඒ කියන්නේ ෆල්ම් එක ඇතුලෙ ඉන්න කෙනා, ෆල්ම් එකක් කියලා මේක දැනගෙන ෆල්ම් එක බලනවනේ. ෆල්ම් එක බලනවා මේ පැන්ටසිය ඇත්ත වෙච්ච කෙනා වියා දුක්විඳිනවානේ, වියා ඒක ඇත්ත කරගෙනනේ ඉන්නේ. මෙයා දුක් විඳින්නෑ, ඒකට හේතුව මෙයාට දුකක් වන්නෑ. ඇයි ඒ? මෙයාගෙ මෙතන කිසිම දෙයක් නෑ. වියත් නෑ. සම්පූර්ණම මේ ආර්යයන් වහන්සේගේ මේ පැහැදිලි කිරීම කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් දෙයක් හම්බවෙන්නැති එකක්.

දහවල යම්සේද රාත්‍රියද එසේමය

ආර්යයන් වහන්සේ : මේ පැහැදිලි කිරීමේ ඉඳුලා ඔතන කොහෙද දුක හිතෙන කෙනෙක්. දැන් මෙතන රාග ද්වේශ මෝහ කොහොමද පහවන්නේ මේක දැක්කට පස්සේ, දැකීම තුළ අවිද්‍යාව කියන්නේ ආත්මයක් තියාගෙන කෙනෙක් ඉඳුගෙන කරොත් තමයි. ආත්මයක් තියෙන්න ඕනෙ, දුක්වෙන්න හරි සතුටුවෙන්න හරි කෙනෙක් ඉන්න ඕනේ. එතකොට ඒ කෙනා ඒක විඳවනවා. ඒ විඳවනකොට රාග ද්වේශ මෝහ තියෙනවා. කෙලෙස් තියෙනවා. දැන් මේක දකිනකොට මේ සුඤ්ඤාව ආර්ය ශ්‍රාවකයා, ක්‍රියා සිත මතුවෙනවා. ක්‍රියා සිත මතුවෙන මේ කිසිම තැනක පහවන්න බෑ රාග ද්වේශ මෝහ. කෙලෙසුත් නෑ, වියාටම හසුවෙනවා එහෙම දෙයක් නැති බව. මැෂින් එකක් දුවනවනේ. මේ මැෂින් එකේ සිද්ධියක් විතරයිනෙ මේක. රාග ද්වේශ මෝහ කෙලෙස් නෑ. එතකොට තේරෙනවා මෙතන කෙනෙකුත් නෑ, ආත්මයකුත් නෑ, මේක අවබෝධයෙන් එන්නේ 'සංඛිත්තේ නිබ්බදාය' අවබෝධෙන් මිදීමක් සිද්ධ වෙනවා. මේ මිදීම තුළ දුක් විඳින කෙනා නෑ, හැම එකම පුදුම සැහැල්ලුවකින් සිද්ධ වෙන්නේ. පුදුම සැහැල්ලුවක් තියෙන්නේ. පුදුම සැහැල්ලුවක් තියෙන්නේ. මොන විදිහට කලා කළත් හරියට රහතන් වහන්සේ නමක් වගේ. ඔය මොහොතේ රහතන්වහන්සේගේ ස්වභාවය තියෙන්නේ. නෑ කියන්න බෑ. ඇයි ඔතන කිසිමදෙයක් පහවන්න බෑ. එහෙම දෙයක් වෙන්නේ නෑ. ඇත්තටම ඔතන ඔබතුමිය ගිහිගන්නෙ නෑනේ.

උපාසිකාව : නෑ ආර්යයන් වහන්ස, මට දැකිනකොටම හිතනවා කියන එක දැන් පහළවුනා කියන තැනට.

