

“ ස්වසනය සමග දිනක් ගත කර බලව...,
වෙන් වීමට නොහැකිව ප්‍රභ වනු නොඅනුමානය... ”

හුසම රැල්ලේ

ආවසාන ප්‍රත්‍යක්ෂය...



ආනාපානසතියෙන් ලද භාවනා අත්දැකීම් පිළිබඳ කළ දේශනාවක් ඇසුරින්...

නිවන් මග විවර කර දුන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය

හුස්ම රැල්ලේ,
අවසාන ප්‍රත්‍යාසය

ආනාපානසතියෙන් ලද භාවනා අත්දැකීම් පිළිබඳ කළ දේශනාව.

පිදුම

ඉපදීම, වයසට යෑම, ලෙඩ වීම, මරණය යන ජීව වක්‍රයෙන් මිදීමට
වෙර දරන්නා වූ
සියලු සත්ත්වයන් හට
පූජා කරමි.
පූජාම වේවා !

ඔබට අවශ්‍ය කරන දේ පොළොවේ වැලි කට මෙන් පවතුනත්,
ඔබ වෙනුවෙන් දීමට අප ලුග අන්තේ,
අප ලද අවබෝධ හා අත්දැකීම් මිස වෙන මොනවාද?

අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මෙය පිළිගනු මැන.

මෙයට,
උන්වහන්සේ

පෙරවදන

හුස්ම රැල්ල යනු, ලෝක සන්නිවේදනේ ජීවයයි. උත්පත්තිය නතර කිරීමට නම්
උත්පත්තියක් පවතින්නේ ඇයි කියාද, උත්පත්තියක් හටගන්නේ ඇයි කියාද යැයි
දැනගැනීම ඉතා වැදගත් බව හැඟේ,

“ සියලු සන්නිවේදනේ ප්‍රාණය උපයෝගී කොට ජීවත් වන්නාහ. ”

මේ ප්‍රකාශයට විරුද්ධ වන කෙනෙක් මිහිමත සිටිය යන
විශ්වාසය අපට නැත.

මන්ද, එසේ යම් කෙනෙක් විරුද්ධ වන්නෙහි නම්,
විරුද්ධ වන්නේ එම ප්‍රාණය උපයෝගී කරගෙන බැවිණි.

සන්නිවේදනයෙන් ඉපදීම නතර කිරීමේ උවමනාව
සන්නිවේදනයේ දුකේ අවශ්‍යතාවය නිසා හටගත් ධර්මතාවයකි.

එම අදහස මුදුන්පත් කරගැනීමට
ජීවියාගේ ජීවය නම් වූ ස්වභාව ක්‍රියාදාමය අවබෝධ කරගැනීම ඉතා වැදගත් ය.

එම අවබෝධය ලබාදීමට
ලෝක සන්නිවේදනයේ සිත සුව පිණිස දරන
ආත්ම සන්නිවේදනය මේ ඉන්වය.

මෙයට,
උන්වහන්සේ

පටුන

1. භාවනා අත්දැකීම ගොඩාක් ශ්‍රේෂ්ඨයි...	- 01
2. දහසක් මණ්ඩල සම්මා දිවයිනෙන් එකක්...	- 05
3. මොකක්ද මේ නිවන් දකින්න තියෙන හදිස්සිය..?	- 07
4. මම තුළින් විශ්වය පේනවා...	- 12
5. සම්මා දිවයිනට පත් වීම...	- 14
6. සකාදාගාමී වීම...	- 16
7. මමත් ඒ ක්‍රියාවලියෙම කොටසක්...	- 18
8. භාවනායෝගියෙක්ට දැනෙන විශාල සතුට...	- 20
9. අනාගාමී ඵලයට පත් වීම...	- 22
10. එයා නිරෝධයට සම වැදුණා...	- 23
11. කමටහන නිවැරදියි...	- 25

භාවනා අත්දැකීම ගොඩාක් ශ්‍රේෂ්ඨයි...

නමෝ තස්ස, හගචතෝ, අරහතෝ, සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

මේ මොහොතේ, අපි සාකච්ඡා කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ අනාපානාසනි භාවනාවේ කමටහන් දේශනාව.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය මත සිත පිහිටා සිහිය පැවැත්වීම කියන කමටහන යම්කිසි භාවනායෝගියෙක් වඩනවා නම්, ඒ භාවනායෝගියා මේ කමටහන කෙසේ රහන් බෝධිය දක්වා පුරුදු පුහුණු කළ යුතුද, ඒ පුරුදු පුහුණුව තුළින් මේ භාවනායෝගියා නිරෝධගාමීත්වයට පත් වන්නේ කෙසේද කියන කාරණාව අපගේ ජීවිත අත්දැකීම් තුළින්, අපි මේ කමටහන මේ භාවනාව පුරුදු පුහුණු කරනකොට, අපි ඒ තුළින් අවබෝධ කර ගත්තා වූ කරුණු කාරණා අත්දැකීම් තමයි අපි සාකච්ඡා කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ.

ඇයි මේ කාරණාව අපි අද විශේෂයෙන් සාකච්ඡාවකට භාජනය කළේ කියලා ඇහුවොත්, අද ගොඩක් භාවනා යෝගීන්ට තියෙන ප්‍රශ්නයක් තමයි මේ “භාවනාව” කියන එක. තමන් වඩන භාවනාව තුළ ඒ නිවැරදිතාවය පිළිබඳව අවබෝධය මදිකම නිසා, අද ගොඩක් කට්ටිය තමන්ගේ ඵලය තමන්ගෙන් ඇත් කරගෙන සිටිනවා. සමහර අය මේ වෙනකොටත් මාර්ග ඵලයකට පත්වෙලා ඉන්නට ඕනේ නමුත්, ඒගොල්ලෝ ඒ වාසනාවන්ත අවස්ථාව අහිමි කරගෙන සිටිනවා.

ආනාපානාසනීය කියන්නේ තථාගතයන් වහන්සේගේ පණිවිඩයක්. ගොඩක් සූත්‍රවල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ආනාපානසනීය ගැන දේශනා කරනවා. දැන් අපි ඒ කාරණා ගැන සාකච්ඡා කරන්නේ නෑ. හේතුව අපි ඒ හැම දෙයක්ම දන්නවා, වඩපු එකක්, පුරුදු කරපු එකක්, අත්දැකීමෙන් ලබපු එකක්, තියෙනවා නම්, අපි හිතනවා ඒ අත්දැකීම ගොඩක් ශ්‍රේෂ්ඨයි කියලා.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන ක්‍රියාවලිය මත, සිත පිහිටා සිහිය පවත්වන භාවනායෝගියා, මේ කමටහන පුරුදු පුහුණු කරන භාවනායෝගියා, ආශ්වාසය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා, ප්‍රශ්වාසය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා, ආශ්වාසය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා.

දැන් මේ ක්‍රියාවලිය මත සිත පිහිටවලා ඉන්න භාවනායෝගියාට කාලය යෑමත් එක්ක ක්‍රමානුකූලව සිත නිවෙනකොට කාරණාවක් වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. අපටත් එහෙම තමයි උනේ.

කමටහන වඩන්න පටන් අරගෙන විනාඩි දහයක් විතර යන කාලයක් තුළදී තේරීම්ව පුංචි කාරණාවක් තියෙනවා. ආශ්වාසය තමයි බලන්න වාඩි උනේ. ප්‍රශ්වාසය බලන්න තමයි මේ වාඩි උනේ. හැබැයි ඒ කාරණාව අත්හැරලා ආශ්වාසය වෙන නිර්වචනයකින් දැනෙන්නටත්, ප්‍රශ්වාසයට අලුත් නිර්වචනයක් ලැබෙන්නටත්, පටන් ගත්තා.

- ආශ්වාසයක් කියන්නේ ආශ්වාසයක් නෙමෙයි, ආරම්භයක්.
- ප්‍රශ්වාසය පටන් ගන්නකොට ආශ්වාසය ඉවර වෙනවා.
- ප්‍රශ්වාසය ඉවර වෙනකොට ආශ්වාසය පටන් ගන්නවා.
- එකක අවසානේ තවත් එකක පටන් ගැනීම.
- තවත් එකක අවසානය තවත් එකක පටන් ගැනීම,

කියන කාරණාව වැටහෙන්න පටන් ගත්තා එතකොට තමයි මට තේරුනේ මේ ලෝකේ හැම තැනම තියෙන්නේ හේතුවේ දහමක්.

“හේතුව නිසා ඵලය පවතිනවා.”

“ඵලය නිසා හේතුව පවතිනවා.”

“හේතුව ඉවර වෙනකොට ඵලය පටන් ගන්නවා.”

“ඵලය ඉවර වෙනකොට අලුත් හේතුවක් පටන් ගන්නවා.”

මෙන්න මේ ක්‍රියාවලියට මුළු ලෝකයම, භෞතික වස්තූන්, ජීවීන්, හැමෝම යටත් වෙලා. මේක විශ්ව න්‍යාය ධර්මයක්. හැම එකක්ම පටන් ගන්නේ, නිමාවකුත් එක්ක තමයි.