ආර්යයන් වහන්සේ : පුදුම පරිවර්තනයක් ඒ තුල සිද්ධ වෙනවා. ඇත්තටම තමන්ටම සාන්ද්‍රිධීක වෙනවා. ඒක. එක එක්කෙනා කියන විශ්වාස ඇදහිලි හෙවෙයි, තමන්ටම සාන්ද්‍රිධීක වෙනවා. මෙතන මොකුත් පනවන්න බැරි බව ක්ලේශයක් නැති බව. එහෙම සිතුවිල්ලක් ආපු නැති බව තමන්ට සාන්ද්‍රිධීකයි, ඒ කියන්නේ රාග සිතක්වත් ද්වේශ සිතක්වත් හට නොගත් බව. ඕනෑ කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් නෑ මට රාග සිතක් ආවෙත් නෑ, ද්වේශ සිතක් ආවෙත් නෑ, හැබැයි සිද්ධියක් සිද්ධ වුණා. ක්‍රියාවලියක් සිද්ධ වුනා. ක්‍රියා සිතක් තියෙනවා. **විදුර්ශනා භාවනාව තුළ මෙන්න මේ සමාධිය උපදිනවා. මේක සතර ඉරියව්වෙන්ම තොරයි. මේකට ඉරියව්වකුත් නෑ. වාහනය එළවන ඉරියව්වක් තියෙනවාද? නෑනේ. මේකට ඉරියව්වක් නෑ. සතර ඉරියව්වෙන් තොරයි, 'දහවල යම්සේද, රාත්‍රියද එසේය'. 'රාත්‍රිය යම්සේද, දහවලත් එසේය'. දවල් රෑ එහෙම දෙයක් නෑ. ඒ කියන්නේ මේක දහවල්ද රාත්‍රියද කියලා නෑ නැම මොහොතෙම මේ ක්‍රියාවලිය දැක්කට පස්සේ ක්‍රියා සිත හමු වුනාට පස්සේ, එදිනෙදා ජීවිතය තුල වුනත් එයා ඉන්නේ මිදිලා.**

හැබැයි මේක දිගටම සිද්ධ වෙන්නෑ. ඔබතුමිය යෝගාවචර භූමියේ තිසා, මෙතන සිද්ධිය ඔබතුමිය කපා කරන සිද්ධියට මේක අනුරූපගතයි. හැබැයි ඔබතුමියගෙ අද දවස කියලා ගමු, අද දවසේ මේ සිද්ධිය විදුර්ශනා භාවනාවක් ඔබතුමිය අතින් සිද්ධ වෙනවා. හැබැයි මේක ගිලිහෙන අවස්ථාවක් එන්නත් පුළුවන්. අපි හිතමු ඔබතුමිය ඊට පස්සේ මොනවාහරි කරන කටයුතු වලදී ඔබතුමියට හිතෙන්න පුළුවන් ආත්ම ස්වභාවයකින් විඳවන එකක් විඳවන ගතියක් දුක හිතන එකක් එන්න පුළුවන්. එතන එතකොට මේක බිඳවැටිලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අන්න එතන සිහිය. මේ අපි කියන්නේ 'සම්මා ඥානං' කියන තැන සම්මා සතිය කියන එක අන්න බිඳ වැටෙනවා. එතකොට ඔබතුමිය ඒක දැකින්න ඕනේ. මෙතන මම ආත්මය හේද තියෙන්නේ කියලා. හැබැයි බැරවෙලාවත් ඔබතුමියගේ ජීවිත කපාවට මෙහෙම වුනොත් ඒ කියන්නේ

ඔබතුමිය චිතනට තමයි මේ යන්න හදන්නේ. කිසිම ප්‍රශ්නයකුත් නෑ. කාටවත් කරදරයකුත් නෑ. ඔබතුමියටත් දෙයක් වෙලා නෑ. සාමාන්‍ය විදිහට කටයුතු සිද්ධ වෙනවා.

ඔබතුමියට ඔය ගින්න නෑ කියන්නේ 'ගතිනිමිති කම්ම හිමිති' නෑ කියන්නේ, ඒ ස්වභාවය තුළ මේ ධර්මය පැහැදිලි කරනකොට තේරෙයි කොහෙද ඉන්නෙ කියලා 'ශුද්ධාවාසවල.' ඒ කියන්නේ ශුද්ධ වෙලා, සේරම අර සන්නානං විශුද්ධියා කියන තැනට වැටෙනවා. සත්ව පුද්ග දෘෂ්ටිය බිඳ වැටිලා ඉවරයි. පුදුමාකාර දියුණුවක් ඒ තුළ තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සැහැල්ලුවක්. සුවයක්, සැහසීමක්. 'ඵල' හොයන්නා යන්න ගියොත් චිතනත් පුද්ගලයෙක් හිඳිවි. හැබැයි ඒ මොකුත් සොයන් නැත්නම් ඒ සැහැල්ලුව දකින්න පුළුවන්. ඵල හොයන්න ගියොත් ඵලය නෑ, හැබැයි ඵල හොයන්නැතුව හිටියොත් චිතන අත්දකින්න ලැබෙයි. අත්තටම ඒ අවස්ථාව ඵල හොයන්න ගියොත් ආත්මයක් තියෙනවා. ඵල හොයන්නැතුව හිටියොත් සැහැල්ලුවක් දැනෙයි.

උපාසිකාව : මට තේරෙන්නෙත් නෑ. ලොකු නම් මතක තියෙන්නෙත් නෑ.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඒවා අදාළ නෑ. ඒවා පැත්තකින් තියලා යන්න. චිතකොට හිවන් සුවය අත්දකින්න පුළුවන්. මොකක්ද මේ හිවන් සුවය කියන්නේ, මොකක්ද මේ සැහසීමේ සුවය කියන්නේ. චිතකොට දැනෙනවා තමන්ටම තමන්ටම ඊට පස්සේ ධර්මය මෙහෙහිවෙද්දි ගැලපෙනවා, මේ මහා ශාන්ත සුවයක් හේද කියලා. ඒකහේද වෙන්නේ අවසානයේ ප්‍රායෝගික පැත්තෙදි. දැනුම මොකක්වත් නෙවේ හේද? අභ්‍යන්තර පරිවර්තනය තුල අවසානයේ වෙන්නේ ඒක හේද? ඒ කියන්නේ දැන් අපි හිතලු අවිතක්ක ස්වභාවයක් ගැන, ඕක ඇවිල්ලා සවිතක්ක ස්වභාවයනේ. නමුත් අපි මේ ඔක්කොම දිනා අපිට සිහියක් ආවොත් මේක මතුවෙනවා. ඒකියන්නේ අවිතක්ක ස්වභාවයකින් වන්නේ. සිහියටයි හසුවෙන්නේ, සැහැල්ලුවක් සැහසීමක් සිහියටයි හසුවෙන්නේ. 'ඒතං සාන්තං - ඒතං ප්‍රණීතං - යදිදං සඞ්ඛෙ සංඛාර සමථ' කියන

තැන. 'සබ්බ සංඛාර සමථ' කියන්නේ මේ කිසිම තැනක දෙයක් වෙලා නැති සමථයක් දැනෙනවා, සමථය වෙලා හැමදේම ශාන්ත සුවයක් අත්දැකිනවා. ධර්මය දකිනකොටයි අත්දැකින්නේ ඒ නිර්වාණ සුවය, නිර්වාණ සම්පත්තිය එක එක මට්ටම් වලින් අත්දැකින්න පුළුවන්. ඒක තමා සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් කියන්නේ.

- ඒක මුල ඉඳුන්ම අභ්‍යන්තරයෙන් එනවා. ඒක සැනසීමේ සුවයක්.
- ඒක අවිතක්ක ස්වභාවයක්. ඒක හැමදෙයක්ම කෙරෙහි යටින් එනවා හරිම සැහැල්ලුවක්, සැනසීමක්, හරි සැහැල්ලුයි. ඒ සැනසීම ඒක තමන්ටම සාන්ද්‍රිඨිකයි. ඒක තමයි මේකේ කෘතඥාභාවය.
- **තමන් අර කේතලය කියන එක මනෝ විඤ්ඤාණය කියලා මෙහෙතිකරොත් කෘතඥ ඥානය.**
- හැබැයි දැන් අර කෙලෙස් ස්වභාවයක් මොකුත් නැති ගින්නක් නැතිව එය ගත වුන ආකාරය මෙහෙති වෙනකොට ඒක දැනෙනවා ඒක සිතියෙන් එන්නේ. ඒක ඥාන සම්ප්‍රයුක්තයි ඒක සිතියෙන් එන්නේ, ඒක මෙතන කෘතඥාභාවය කියලා කියන්නේ.
- ඥාන සම්ප්‍රයුක්තයි. සිතියට තමා මෙය හසුවෙන්නේ සැනසීම යන්න ඕනේ. කෙනෙක් දෙයක් වෙලා නැති සැනසීමක්.
- **හැම එකම ක්‍රියාවලියක් කියලා ජේන්න ගන්නකොට තව තව ඒක විවර්තෝ විජ්ඨිතෝ කියනකොට මාර්ගය තමයි මේ මතු වෙලා එන්නේ.** නිවන් මාර්ගය කියන්නේ, මාර්ගයට පිළිපන්නයි කියන්නේ තමන්ගේ රාග ද්වේශ මෝහ කෙලෙස් ගින්න නිවි නිවී යන මාර්ගී ස්වභාවයයි.
- ඒක මාර්ගයක් වගේ, පාරක යනවනේ. මාර්ගයක යනවා කියන්නේ ඒ තමන්ගෙම කෙලෙස් ගින්න නිවි නිවී යන ගමන තමා මාර්ගය කියන්නේ. තමන්ටම දැනෙනවා සැහැල්ලු ගතියක් අභ්‍යන්තරව මතු වෙනවා. ඒක තමා විවර්තෝ විජ්ඨිතෝ කියන්නේ.