“ආරම්භයක් ඇති හැමදේටම, පැවැත්මකුත්, අවසානයකුත් තියෙනවා. ආශ්වාසය කරන භාවනා යෝගියාට ආශ්වාසය, ආරම්භය දැනෙනවා. හුස්ම ගනිමින් පවතින කාලය තුළ පැවැත්මක් තියෙන බව දැනෙනවා. තමන්ගේ පෙනහළු වලට පිරෙන්න හුස්ම අරන් ඉවරයි.

දැන් බිංදුවක්වත් ගන්න බැහැ කියනකොට අර ආශ්වාසය අකමැත්තෙන් හෝ කැමැත්තෙන් හෝ නිමාව දැක්කා නේද? පටන් ගැන්මක් හා පැවැත්මක් හා අවසානයක් ඒ ක්‍රියාවලිය තුළ තියෙනවා. ඉපදෙනවා, වයසට යනවා, මරණයට පත්වෙනවා. ඒ වයසට යනවා කියන එක තුළ ලෙඩ වෙනවා, ඔත්පල වෙනවා කියන කාරණාත් අභ්‍යන්තරයේ තියෙනවා. එහෙනම්, මේ ලෝකේ හැම තැනම තියෙන්නේ පටන් ගැන්මකුත්, පැවැත්මකුත්, අවසානයකුත්. මෙන්න මේ කාරණාව ආනාපානසතිය තුළ ගැබ්වෙච්ච ධර්මතාවයක්.

අපේ ජීවිතේ මොනතරම් හුස්ම ගන්න ඇත්ද? එක දවසකට විනාඩියකට 15 ගානේ අපි හුස්ම ගන්නත් 21900 ගානක් හුස්ම ගැනෙනවා මේ පැය 24 කියන මේ පුංචි කාලය පරාසය තුළ. එහෙනම්, මෙච්චර හුස්ම ගන්න අපි, මේ තරම් ආනාපානසතිය ජීවිත කාලයම පුරුදු කරන අපි, මේ හේතුඵල දහම දැක්කේ නෑ නේද? මේ සතර මහා නිමිති, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ, මම මේ ගනුදෙනු කරන හුස්ම රැල්ල තුළ මේක තිබුණාය කියන එක පිළිබඳව අපට කවදාවත් කල්පනා වුණේ නෑ නේද? විනාඩි 10ක් යනකොට අර ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය අමතක වෙලා අර අතේ තිබ්ච්ච දේ නැති කර ගන්නවා වගේ, අර තමන් සතුව තිබ්ච්ච ඒ ආනාපානසති භාවනාව අහිමිවෙලා, අලුත් එකක් පටන් ගත්තා.

“ආශ්වාසය නැතිවෙන්නේ ප්‍රශ්වාසයේ ආරම්භය පිණිස.
ප්‍රාශ්වාසය නැතිවෙන්නේ ආශ්වාසයේ ආරම්භය පිණිස.”

මේ ගනුදෙනුව ජීවිත කාලේම සෑම මොහොතක් ගානේ අපි තුළ නිරන්තරයෙන්ම පවතින ක්‍රියාවලියක්. මේකට අපි කියනවා “සම්මා දිට්ඨිය” කියලා, “නිවැරදි දැක්ම”. අපට දන් ලැබෙන්නේ ඇයි? දන් දීපු නිසා. දෙනකොට මොකක්ද වුණේ, අපේ අතේ තියෙන දේ නැති වුණා. අහිමි වුණා. අන් සතු වුණා. දානය තුළින් අපි අන්සතු කෙරුවා, අහිමි කරගත්තා. දැන් දානය තුළින් නැවත තමන් සතු වෙනවා නේද? අයිතිකාරයෝ වෙනවා නේද?

එහෙනම් ...

“නැතිවෙන්නේ ඇතිවෙන්න,
ඇතිවෙන්නේ නැතිවෙන්න.”

මෙන්න මේ ධර්මතාවය මේ ආනාපානාසනිය තුළ තියෙන ධර්මතාවයක්. හැම ක්‍රියාවලියක් ම හටගන්නාම ඒකට පැවැත්මක් තියෙනවා. හැබැයි ඒ පැවැත්ම කවදාහරි දවසක නිමාව දක්වනවා. මොකක්ද මේ ඇතිවීම, පැවතීම, නැතිවීම කියලා කිව්වේ? කුසල්, අකුසල් කියන මේ කර්ම ධර්මතාවය. අපට මේ ලෝකයේ සැපවත් දේවල් ලැබෙනවා. හැබැයි ඒක ස්ථිර නෑ. ඒකට පැවැත්මක් තියෙනවා. කුසලයේ පවතින තාක්කල් ඒක පවතිනවා. කුසලය ඉවර වෙනකොට ඒක අහිමි වෙනවා. එහෙම නැත්නම්, නිමාවට පත්වෙනවා.

සිදුහත් කුමරු මේ ලෝකෙට පහළ වෙන කොට විශාල කුසලයක් අරගෙන ආවා. පුංචි කාලේ රමය, සුරමය, සුභ හම්බ වුණා. එයාගේ ජීවිතයේ නැති දෙයක් නෑ. සෑම දෙයක්ම එයාට ලැබුණා, යශෝදරාත් ඇතුළුව. ඒ හැම කුසලයක් ම නිමාව දැකිනකොට, ඒ යශෝධරා දේවියත් ඇතුළුව රමය, සුරමය, සුභ, ඒ කන්ටක අශ්වයා කියන සේරම ටික ඒ මහා බෝධිසත්වයන්ට අහිමි වුණ එක අපි අහලා නැද්ද? කියවලා නැද්ද?

දහසක් මණ්ඩල සම්මා දිට්ඨියෙන් එකක්...

අපේ ජීවිතයෙන් මේ කියන ආනාපානාසති භාවනාව තමයි හැම මොහොතෙම සිදුවෙමින් පවතින්නේ.

- අපට යමක් ලැබෙන්නේ, තවත් දෙයක් නොලැබෙන්න,
- අපට යමක් නොලැබෙන්නේ, ඒ කියන්නේ වෙන දෙයක් අපට ලැබෙන්න.
- යමක් ඉවර වෙන්නේ, තවත් දෙයක් පටන් ගන්න.
- තවත් දෙයක් පටන් ගන්නේ, ඒ කියන්නේ ඊටත් කලින් තිබිව්ව දේ ඉවර වෙන්න.

මෙන්න මේ ගනුදෙනුව අපි නිතරම සිහියෙන් දකිනවා නම්, අපේ ජීවිත කාලය පුරාවටම මේ ගනුදෙනුව, මේ නාමරූපවල පවතින බව සතර ඉරියව්වෙන් සිහියෙන් ඉන්නවා නම්, මීට වඩා සම්මා දිට්ඨියක් තියෙනවද මේ ලෝකේ?

“මේකත් අර දහසක් මණ්ඩල සම්මා දිට්ඨියෙන් එකක්.”

“මේ ලෝකයේ හැම තැනම මේ ධර්මතාවය පවතිනවා. යමක් ඉවර වෙන්නේම, තවත් යමක් පටන් ගන්න තමයි. යමක් පටන් ගන්නෙම, පවතින යමක් ඉවර වෙන්න තමයි.”

මෙන්න මේක තේරුම් ගන්න පුළුවන් නම් අපගේ ජීවිත වල කවදාවත් ප්‍රශ්න ඇතිවෙන්නෙ නෑ. මෙන්න මේ අවබෝධය තාපසයා තුළ පැමිණිය යුතුයි. “කෙසේ හෝ වඩමියි”, ආනාපානාසතිය කියන තැනට වඩා “මෙසේ වඩමියි”, කියන තැන ඉන්නවා නම් ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා බොහොම ශ්‍රේෂ්ඨ කෙනෙක්. අපි මේ කමටහන් වඩනවා, භාවනා වඩනවා, සසරෙන් එතෙර වෙන්න උත්සාහ කරනවයි කියලා අපි හිතාගෙන අපි කරන වෑයම් මොන තරම් මහා පරිමාණ ද?

අපේ ජීවිතයේ, අනන්ත අප්‍රමාණ අපි මේ වෑයම විතරතේ කරල තියෙන්නෙ. ඇයි ප්‍රතිඵල නැත්තේ? අපේ ක්‍රියාවලිය තුළ ප්‍රතිඵල ලැබෙන දේ කරන්න එපාය.

පිහිනන විදිහ අපි ඉගෙන ගත්තාම පොත්පත්වලින් පාඩම් කළාම, එයා කවදාවත් පිහිනන්න දක්ෂ කෙනෙක් වෙන්නෙ නෑ. හේතුව එයා වතුර ස්පර්ශ කරලාවත් නෑනේ. හැබැයි, වතුරට වැටිලා දඟලන කෙනා ඇත්තටම පොතේ දේවල් දන්නේ නෑ. එයා දන්නවා දඟල දඟල හිටියාම කොහොම හරි වෙරළට යන බව. වතුරට වැටිවිව කෙනා අකමැත්තෙන් උනත් ජීවිතයේ බේරගන්න එයා පිහිනන්න පුරුදු වෙනවා. හැබැයි, පිහිනන්න ඉගෙන ගන්න කෙනා කවදාකවත් පුහුණුව ලැබන්නේ නෑ. හේතුව එහෙම අවශ්‍යතාවයක් එයාට නෑ. ජීවිතය පිළිබඳව අවදානමක් නෑ. එයා කාමරයක පුටුවක වාඩිවෙලා ඉන්න කෙනාට මොන ජීවිත අවදානමක්ද? ඒ නිසා එයා ඒක ලස්සනට ඉගෙනගෙන, ඒක පාඩම් කරගන්නවා ඒකෙන් එයාට ප්‍රතිඵලයක් නෑ. අර මනුස්සයා පොත දන්නෙත් නෑ. පිහිනන ක්‍රමය දන්නෙත් නෑ.