සැහැල්ලු ගතියක් මතු වීගෙන එනවා. ගින්න නිවෙන ගතිය සිහියට හසුවෙනවා. හරි සැනසීමක් දැනෙනවා. දරුවෝ කපා කළත් විහෙමයි. ඕනෑම දෙයක්. මහත්තයද, දරුවෙද දේවල්ද, ගෙවල්ද, රස්සාවල්ද, ඔක්කොගේම නිකන් මිදීගෙන යන සැහැල්ලු ගතියක් මතු වීගෙන එනවා. ඒක විහෙම දියුණු වෙලා එනකොට ඇත්තටම ඕය ඔක්කොම ක්‍රියාවලියක් විතරයි කියලා දැනෙනකොට, ඇත්තටම මරණයවත් මොකක්වත් ඒ ඔක්කොම නිකන් අර සිද්ධියක් විතරයි, නිකන් ඒක සිතුවිල්ලක් විතරයි දෙයක් වෙන්නෑ. ක්‍රියාවලියටමයි අයිති. ක්‍රියා සිතට. ධර්මය දැක්නකොට විහෙම දේකුත් නෑ. විහෙම දෙයක් නිසා ගිනිගන්නෙන් නෑ. ප්‍රායෝගික පැත්තට මේක පුකටිකලි වෙනවා. ඒ කියන්නේ සිතුවිලි පැත්තකුත් නෙවෙයි. විහෙම ගින්නක් නැති, මැරෙනවා කියලත් දෙයක් නැති, එතන සිද්ධියක් විතරක් ඇති ස්වභාවයකට අවධි වෙනවා. සියල්ලටම විහෙම වෙනවානේ. **මරණය කියලා දේකුත් නෑ, එතන නිකන් අර ගස්වල අතු සෙලවෙනවා වගේ සුළං හමනවා වගේ. තමන්ට තමනුත් අහිමි වෙලා ඉවරයි එතනට යනකොට. ඔනනට නමා ටික ටික තල්ලු වෙන්නේ.** දැනෙනවා හේද කියනකොට.

ඒක සිහියට හසුවෙනවා. මෙතන කෙනෙක් ඉන්නවද කියලත් හිතෙයි. එතකොට තමයි තේරෙන්නෙ කෙනෙක් නෑ කියලා. එතකොට එයාට එයා නැති ධව. හිටපු කෙනෙක් නැති වෙලා නෙවෙයි, ඇත්තටම විහෙම දෙයක් නෑ. ක්‍රියාවලියක් විතරයි තියෙන්නේ. ඇත්තටම මෙතන මේ ආත්ම කපා නෑ.මේ ක්‍රියාවලිය විතරයි. සුළං හමනවා වගේ ක්‍රියාවක් සිද්ධ වෙනවා විච්චරයි. ඉතින් ආය හොයන්න යන්න එපා. සමාජය තුල තියෙනවානේ. රහත් වෙලාද නැද්ද අරවා මේවා හොයන්න යන්න එපා.

උපාසිකාව : නෑ. ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඕක ඔහොම දියවීගෙන යනවා. මොනවා හරි අර රළ ස්වභාවයක් දියවෙලා, සුකුම වීගෙන සුකුම වීගෙන යන ස්වභාවයක් දැනෙනවා. ඕක තමා 'නිර්වාණ පාත්' එක. රාගක්ඛයෝ ද්වේශක්ඛයෝ මෝහක්ඛයෝ නිබ්බානෝ කියන්නේ. ඕක තමා විතරාගි විතදෝෂි විත මෝහ කියන්නේ.

උපාසිකාව : ඒ කියන්නේ ආර්යයන් වහන්සල ලොකු ආරක්ෂාකාරී බවක් ඇවිල්ලා, කේන්ති යනකොටම ඔන්ත දන්නවා වැරදෙන් යන්න වගේ එහෙම වෙන්න දෙන්නෙ නෑ. දුකක් එනකොටම ආය ඒක මතක් කරනවා. මට ඒක පුදුම සතුවක්.

ආර්යයන් වහන්සේ : අපි ඒක කටා කරමු ආයම. මෙතනින් නතර කරමු. මොකද තවත් තියෙනවා ඉස්සරහට පැහැදිලි කරන්න.

- ඒ බැසගන්න තැන, බැසගන්න තැනත් ඒක ඔය කීව විදිහට මෙහෙති වෙනවා. සතර සමෂක්ප්‍රධාන චීර්යය මෙහෙති වන ආකාරය.
- අපි ඒක කියනවනෙ උප්පානං - පාපකානං - අකුසලානං - ධම්මානං ප්‍රභානාය කියන්නේ ටිකක් රළු අවස්ථාවක්. ඒ කියන්නේ වියාට උපදිනවා තවත් සිතුවිලි, දෙයක් වෙනවා තව.
- සිතුවිලි දෙයක් වෙච්ච ඒවා මෙහෙති ඒම තුල, ඒක දෙයක් නොවන ස්වභාවයට යනවා. **අනුප්පානං - පාපකානං - අකුසලානං - ධම්මානං අනුප්පාදාය කියන්නේ, ක්‍රියාසිතක් කියලා මේ හැමදේම ජේන්න ගන්නකොට ඇත්තටම මේ රාග ද්වේශ මෝහ මතුවෙන්නෑ. අනුප්පාදාය වෙනවා. ඒවා ආයේ එන්නෙන් නැති වෙනවා.**
- ඒකම සිද්ධි වෙනවා ඒක අතින් පැත්තට යනකොට. අනුප්පානං - කුසලානං - ධම්මං අනුප්පාදාය චිතකොට මේ කුසලය කියන්නේ. සිතියට හසුවෙනවා රාග ද්වේශ මෝහ ගින්නෙන් තොර මේ විදිහට මාර්ගයට පිවිසෙනකොට තේරෙනවා කුසලය බව අනුප්පානං - කුසලානං - ධම්මං උප්පාදාය. ඒ කියන්නේ අර සිතුවිලි උපදින්නැති අර සිද්ධියම තමයි. කුසලයක් බවට පත්වෙලා, සිතියට හසුවෙනවා කිසිම දෙයක් දෙයක් නොවන ස්වභාවය.
- උප්පානං - කුසලානං - ධම්මං ධීතියා ඉපදෙන්නෙන් නෑ. සිතුවිලිවල දෙයක් කියලා ඉපදෙන්නෙන් නෑ, දෙයක් වෙන්නෙන් නෑ. ඔක්කොම ක්‍රියා සිතක් විදිහටයි වෙන්නේ. ඒක සිතියටත් හසුවෙනවා ගිනිගන්නෙ

නැති බව. ගිනිගන්නෙ නැති බව සිහියට හසුවෙන එක තමයි. මෙතන සිහිය තමයි මූලිකත්වය ගන්නේ. ඒකත් සම්මා ඥානය කියන තැන, එතකොට ඒකත් ඥානයට හසුවෙනවා කියන්නේ දුර්ගත ඥානය එක්ක තමා මෙය මතුවෙන්නේ. ඊට පස්සේ උප්පානං - කුසලානං - ධම්මං ධීනියා ඒ කියන්නේ මේක ධීවියව දවස තිස්සෙම දවස පුරාම තමන්ට අත්දකින්න ලැබෙනවා නම් දිගටම තමන්ට අත්දකින්න ලැබෙනවා නම් හැමදාම වගේ ධීවියා හිවෝනාවා ධර්මය හොඳින් විවර වෙලා ඇවිල්ලා. 'වේපුල්කායාය' 'පරිපුර්කායාය' ඒ කියන්නේ විදුර්ගතා භාවනාව පරිපුර්ණ වෙලා. එතන අරහත්වය තමා පෙන්නන්නේ. ධීවියා කියන තැන.