ජීවිතය රැක ගන්න ඕනෑ කියන අවදානමට ලක්වෙලා කොහොම හරි අතපය දඟලලා, දඟලලා කොහොම හරි මොනවා හරි එකක එල්ලිලා ගොඩ එනවා. එයා පිහිනන්න කොහොම හරි ඉගෙන ගන්නවා.

මම මේ ආනාපානසතිය ඉගෙන ගන්නවා, කමටහන ඉගෙන ගන්නවා, මං මේ ආකාරයේ ජීවිතයක් ගත කරනවයි කියලා අපි යම්කිසි දෘෂ්ටියක් හදාගෙන ලෝකයක් හදාගෙන නඩත්තු කරනවා නම්, කවදාවත් මේ කියන නිරෝධගාමීත්වය අපට ස්පර්ශ කරන්නට ලැබෙන්නෙ නෑ. නිරෝධ සමාපත්තිය අපි වඩනවා, නමුත් නිරෝධ වෙන්න, අපි කියන්නේ කියෙන් කී දෙනෙක්ද ඒකට අවශ්‍ය කටයුතු කළේ?

මොකද්ද මේ නිවන් දකින්න තියෙන හදිස්සිය..?

“ස්වාමීනි, නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වෙන්න කෙටි ක්‍රමයක් තියෙනවද?” කියලා මගෙන් එක ශ්‍රාවකයෙක් ඇහුවා. පාර කෙටි උනත්, පාර ලොකු උනත් ප්‍රශ්නයක් නෑ, නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වෙනවා නම්. බලන්න, ඒක තුළත් එයාට තියෙන කෙටි ක්‍රමයකින් යන්න. ඒ තරම් කම්මැලියි! පාර කටුක උනත්, කැලෑවෙන් යන්න තිබුණත්, බොහොම පිරිසුදු වුනත්, දීර්ඝව යන්න තිබුණත්, කෙටියෙන් යන්න තිබුණත්, ප්‍රශ්නයක් නෑ. නිමාව ඒකාන්ත වශයෙන්ම සිද්ධ වෙනවා නම්. මාගේ පිරිනිවීම, මේ මිනිසත් භවයේ ආයුෂ කාලයට කලින් සිද්ධ වෙනවා නම්, ආයුෂ් කල්පය ඉවර වෙනවාත් එක්කම, මිනිස් භවයත් එක්ක, මේ සංසාර පැවැත්ම නිමාව දක්වනවා නම් එව්වරයි නේද? ඇයි කෙටි ක්‍රමයක්? මොකක්ද මේ නිවන් දකින්න තියෙන හදිස්සිය?

මේකට කියනවා “නිවන් කලබලය” කියලා. හැමෝම කලබලයි නිවන් දකින්න, රහත් වෙන්න කලබලයි, සෝතාපන්න වෙන්න කලබලයි. මේ ආර්ය මාර්ගයේ ගමන් කරන අයට තේරීම්ව නැති ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. කලබලය නැති උනාමලු එයා, කලබල නිවුනාමලු එයා, සෝතාපන්න වෙන්නේ. මේ කියන මානසිකත්වයෙන්, මේ කියන විධාවෙන් නිමාවට පත්වුණාමලු එයා, රහත් වෙන්නේ. එහෙනම් විධාව නඩත්තු කරන කෙනෙක් කොහොමද රහත් වෙන්නේ?

කලබලෙන් ඉන්න කෙනෙක් කොහොමද සම්මාවක් දකින්නේ? සම්මාව පේන්න එක තැන ඉන්න එපාය. අද අපි සෝතාපන්න වෙන්න රහත් වෙන්න කියලා ධර්මය ශ්‍රවණය කරනවා. කොච්චර බණ අහලා තියෙනවද කිව්වාම, නින්දෙන් මොනව හරි කියවනවා නම්, ඒ කියවන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය එකක්, එහෙම නැත්නම් චතුරාර්ය සත්‍යයේ එකක්, ඒ තරම් බණ අහලා. නින්දෙන් වෙන දේවල් කියවෙන්නෙ නෑ, මාර්ගයට අදාළ දෙයක් කියවෙන්නේ.

එහෙනම්, ජීවිත කාලෙම බණ අහලා. අපි අවංකවම දන්නවා අපට තරහ යන ප්‍රතිශතය අඩුවෙලා තියෙනවද? එකතු කරන ප්‍රතිශතය අඩුවෙලා තියෙනවද?

පාරක යනකොට, එනකොට, රස්සාවේ ඉන්න කොට, රාගයේ ප්‍රශ්න විසඳිලා තියෙනවද? මිනිසුන්ගේ දුර්වලකම් අඩුපාඩු දකිනකොට, ඒක පිළිගන්න, ඒකට හැඩගැහෙන්න, ඒකට ඔරොත්තු දෙන මානසිකත්වය තියෙනවද? හෙළා දකිනවා. නින්දා කරනවා. විවේචනය කරනවා. තවත් කට්ටියක් එක්ක එකතු වෙලා ඕපද්‍රූප අපි කතා කරනවා. මිනිසුන්ගේ චරිත අපහාස කරනවා. විවේචනය කරනවා. නින්දෙන් බණ කියවනවා නම්, නොදැනුවත්කමින් කියවෙන දේත් ඒකාන්ත වශයෙන්ම ආර්ය මාර්ගයට එකක් නම්, මේ තරම් බණ අහලා නම් ඇයි මේ අඩුපාඩු හැදිලා නැත්තේ?

තමන්ගේ ස්වාමි පුරුෂයාට අනුකම්පා කරන්නැති බිරිත්දැවරු කොච්චර ඉන්නවද? ඒ අය හැමෝම මහ උපාසිකාවරු. දෙපෝයක් වෙන්න බෑ. සතර පෝයක් වෙන්න බෑ. සිල් ඇඳගෙන විශ්වය දිහා බලාගෙන කිරි කොක්කු වාගේ ඉන්නේ. බොහොම පිරිසිදුයි. ඇහුවාම දස සිල් සමාදන් වෙලා ඉන්නේ.

“කොහොමද දන්නෙ නෑ ගෙදර මහත්තයට කෑම බීම?”
 “ඒ මනුස්සයා මොනවා හරි කයි...”අර බල්ලෙක් පුසෙකුට කතා කරනවා වගේ.

එහෙනම්, අපේ ජීවිතයේ අපිත් එක්ක ඉන්න කෙනෙකුටත් මහා කරුණාව නැත්තත් අපි මොකක්ද මේ වඩන මෙහිස? මේ දස සිලය තුළින් පාණාතිපාතා කියන ශික්ෂාපදය නෑතේ. සත්ව හිංසාව නොකරමි! සත්ව ඝාතන නොකරමි! සත්ව ඝාතනයට අනුබලද නොකරමි! දුක් විඳින සත්තු දිහා බලලා ප්‍රීති නොවෙමි! මෙන්න මේ කියන සමුදාය එකතු වුණාම නේද පාණාතිපාතා කියලා ශික්ෂාපදය නිර්මාණය වුණේ. අන්න සතෙක් බඩගින්නේ ඉන්නවා, ලෙඩ වෙලා ඉන්නවා, කිසිම අනුකම්පාවක් නෑ.

හැබැයි, රකින්නේ පාණාතිපාතා. මේ කට්ටිය කොහොමද සෝතාපන්න වෙන්නේ, සකාදාගාමී වෙන්නේ? එහෙනම්, අපේ ජීවිත වල අපි මේ වඩන කමටහන්වල, විශාල දෝෂයක් තියෙනවා. අපි මාලිගා ආරක්ෂා කරන්න උත්සාහ කරනවා, රට ජාතිය ආරක්ෂා කරන්න උත්සාහ කරනවා. ඒක වරදක් නෙමෙයි. ඒක අපේ පුරවැසිභාවයට අපි කරන යුතුකමක්. හැබැයි ඊට වඩා, අතේ තියෙන දේ පරිස්සම් කිරීම ඊට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨයි නේද?

අතේ තියෙන දේ පරිස්සම් කරන්න බැරි නම්, එයාට රට ජාතිය පරිස්සම් කරන්න පුළුවන් කොහොමද? අනුන්ගේ දේපළ පරිස්සම් කරන්න එයාට හැකියාවක් ලැබෙන්නේ කොහොමද? මේ අතේ තියෙන දේ පරිස්සම් කරන්න බැරි වෙනකොට.

අතේ තියෙන දේ කියලා කිව්වේ තමන්ගේ දරුවන්ට යුතුකම් වගකීම් ඉෂ්ට කරන්න බැරි නම්, භාර්යාවට ස්වාමිපුරුෂයාට යුතුකම් වගකීම් කරන්න බැරි නම්, එයා සාසනයට යුතුකම් වගකීම් කරන්නේ කොහොමද?