- එතකොට වයාටම හොඳ සිහියක් තියෙනවා මේක මතුවෙනවද කියන එක, කෙලෙස් ස්වභාවය කොච්චර තියෙනවද? මොනවගේ අවස්ථාවල මතුවෙනවද? ඇත්තටම මේක මිදිලද? තවත් දියුණු වෙන්න ඕනෙද?

හොඳ සිහියක් තියෙන්න ඕනේ අභ්‍යන්තරයේ. කොච්චර සැඟවිලා තියෙනවද? සැඟවිලිව ඒවා මතුවෙනවද? ඒ කියන්නේ එකපාරටම සිතුවිල්ලෙන් හරි කියලා දාන්න ව්‍යා. සිතුවිලි විශ්වාස කරන්න ව්‍යා, දැනෙන දේ එක්කම සිහියත් එක්කම යන්න ඕන ගමනක්. එතනට සිතුවිල්ලෙන් දානවා දැන් මම රහත් කියලා. සිතුවිලි වලට යන්න ව්‍යා. දැනෙන ස්වභාවය සිහිය එක්ක යන්න. අනික් එක වදිනෙදා කටයුතුත් කරන්න. වැඩ කරන්න. ගෙදර දේවල්ද, දරුවන්ගෙ ඒවාද සාමාන්‍ය විදිහට යන්න. එතකොට තමන්ගෙ මමයා ඉන්නවානම් ආපුචාවේ කියලා හිතන්න. එන්න ඕනෙ නෑ කියලා සිතුවිල්ලෙන් නවත්වන්න බෑ ඕවා, කොහොමත් එන එක එනවා. දරුවා කියලා ගිනිගත්තොත් ගිනි ගන්නවා තමයි. ඊට පස්සේ ඒක මෙහෙහි වෙලා නැතිවෙන එක වෙනම දෙයක්. හැබැයි හිතලා ඒක නවත්වන්න බෑ. ඒක කොහොමත් එනවානම් ආපුචාවේ. හැබැයි සිහිය විතරයි මේකෙ තියෙන්නේ. සිහිය හිතන එකක් නොවේ. ආවොත් ඒකට සිහියක් උපදිනවා, සිහිය තමා රැකවරණය තියෙන්නේ. සිහිය හිතන්න පුළුවන් එකකුත් නෙවේ. සිහිය සාමාන්‍ය

ස්වභාවික සංසිද්ධියක්, තමන්ට සිහිය මෙතනදී භාවිතා වෙනවා වච්චරයි. සිහියට හසුවෙනවා දරුවා කියල ගින්නක් එන්නෑ. දරු ගින්න එන්නෙත් නෑ. හැබැයි දරුවන්ගෙ වැඩත් කෙරෙනවා. ප්‍රශ්නත් තියෙනවා. ප්‍රශ්නත් විසඳනවා. හැබැයි දෙයක් වෙලා නෑ. විවැනි සිහියක් උපදිනවා. ඒක ඉතාම දියුණුයි. කිව්වොත් තමන්ට තමන් ගැන මොහවත් දුකක්වත් මරණයක්වත් හමුවෙන්නෙත් නැති ස්වභාවය සිහියට තමා හසුවෙන්නේ. එය සිහියට හසුවුනාට පස්සෙ තමාට පුදුම සැහැල්ලුවක් තියෙන්නේ. ගහක් යට වුනත් සැහැල්ලේ දිගාවෙලා ඉන්න පුළුවන්. එතකොට හැමදේම සුන්දරව දැනෙනවා. ඇයි ගින්නක් නෑනේ. පැහැදිලියි නේද? තෙරුවන් සරණයි හැමෝටම.

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 වමට 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 අසරණයන්ට 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 අවින්නසයි
21. නොපෙනෙන සත්‍යය
22. සිතුවිල්ල මම නෙවෙයි
23. සබ්බ සංඛාර සමථය
24. බුද්ධ ඤානය අවින්නසයි - II (සිතක මැවෙන ලෝකය)
25. සිතුවිල්ලක දෙයක් කොයිනිද
26. අති විශේෂ දේශනා
27. ප්‍රතිපදාවෙහි ප්‍රායෝගික පුහුණුව තුළින් නිවන අත්දකිමු