එයාගේ මාර්ගයට යුතුකම් වගකීම් කරන්නේ කොහොමද? සමාජයට යහපතක් කරන්නේ කොහොමද? එයා වෙනුවෙන් එයාගේ ළඟ ඉන්න කට්ටියටවත් එයාට යුතුකම් කරන්න බැරි වෙනකොට. මෙන්න මේ ධර්මතාවය, අපි හැමෝම වාඩිවෙලා කල්පනා කරන්න බලන්න අවශ්‍යයි. අපි ඉස්සෙල්ලාම අපට අනුකම්පා කරලා පුරුදු වෙන්න එපාය. මෙමතිය කාටවත් දෙන්න කළින් තමන්ට කරන්න එපාය. තමන්ගේම ඥාතීන්ට මිත්‍රයන්ට ඒ අනුකම්පාව දයාව දක්වන්න එපාය. එහෙම වුනොත් නේද අප තුළ මෙමතියක් තියෙන බව ඔප්පු වෙන්නේ? භාවනා වඩලා දවසම සිල් අරගෙන ගෙදර ගිහිල්ලා නිකං බැනගන්නවා. අස්කරල නෑ, පිළිවෙල නෑ, කාලා බිලා මේවා හෝදලා නෑ, කියලා අර ඉන්න හැමෝටම නින්දා කරනවා අපහාස කරනවා. ඒ කෝප්ප පිගන් අරගෙන ගිහිල්ලා ඒ සින්ක් එකට දානකොට සද්දේ එළියට ඇහෙනවා, තරහා!

භාවනා කරලා, සිල් අරගෙන ගෙදර ඇවිල්ලා මෙව්වර වැඩ, මේවා එක් එකක්වත් පිළිවෙල නෑ කියලා මේ තරම් ගැටෙනවා නම්, අර සිල් කියලා මොනවාද ගත්තේ දන්නේ නෑ. ගුණධර්ම කියලා එකක් වැඩුවා දවසක් පුරා, මොනවාද දන්නේ නෑ වැඩිලා තියෙන්නේ? මොකවත් වැඩිලා නෑනේ. මේ තරම් අපිරිසිදු පරිසරයක හෝදපු නැති කෝප්ප පිගන් එක්ක අර මිනිස්සු හිටියනේ. මෙව්වර කැළඹුන් නෑනේ. සිල් ගත්ත අර කට්ටිය තරම්වත්? භාවනා කරපු කට්ටියට තියෙන කැළඹිල්ල අර ගෙදර හිටපු කට්ටියට මේ දක්වා තිබුණේ නෑනේ. එහෙනම්, සිල් නොගෙන භාවනා නොගෙන ඉන්න කට්ටිය දැන් අපට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ නැද්ද?

ගෙවල්වල මිනිස්සු ඉන්නවා ගොඩක් උස්පත් එදා වේල හම්බ කරගෙන කන්නේ. අද වැඩට ගියේ නැත්නම් අද කෑමක් නෑ. මඤ්ඤොක්කා ගහක් ගලෝගෙන, ඒ අලේ තම්බලා කන්නේ ඇයි? වත්කම් නෑ! එදා කන්න නම්, එදාට වැඩට යන්න ඕනේ. වැඩට ගියේ නැත්නම් කෑම නෑ! අද තපස්වරු ඉන්නවා රටකට කන්න දෙන්න පුළුවන්. දිස්ත්‍රික්කයට බත් දෙන්න පුළුවන් තරම් වත්කම් තියෙනවා.

එහෙනම්, ගිහියන්ට වඩා තපස්වරුන්ගේ තත්ත්වය කොහොමද කියලා දැන් අපට පැහැදිලි නේද?

තපස්වරුන්ට වඩා ගිහියෝ මොනතරම් ශ්‍රේෂ්ඨද? අද වැඩට ගියේ නැත්නම් හෙට කන්න නෑ. ඇයි? අද කන්නේ ඊයේ හම්බ කරපු එක. පැය 24යි එයාගේ පැවැත්ම තියෙන්නේ. පැය 24ක් එක තැන හිටියොත් එයාගේ පැවැත්ම සම්පූර්ණයෙන්ම කණපිට යනවා. එයා කාගෙන් හරි බත් එකකට සල්ලි ඉල්ලන්න ඕනේ. හේතුව එයා යන එනමන් නැති අසරණ කෙනෙක් වෙනවා. හැබැයි පැවිද්දා අවුරුදු 25ක් හිටියත් එක තැන ප්‍රශ්නයක් නෑ, තරු පහේ හොටෙල් එකෙන් කෑම ගෙනලො කන්න පුළුවන්. ඒ තරම් වත්කම් තියෙනවා. දැන් ගිහියාට වඩා පැවිද්දා අනුවෙලා නේද වත්කම්වලට?

ගිහියාට වඩා පැවිද්දාගේ ජීවිතය පිරිහිලා නේද? ඇත්තටම අපි සමාජයට ගිහිල්ල බලනකොට, මොන තරම් ගිහියෝ බස්වල ඒ පාපුවරුවේ එල්ලිලා යනවද? හැබැයි ස්වාමීන් වහන්සේලා ගත්තාම අධි සුබෝපහෝගී වාහනවල, වෙඩි නොවදින වාහනවල ගමන් කරනවා නම්, ඇත්තටම අනුවෙලා ඉන්නේ පැවිද්දා ද, ගිහියා ද, කියලා බලනකොට පැවිද්දා අනුවෙලා. ගිහියා නිදහස්වෙලා. ගිහියා ඇත්තටම ගිහි ගෙදර අල්පේච්ඡව ඉන්නවා. පැවිද්දා අල්පේච්ඡ ගෙදර සුබෝපහෝගීව ඉන්නවා. අපිට වැරදිලා. පිරිනිවන් පාන්න ඕනෙ නම්, මේ සංසාර විමුක්තිය ලබන්නට ඕනෙ නම්, මේ දෝෂ නිර්දෝෂ කරන්නට ඕනේ. මේ වැරදි අඩුපාඩු නිවැරදි කරන්නට ඕනේ.

තථාගතයන් වහන්සේ, මගේ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේ, කියන එක සිහි කරන්නට ඕනේ. බුදුහාමුදුරුවෝ මේ ලෝකෙට දේශනා කළේ අල්ලගන්න එකක් නෙමෙයි, අත්හරින එකක්. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝකෙට පෙන්නපු මාර්ගය නිරෝධ වෙන එකක්, නැවත නැවතත් පවතින එකක් නෙමෙයි. එහෙනම්, අපි උන්වහන්සේගේ සරණ යනවා කියලා පැවැත්මක් නිර්මාණය කරනව නම්, අල්ලා ගැනීමක් නිර්මාණය කරනවා නම්, සැප බලාපොරොත්තුවෙන් අපි අපේ මාර්ගය වඩනවා නම්, ඒ කිසිම දෙයක් තුළින් ඒ කියන මාර්ගය වැඩෙන්නේ නෑ. නිරෝධ සමාපත්තිය කවදාවත් මේ භවයේ විතරක් නෙමෙයි, මේ නිවැරදිතාවය ඇතිවන තාක්කල් ඒ නිරෝධ සමාපත්ති අපිට ස්පර්ශ කරන්නට ලැබෙන්නේ නෑ. මේ දුර්වලකම් අඩුපාඩු හදාගන්නට ඕනේ.

මම තුළින් විශ්වය පේනවා...

- හැමදේම අපට ලැබෙන්නේ අපේ කුසලය නිසා.
- අපට යමක් නොලැබෙන්නේ අපේ අකුසලය නිසා.
- කුසල් තිබුණාම ඒකට අනුව ලැබෙනවා.
- අකුසල් තිබුණා ඒකට අනුව නොලැබෙනවා.
- කුසලය ඉවර වුණාම ලැබෙන දේ අහිමි වෙනවා.
- අකුසල ඉවර වුණාම නොලැබීවිච්ච දේ ලැබෙනවා.

ඇයි මේ ධර්මතාවය, මේ අනාපානසතිය, අපට තේරුනේ නැත්තේ? ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය මත සිත පිහිටා, භාවනා කරන භාවනායෝගියාට, මේ විශ්වය පිළිබඳව මේ අවබෝධය ඇතිවෙනවා. සමාජයේ ක්‍රියාවලිය එයාට තේරෙනවා. සමාජයේ නොහිටියත්, වෙන ක්‍රියාවලිය කුමක්ද ඒ මිනිසුන්ගේ ජීවන රටාව මොකක්ද කියන එක එයාට මෙතන ඉඳලා දකින්න පුළුවන්කම තියෙනවා. හේතුව මමත්, විශ්වයත් එක නම්, මං තුළින් විශ්වය පේනවා නේද?

- ආශ්වාසය ඉවර වෙන්නේ ප්‍රශ්වාසයේ පටන් ගැන්ම නිසා.
- ප්‍රශ්වාසය ඉවර වෙන්නේ ආශ්වාසයේ පටන් ගැන්ම නිසා.
- එහෙනම් එකක් පවතින්නේ, තවත් එකක් නොපවතින නිසා.
- යමක් නොපවතින්නේ, දැන් යමක් පවතින නිසා.

ඇයි මේ ධර්මතාවය අපට තාම වැටහෙන්නේ නැත්තේ? අපි තුළ ගිහි ගෙයක් පවතින්නේ නෑ. ගිහි මානසිකත්වයක් පවතින්නේ නෑ. ඇයි ඒක පවතින්නේ නැත්තේ? තපස්කමක් අපි තුළ පවතින නිසා. මහණකම් පවතිනවා නම් ගිහිකම් පවතින්නේ නෑ. ගිහිකම පවතිනවා නම් මහණකම පවතින්නේ නෑ. දැන් තම තමන්ගේ හදවතට එකඟව අහලා බලන්න තමන් තුළ පවතින්නේ මහණකම ද ගිහිකම ද කියලා.

අම්මෙක් ඉන්නවාය, තාත්තෙක් ඉන්නවාය, දරුවෝ ඉන්නවාය, ගෙවල් දොරවල් තියෙනවාය, මට ඉපදිවිච ගමක් තියෙනවාය, මට දාව ඉඩම් කඩම් තියෙනවාය, දේපළ තියෙනවාය, යමක් අසරණ වූනොත් ප්‍රශ්නයක්, ලෙඩ රෝගයක් ඇතිවුණොත් මට පිහිට වෙන්න මේ වගේ වත්කම් තියෙනවාය කියන මානසිකත්වය තියෙනවා නම්, එයා තුළ පවතින්නේ පැවිදිකම නෙමෙයි ගිහිකම.

ගිහිකම පවතිනවා නම් එයා තුළ මහණකම පවතින්නේ නෑ. අම්මෙක් නැති, තාත්තෙක් නැති, යන එනමක් නැති, පිණ්ඩපාතෙන් යැපෙන, කවුරු හරි ගහලා ගියත් ඇයි ගහන්නේ කියලවත් අහන්න බෑ. මං වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් කරන්න කෙනෙක් නෑ. වැස්සට තෙමෙනවා, අවිච්ච වේලෙනවා, අසනීපයට පිහිට වෙන්ට කිසිම කෙනෙක් නෑ. අන්න අසරණවෙව්ව දුගී යාවකයෙක් මම.

දැන් මෙයා තුළ ගිහිකමක් නෑ. එහෙනම් පවතින්නේ මහණකම. මෙන්න මේ සම්මා දිවිය අපි තුළ නිර්මාණය වෙන්නට අවශ්‍යයි. අපි ජීවත්වෙන පරිසරය තුළ අපගේ මාර්ගය අපි මතුකර ගන්නට අවශ්‍යයි. කවුරුත් ඇවිල්ලා පෙන්නන්නේ නෑ.

මෙන්න ඔබ වහන්සේගේ මාර්ගය කියලා කවුරුත් ඇවිල්ල අපට කියන්නේ නෑ මෙන්න මේ උපාසක අයගේ කමටහන මෙන්න මේක කියලා... අපිගේ දැනගන්න ඕනේ ගේ තුළ කමටහන නිර්මාණය කරගන්න. රැකියා වැඩපොළ තුළ ඒ කමටහන නිර්මාණය කරගන්න අපි දක්ෂ වෙන්නට ඕනේ. අපේ පරිසරය, සමාජය අපේ විමුක්තිය කරගන්න අපි දක්ෂ වෙන්නට ඕනේ. හැමදේ තුළම තියෙන කැළඹිල්ල,... පීඩනය,... පැවැත්ම,... අයින් කරාම, ඒ හැම කාරණාවක් තුළින්ම නිර්මාණය මතු වෙනවා නේද? ඒ හැම දේ තුළින්ම, නිවීම අපට ඇති කරගන්න පුළුවන් නේද? ඇයි ඒ දක්ෂකම අපි වඩන්නැත්තේ?

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන විද්‍යාව... “සම්මා දිට්ඨියට පත් වීම”

ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කියන මේ ක්‍රියාවලිය මත සිත පිහිටා සිහිය පවත්වන භාවනායෝගියා, මෙන්ම මේ විදියට මේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන විද්‍යාව දකිනවා. නිවැරදි දැක්ම දකිනවා.

- යමක් නොපවතින්නේ, දැනට යමක් පවතින නිසා.
- දැන් යමක් පවතින්නේ, යමක් නොපවතින නිසා.
- ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය නැති නිසා පවතින පැවැත්මක්.
- ප්‍රශ්වාසය, ආශ්වාසය නොපැවැත්ම නිසා පැවැත්මක්.
- යමක් පවතින්නේ, යමක් නොපවතින නිසා.
- යමක් නොපවතින්නේ, යමක් පවතින නිසා.
- එකක නිමාව, තවත් එකක ආරම්භය.
- යමක අවසානය, තවත් එකක පටන් ගැනීම.
- යමක පටන් ගැනීම තවත් එකක අවසානය.

මෙන්ම මේ හේතුඵල දහම අපට මේ ලෝකේ හැම තැනින්ම දකින්න පුළුවන් නම්, මේ කියන භාවනායෝගියා සම්මා දිට්ඨියකට පත්වෙලා ඉවරයි. හැම තැනම පවතින, ගනුදෙනු කරන, මේ හේතුඵල දහම එයා දකිනවා.

රක්ෂිතයක ඉන්න භාවනා යෝගියා,

- රක්ෂිතය දිහා දකිනකොට, එයා දකිනවා රක්ෂිතය පවතිනවා. ඇයි?
- මේක ගම්මානයක් වශයෙන් නොපවතින නිසා... රක්ෂිතයක් වශයෙන් පවතිනවා.
- මේක ගම්මානයක් වශයෙන් පවතිනවා නම් රක්ෂිතයක් වශයෙන් නොපවතිනවා.

මෙන්ම මේ ධර්මතාවය දකිනවා.

- උණුසුම පවතින්නේ, සීතල නොපවතින නිසා.
- සීතල පවතින්නේ, උණුසුම නොපවතින නිසා.
- බලන්න, මේ සෘතු නියාමය පවා එය හේතුඵල දහමෙන් දකිනවා.
- ඒක නිසා මේක පවතිනවා.
- මේක නිසා ඒක පවතිනවා.

දැන් අපට තේරෙනවා, මේ හැමදේම තුළින් පටිච්චසමුප්පාදයක් ක්‍රියාත්මක වෙන බව. මේක පච්චයා අරක පවතිනවා. අරක පච්චයා මේක පවතිනවා. එකක් නිසා තමයි තවත් එකක් පවතින්නේ. අවිද්‍යාව නිසා නේද සංස්කාර හටගන්නේ? එහෙනම්, මේ ලෝකයේ පවතින මේ හේතුඵල දහම, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තුළින් මේ ක්‍රියාවලිය තුළින් අපට තේරුම් ගන්න පුළුවන්නම්, මේ වෙනකොටත් අපි ආර්ය ජාතියේ ඉපදිලා ඉවරයි. අපේ ගමන අපි පටන් අරගෙන ඉවරයි. අපේ නිර්වාණ මාවත අපට එළිවෙලා ඉවරයි. ඒ පාර විවෘත වෙලා ඉවරයි.

මෙන්න මේ ආකාරට කමටහන් වඩන භාවනා යෝගියා කල්පනා කරනවා, මේ හැමදේ තුළම හේතුඵල දහම දැක්කාම හරිද? හේතුඵල දහම හව කියක් බලන්නට ඕනද? දැන් මං විනාඩි 15ක් තිස්සේ මේක බලනවා. ඉවරයක් නෑනේ. තව කොච්චර කාලයක් මේ විදියට ඉන්න ඕනෙද? මේකත් විධාවක්නෙ මට.

දැන් මේ භාවනායෝගියාට තේරෙනවා,

ආරම්භයක් තියෙනවා, ආරම්භ වෙච්ච හැමදේටම පැවැත්මක් තියෙනවා, පවතින හැම දෙයක්ම නිමාවට පත්වෙනවා.

ඒ නිසා තමයි සියල්ල අනිත්‍යයයි කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. එකක්වත් ස්ථිර වශයෙන් පවතින්නේ නෑ. තථාගතයන් වහන්සේත් පිරිනිවන් පෑවා නම්, ඒ බුද්ධ අංකුරයත් පැවතුන් නෑ නේද? මේ ලෝකයේ හැමදේම නිමාවක් තියෙනවා. නිමාවක් ඇතුළු තමයි ආරම්භයක් පවතින්නේ, හට ගන්නේ. මෙන්න මේ ධර්මතාවය තුළ තියෙන්නේ එකම එක ක්‍රියාවලියයි.

සකාදාගාමී වීම...

ආරම්භය කියන්නෙන්,
පැවැත්ම කියන්නෙන්,
අවසානය කියලා කියන්නෙන්,
හේතුව කියන්නෙන්,
එලය කියන්නෙන්,
මේ ඔක්කොම එකම ක්‍රියාවලියයි කියලා දැක්කාම, දැන් ඒ කියන සම්මා දිට්ඨිය තවත් පියවරකින් ඉහළට යනවා.

ආරම්භය ඇතිවෙන කොටම, ඒක තුළ තවත් පැවැත්මක් තියෙන බව මේ භාවනායෝගියා දැනගන්නවා. පැවැත්මක් තියෙන නිසා ඒකාන්ත වශයෙන්ම මේ පටන් ගත්ත දේ කවදා හරි අවසන් වනවායි කියලා, එයා දැනගන්නවා. දැන් එයා සකාදාගාමී උනාය කියලා කිව්වොත්, අපට එයට විරුද්ධ වෙන්න බෑ, හේතුව ඒ අවබෝධය එයා තුළ මතු වෙලා.

කෙනෙක් හිතවත් වෙනකොටම මෙයා දන්නවා මිතුරෙක් හම්බ වුනා ඒ මිතුරුකමට පැවැත්මක් තියෙනවා කවදාහරි දවසක එයා හතුරු වෙනවා, නැත්තං එයා වෙන් වෙනවා, අහිමි වෙනවා. පුංචි කාලේ සෙල්ලම් කරපු යාළුවෝ දැන් අපට ඉන්නවද? මොන්ට්සෝරියේ අපිත් එක්ක සෙල්ලම් කරපු යාළුවෝ අපට ඉන්නවද? පාසලේ අපගේ මිතුරෝ දැන් කොයි? විශ්වවිද්‍යාලයේ අපේ මිතුරෝ දැන් කොයි? රැකියා ස්ථානයේ අපේ මිතුරෝ කොයි? දැන් අපේ සහකරු සහකාරිය පවා අපට අහිමි වෙලා නේද? දරුවෝ බැඳලා දිගේ ගියාම ඒ දරුවන්ගේ මිතුරුකම සෙනෙහස අහිමි වෙලා නේද?

විශාල ආයෝජනයකින් හදාගත්ත ගේ පරණ වෙනකොට, ලේලිලා බැනලා ඇවිල්ලා ඒවා ආක්‍රමණය කරනකොට, මිය පරලොව යනකොට, අපි එකතු කරපු බඩුමුට්ටු පවා අපිට අහිමි වෙනවා නේද? මීට වඩා අනිත්‍ය වීමට සාක්ෂියක් අවශ්‍යද? හැම බැඳීමක්ම ඇති වෙනකොටම ඒකට පැවැත්මක් තියෙනවා. ඒ බැඳීමේ අවසානයක් තියෙනවා.

එහෙනම්, රහතන් වහන්සේලාගේ ඒ සමගියට සාමයට යම්කිසි අවසානයක් තියෙනවද? ඒකට අවසානයක් නෑ! ඇයි? උන්වහන්සේලා බැඳෙන්නට එපාය, ඒකට පැවැත්මක් හැඳෙන්න. පැවැත්මක් තිබුණොත් නේද ඒක අවසානයක් දකින්නේ. බැඳිලා නැත්තං පැවැත්මක් නෑ. ඒ නිසා නිමාවක් නෑ. රහතන් වහන්සේලා ලක්ෂයක් හිටියත්, කල්පයක් හිටියත්, උන්වහන්සේලා තුළ කවදාවත් නිමාවක් වෙන්නේ නෑ. හේතුව එහෙම ක්‍රියාවලියක් එතන නෑ.

හැබැයි අනාගාමී වෙනකන් ඒගොල්ලොන්ගේ හිතවත්කමට, මිතුරුකමට, ඒ කියන සමගියට, සාමයට යම්කිසි කඩතොලු ඇතිවෙනවා. කැමති දේ නොවෙන කොට, අකැමැති දේ වෙනකොට, අදහස්වල යම් යම් පරස්පර විරෝධතාවන් ඇති වෙනකොට, ක්‍රියාවලිය තුළ යම් යම් දෝෂ දැනෙනකොට, දකිනකොට, දැන් අපි තුළ තියෙන ඒ මිතුරුකමට දෝෂ ඇතිවෙන්නැද්ද? හිතවත්කමට කඩතොලු ඇති වෙන්නැද්ද? වෙන්වීමක්, අපි අතර හිඩසක්, නිර්මාණය වෙන්නැද්ද? ඒකට හේතුව තමයි...

“ තාම හටගැනීමක් තියෙනවා.
ඒ නිසා පැවැත්මක් තියෙනවා.
ඒ පැවැත්ම නිමාවට පත් වෙනවා. ”

මෙන්න මේ ක්‍රියාවලිය එකම ධර්මතාවයක ක්‍රියාවලියක් වශයෙන් දැක්කාම, එකම ක්‍රියාවලියක් තමයි මේ ආකාර 3 කින් ගමන් කරන්නේ. ඉපදෙනකොටම වයසට යනවා කියන එක ඒකේ ගැබ් වෙලා නැද්ද? ලෙඩවීම නැද්ද? ඒ දරුවා ඉපදෙනකොටම මැරෙන බව අපි දන්නැද්ද? දැන් සිද්ධ උනේ නෑ, හැබැයි කවදාහරි සිද්ධ වෙනවා කියන එක ඒ තීරණය වෙලා නේද? මෙන්න මේ ධර්මතාවය අපට තේරුම් ගන්න පුළුවන් නම්, ...

මේ ක්‍රියාවලිය එකක් බවට අපට සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන් නම්, සතර ඉරියව්වෙන්ම හැම ක්‍රියාවලියක් තුළම එකම ධර්මතාවයක් දකින්න පුළුවන් නම්,... ඒ ධර්මතාවය තුළ තමයි අපගේ දෙවෙති එලය පවතින්නේ. සම්මා දිට්ඨිය තවත් පියවරක අවබෝධයකින් ඉහළට යන්නේ මේ අවබෝධය අපි ස්පර්ශ කළොත් පමණයි.

මමත් ඒ ක්‍රියාවලියේම කොටසක්...

මේ භාවනායෝගියා, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන ක්‍රියාවලිය මත සිත පිහිටවලා සිහිය පවත්වන කොට, මේ භාවනායෝගියාට තේරෙනවා, මේ විදියට එකම ක්‍රියාවලියක්, එකම ක්‍රියාවලියක් කියලා බලලා මමත් දැන් එකක් බවට පත්වෙලා නේ. ජීවිත කාලෙම මේක දිහා මං බලාගෙන ඉන්නවා. ක්‍රියාවලිය මා දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. මේක විහිළුවක් වෙලානේ.

ඇසෙනුත් මේ ක්‍රියාවලිය දකිනවා.
කනෙනුත් මේ ක්‍රියාවලිය අසනවා.
රසෙනුත් මේ ක්‍රියාවලිය දැනගන්නවා.
ගන්ධයෙනුත් දැනගන්නවා.
ස්පර්ශයෙනුත් මේ ක්‍රියාවලිය දැනගන්නවා.
සිතුවිලිවලිනුත් මේ ක්‍රියාවලිය දැනගන්නවා.

හැබැයි මම මේ ක්‍රියාවලිය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. ක්‍රියාවලිය මා දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. මේකට නිමාවක් නැද්ද? තවත් කොච්චර කාලයක් මං මේ ක්‍රියාවලිය කරන්නට ඕනෙද? මේකෙ අවසානයක් නැද්ද? එතකොට මේ භාවනායෝගියාට තේරෙනවා මේ ක්‍රියාවලිය තුළ ආශ්වාසයක් තියෙනවා.

මේක දිහා දකින්න කිසිම දෙයක් නෑ.
මේක අවබෝධ කරන්න කිසිම දෙයක් නෑ.
හේතුව මමත් ඒ ක්‍රියාවලියේම කොටසක් තමයි.

මෙව්වර කාලයක් මේ භාවනායෝගියාට ඒක තේරුන්නෑනේ. හේතුවල දහම දැක්ක භාවනායෝගියා දන්නෙ නෑ, මමත් හේතුවල දහමක් නිසා මේ නිර්මාණය වෙච්ච කෙනෙක් කියලා. මම මේ දුක් විඳිනවා සසර දුකයි, දුකයි කියලා අඬනවා වැලපෙනවා, එහෙනම් මේ දුකට හේතුව මොකක්ද? සැප අහිමි වෙච්ච නිසා දුක ඇති වුණා. දුක අහිමි වුණාට පස්සේ සැප ඇතිවෙනවා. එහෙනම් මං තුළ මේ සිද්ධි වෙන හැම තත්පරයක්ම හේතුවල දහමක් නෙමෙයිද? කමිය තිබුණා. ඒ නිසා ඉපදුණා. කමිය නැත්තං ඉපදීම නැතිවෙනවා. මම මේ ඉපදුනෙත්, අර කමිය තිබුණා කියන හේතු නිසා නේද?

කමීය හේතුව නිසා මගේ උත්පත්තිය. මමත් හේතුවල දහමක් තමයි.

සම්මාව හොයනවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩනවා. හැමතැනම නිවීමට අදාළ කමටහන් පුරුදු පුහුණු කරනවා. මේකට හේතුව මොකද්ද? ඉපදෙන්න තියෙන අකමැති නිසා තමයි පිරිනිවීම කියන පැත්තටම කැමති වෙලා තියෙන්නේ. දුක් විඳින්න තියෙන අකමැත්ත නිසා තමයි ඒකෙ නිදහස් වෙන්න වැයම් කරන්නේ, කමටහන් වඩන්නේ.

එහෙනම්, මේ හැම වැයමක් තුළම තියෙන්නේ හේතුවල දහම නේද? හැම තැනම ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා. ඒ හැම ක්‍රියාවලියක් තුළම තියෙන්නේ හේතුවල දහම නේද? මෙන්න මේක තේරුන්නෑ, මේ භාවනා යෝගියාට මෙව්වර කාලයක්. දැන් තේරුණා

මේ දකින හැම දෙයක් තුළම තියෙන හේතුවල දහමම තමයි මම. මමත් ඒ හේතුවල දහමේ නිර්මාණයක්. මමත් ඒ හේතුවල දහමේ ක්‍රියාවලියක්.
ඒ සංස්කාර වලින්ම ගනුදෙනු කරන එකක් තමයි මේක.

භාවනායෝගියාට දැනෙන විශාල සතුට...

මෙන්ම මේ කාරණාව තේරුණාම, මේ භාවනායෝගියාගේ සිතට විශාල සතුටක් දැනෙනවා.

ඒ සතුටට අත්දැකීම තමයි, මම දැන් මහා මුහුදු වගේ කියලා දැනෙනවා. මම මහා පොළොව වගේ කියලා දැනෙනවා. හේතුව මේ මහ පොළොවට මිනිස්සු කැළකසළ දානවද? මොනතරම් අපවිත්‍ර දේවල් මිනිස්සු මේ මහ පොළොවට එකතු කරනවද?

උයලා පියලා හෝදලා මොනතරම් දේවල් මේ මහ පොළොවට මිශ්‍ර කරනවද? ඒත් මහපොළොව කම්පා වෙන්නෑ. අපි කියනවා පොලිතින් දාන්න එපා! කුණු දාන්න එපා! ප්ලාස්ටික් කෑලි දාන්න එපා! පරිසරය අපිරිසිදු කරන්න එපා! ඇත්තටම මේ පොලිතින් උර ටිකයි, ප්ලාස්ටික් කෑලි ටිකයි අඟහරු ලෝකෙන්ද ගෙනාවේ? අපි කියනවා මේවා කෘතීමයි. මේවා ස්වභාවික ඒවා නෙමෙයි. අපට ස්වභාවික ආහාර දෙන්න, ස්වභාවික කෑම දෙන්න, පලතුරු දෙන්න, කියලා කියනවා. එහෙනම් මේ අස්වාභාවිකයි කියන එක මොන ග්‍රහයන්ගෙන් ගෙනාපු ඒකක්ද? පිටසක්වල ජීවීන් ගෙනල්ලා මෙහි අලෙවි කලාද?

ඒවත් මේ කියන ස්වභාවික දේවල් වලින්ම තමයි ගත්තේ. ප්ලාස්ටික් පාවිච්චි කරන්න එපා! ඒක කෘතීමයි කියලා කියනවා. ප්ලාස්ටික් ගත්තේ රබර් ගස් වලින් නෙමෙයිද? මේ කියන මහපොළොවේ පස් වලින් නෙමෙයිද? මේ මහ පොළොවේ තියෙන ද්‍රව්‍යවල එකතුවක් නෙමෙයිද? ඒකත් ස්වභාවධර්මයාගේම තවත් ක්‍රියාවලියක් තමයි. ස්වභාවධර්මයා නැතුව මේ සතර මහා භූත නැතුව, කෝ හදන්නකෝ ප්ලාස්ටික් කෑල්ලක්? එහෙම එකක් නෑ ලෝකේ.

හැබැයි ඒක කෘතීමයි, ඒක අහිතකරයි, කියලා සංකල්පයක් අපේ ඔලුවේ තියෙනවා. ඒ නිසා අපි ඒවාට විරුද්ධයි හෙළා දකිනවා. හැබැයි ඒවා හදලා තියෙන්නේත් මේ ගස් ගල් වලින්ම තමයි. අපි කන බොන දේවල් වලින් තමයි මේ හැම දෙයක්ම නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නේ. සිතිවලින් ප්ලාස්ටික් හදනවා කියලා කිව්වාම අපි පුදුම වෙන්නැද්ද?

සමහරවිට ඒක ඇත්ත නම් දැන් අපට කම්පා වෙන්න හේතුවක් තියෙනවද? එහෙනම් මේ ලෝකේ හැම ආහාරපානයක් තුළින්ම විවිධාකාර නිර්මාණයන් පවතිනවා. මෙන්න මේ තාපසයාට හැම දේ තුළම යථාඵලය තේරෙනවා. ඒ කියන්නේ අර අවබෝධය තවත් පියවරකින් වැඩි වෙලා නේද?

මම මහ පොළොව වගේ, මම මහ මුහුදු වගේ කියන එක මේ තාපසයාට

අනාගාමී ඵලයට පත්වීම...

දැනෙනවා. ඒ තාපසයා දන්නවා මොන තරම් කැලකසළ ගෙනල්ලා මහ මුහුදට දැමීමත්, මොනතරම් අපද්‍රව්‍ය දේවල් එකතු කෙරුවත්, මේ මහ මුහුද කම්පා වෙන්නේ නෑ. මොකක්ද මේකට තියෙන හේතුව කියලා බැලුවාම මහ මුහුදේ කුණාටු තියනවා. හැබැයි කුණාටුවක් කියලා, අපි වෙනමම නිර්වචනය කරනවා. වෙනම දකිනවා නමුත්,

කුණාටුවත් මහ මුහුදේම ක්‍රියාවලියක් නේද? විශාල රැලි එනවා. ඒ රැලි අපි වෙනම කොටසක් වශයෙන් දකිනවා. ඒකත් මහ මුහුදේම ක්‍රියාවලියක් නෙමෙයිද? කැලඹිවිච මුහුද කියලා කියනවා. ඒ කැලඹිවිච මුහුද කියලා අපි වෙනම නිර්වචනය කළාට, ඒකත් මහ මුහුදේම ක්‍රියාවලියක් නෙමෙයිද? කලපුව කියලා කියනවා. බොහෝම තැන්පත් කියලා කියනවා. මේ තැන්පත් මුහුදත්, මුහුදේම ක්‍රියාවලියක් නෙමෙයිද?

එකම මුහුදේ ක්‍රියාවලි ගණනාවක් තියෙනවා. හැබැයි ඒ ක්‍රියාවලිය ඇතිවෙලා, පැවතිලා, නැතිවෙලා යන එකක්. ඒකට ස්ථිර පැවැත්මක් නෑ. හැබැයි මහ මුහුද කියන එකට ස්ථිර පැවැත්මක් තියෙනවා. මෙන්න මේ කාරණා තේරුම් ගත්තාම, මේක තමයි සිතේ ස්වභාවය.

රාගය ඇතිවෙනවා, පැවතෙනවා, නැතිවෙනවා.
ලෝභය ඇතිවෙනවා, පවතිනවා, නැතිවෙනවා.
ද්වේශය ඇති වෙනවා පවතිනවා නැතිවෙනවා.
හැබැයි සිත, ජීවිත කාලෙම හැම භවයක ම පිරිනිවන්පානකත් පවතිනවා. අර මුහුද වගේ. කුණාටු හැමදාම පවතින්නේ නෑ රැලි හැමදාම පවතින්නේ නෑ. කැලඹිල්ල හැමදාම පවතින්නේ නෑ.
නිස්කලංකභාවය හැමදාම පවතින්නේ නෑ.

ඒ හැමදේම පවතින්නැති වුනාට, ඒ හැමදේම පවත්වාගෙන යන මුහුද, හැමදාම පවතිනවා. මෙන්න මේ යථාර්ථය තේරුම් ගත්තාම එයා අනාගාමී ඵලයට පත්වෙනවා. ඒ උත්තමයා, මේ ලෝකයේ එකම එක දෙයක් තියෙනවා ඒ තියෙන දේ තමයි මම! මම තමයි ඒ හැමදේම කියන එක දැක්කම ඒ එකම ධර්මතාවයක් තුළ එයා නිරතවෙනවා.

මම තමයි ඒ හැමදේම කියන එක දැක්කම, ඒ එකම ධර්මතාවයක්

එයා නිරෝධයට සම වැදුනා...

ඒ ධර්මතාවය තුළ, මේ භාවනා යෝගියාට තවත් විඩාවක් දැනෙනවා. තෙහෙට්ටුවක් දැනෙනවා. ඇයි එහෙම ධර්මතාවයක් තුළ තමන්ට පැවැත්මක් තියෙනවා. එහෙම පැවැත්මක් තුළ තමන් නඩත්තු වෙනවා. ලොකුවට කෙලෙස් නෑ. එහෙනම්, නිවීම සම්පූර්ණ වෙන්නේ නැත්තේ ඇයි? එහෙනම්, නොදැනුවත්ව මෙතන කෙලෙස් තියෙනවා.

මේක මේ භාවනායෝගියාට ස්පර්ශ වෙනවා. මේ භාවනායෝගියා සියුම් ලෙස දකිනවා. මොකක්ද මේ ක්‍රියාවලිය තුළ තියෙන පැවැත්ම? ලෝකේ එකම දෙයක් නම් තියෙන්නේ, ඒ දේ මම නම්, මොකක්ද මං මෙතන අල්ලාගෙන ඉන්නේ? මොකටද මං මේ ඇලිලා ඉන්නේ?

මා තුළ වැයමක් තියෙනවද?
මා තුළ පිහිටා පැවැත්මක් තියෙනවද?
මොකටද මං පිහිටා ඉන්නේ?
මොකකටද මං ගැටෙන්නේ?
මොකක්ද මට සිද්ධවෙලා තියෙන්නේ?

මෙන්න මේ කාරණාව එකින් එකට ගවේෂණය කරනකොට, මේ භාවනා යෝගියාට එකක් තේරෙනවා. මේ ලෝකයේ පුද්ගලයෙක් සත්වයෙක් නැත්නම් පරම සත්‍ය කියන එකක් අඳුරන්නේ කවුද? අන්න එතන දෝෂයක් තියෙනවා? හැමදේම ඇතිවෙලා, පැවතිලා, නැතිවෙලා යනවා නම්, ඒකෙම ක්‍රියාවලියක් නම් මම, ඒක අඳුනගන්න තියෙන උවමනාව මොකක්ද? එතන දෝෂයක් තියෙනවා.

හැමදේම හේතුවල දහම නම්, මමත් හේතුවල දහමක් වශයෙන් දැනගෙන, මා තුළින් ලෝකය දකින්නත්, ලෝකය තුළින් මාව දකින්නත්, මේ ගනුදෙනුව නඩත්තු කරන තැන දෝෂයක් තියෙනවා. ඒ තමකම අත්හරිනවා. ඒ ක්‍රියාවලියේ අයිතිය අත්හරිනවා. ඒ දැනුම අත්හරිනවා. ඒ සම්මාවේ අවබෝධය අත්හරිනවා. ඒ කියන ඵලය, ඥානය, අවබෝධය, ඒ ප්‍රත්‍යක්ෂය අත්හරිනවා. දැන් එයාට අවබෝධයකුත් නෑ. ඥානයකුත් නෑ. ප්‍රත්‍යක්ෂ දේකුත් නෑ. එයා නොදන්න දෙයකුත් නෑ. දන්න දෙයකුත් නෑ. දැන් එයා නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වෙලා.

හේතුව, මොකවත් නැති නිසා, කිසිම දෙය තුළින් එයා පිහිටලා නැති නිසා, කිසිම වැයමක් නැති නිසා, එයාට අපි කියනවා නිරෝධයට පත්වුණා. ඒ නිරෝධයට සම වැදුණා. නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වුණා. එයාගේ වැඩ ඉවර වුණා. එහෙනම්, අපේ ජීවිතවල අපි වඩන්න ඕන කමටහන මෙන්න මේ ආකාරය විය යුතුයි.

කමටහන නිවැරදියි...

අපි කොච්චර කමටහන් වැඩුවත්, මේ කමටහන මේ ආකාරයට සිද්ධ වෙන්නේ නැත්තත්, ඒ කියන අවබෝධය ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවරට වැඩිවෙන්නැත්තත්, ඒ වැඩිවෙන අවබෝධය තරමට ඇලීම් ගැටීම් නිරෝධ වෙන්නැත්තත්, අපගේ කෙලෙස් නිරෝධ වෙන්නැත්තත්, දවස ගානේ අවබෝධයෙන් අවබෝධයට, ගුණධර්ම වැඩෙන්නැත්තත්, අවසානයේ පුද්ගලයාත් නැති වෙලා, පිහිටන්නේත් නැතුව, වෑයම් කරන්නේත් නැතුව, කිසිම ගනුදෙනුවක් නැතුව, පුද්ගලයෙක් සත්වයෙක් නැතුව, නැවතිවිච ස්වභාවය අපි තුළ හටගන්නැත්තත්, මේ කියන කමටහන වැරදියි. ඒ කියන මාර්ගය වැරදියි.

මේ කියන දේ සිද්ධ වෙනවා නම්, මේ කියන නිමාව අපි තුළ පරිපූර්ණ වෙනවා නම්, ඒ කියන කමටහන නිවැරදි. ඒ කියන මාර්ගය හරියටම හරි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන ක්‍රියාවලිය මත සිත පිහිටා සිහිය පවත්වනවායි කියන මේ කමටහන වඩන භාවනා යෝගියා නිවැරදිව වැඩුවොත්, මේක පැය 2කින් විතර සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලියක්. පැය 2ක් වෙනකොට එයා නිරෝධ සමාපත්තිය මොකක්ද කියන එක එයා ඒකාන්ත වශයෙන්ම ස්පර්ශ කරලා දැනගන්නවා.

එයා දැනගන්නවා..., ඒ වඩපු, ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා කියපු කාරණාව එයාට කියා ගන්න බෑ. හේතුව නිරෝධ සමාපත්තියක් මොනතරම් අත්දැක්කත්, ඒක වචන වලින් කියන්න බෑ. කියනකොට සිත කියනවා, අර දැනෙන දේ නෙමෙයි මේ කියන්නේ. ඇයි? වචන වලින් ඒක නිර්මාණය කරන්න බෑ. අත්දැකීම් කියන්න පුළුවන්. වෙච්ච දේවල් කියන්න පුළුවන්. තේරිච්ච දේ කියන්න පුළුවන්.

හැබැයි වඩන කෙනා තමයි හරියටම දන්නේ, අර එදා කියපු දේ, මේක වෙන්න පුළුවන්. 'හරියටම හරි' ඒ වචන වලින් හරියටම කියවුනේ නෑ. හැබැයි දැනීමෙන් මම දන්නවා මේක තමයි එදා එයා කිව්වේ. එහෙනම්, අපි හැමෝම කොච්චර නිරෝධ සමාපත්තිය දැනගෙන හිටියත් ඒක ඇත්ත නෙමෙයි. හේතුව අපි තාම එක අත්දැක්කේ නෑ. විචිකිච්ඡාව, සීලබ්බත පරාමාසය නැති වුනාම සෝතාපන්න වෙනවලු. සම්මා දිට්ඨිය වෙනවලු.

ඒක දැනගත්තට, අපි දන්නේ නෑ. සෝකාපන්න මොකද්ද කියලා අපි ඒ කියන සම්මා දිට්ඨියට එනකන්. දහසක් මණ්ඩල ක්‍රමවලින් එකකින් අපි ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂ කරනකන්, අපි දන්නේ නෑ මේ කියන අවබෝධය මොන වගේ එකක්ද කියලා.

ඒක දන්න කට්ටියට කියාගන්න බෑ. කියන කට්ටිය ඒක දන්නේ නෑ, ඒක තේරෙන්නේ නෑ. එහෙනම්, කියන හැමෝම කාරණාව දන්නේ නෑ. දන්න කිසිම කෙනෙක් ඒක කියන්නේ නෑ. කියනවානම් කියන්න පුළුවනකම තියෙන්නේ, ඒක වැඩුවේ කොහොමද? පුරුදු කළේ කොහොමද? මොන වගේ අත්දැකීම් ආවද? මොන වගේ දැනීමක් තමන් තුළින් ඇතිවුනාද? මෙන්න මේ ටික විතරයි කියන්න පුළුවන්.

හරියටම මේ සම්මා දිට්ඨිය තුළින් මගේ මානසිකත්වය මෙන්න මේ කියන තැනට පත්වුණා. මෙන්න මේ කියන අවබෝධය තමයි මට ආවේ කියලා කියන්න, තාම කිසිම භාෂාවක වචන භොයාගෙන නෑ. අලුතින් වචන භොයාගත්තට, මිනිසුන්ට ඒක තේරෙන්නේ නෑ. මේ ආර්ය මාර්ගය තුළ තියෙන විශේෂත්වය ඒකයි. එහෙනම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන ක්‍රියාවලිය මත සිත පිහිටා භාවනා කරන භාවනායෝගියා ඒකාන්ත වශයෙන් මේ මාර්ගය තුළ, මේ කියන නිවීම, පියවරෙන් පියවරට, ඒ කියන ගනුදෙනුවේ අවබෝධය ඇති කරගත යුතුයි.

නිවැරදිව වඩලා ඒ කියන ආර්යවරු, මේ ලබාපු මිනිසක් හවයේ රහත් වෙලා පිරිනිවන් පාන්න සුදුසුකම් ලබා ගත යුතුයි. එහෙනම්, අපි මේ වඩන කමටහන, මේ මාර්ගය, නිවැරදිද කියලා අපි වඩන මාර්ගය තුළින්ම අපි දැනගන්නට ඕනේ. අපි වඩන මාර්ගය, අපි තුළ නිවීමක් නිර්මාණය කරනවා නම්, දවස ගානේ ඒ නිවීම අපිට ස්පර්ශ වෙනවා නම්, අපේ සිත ඒක හැඟීමවලින් දැනගන්නවා නම්, ඒකාන්ත වශයෙන්ම මාර්ගයයි, කමටහනයි නිවැරදියි. වඩනකොට මාන්තය ඇතිවෙනවා නම්, අවබෝධය වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න, අපි තුළ උන්මන්තකමක් ඇතිවෙනවා නම්, අතින් අයට සාපේක්ෂව අපි තුළ උඩගුවක්, අහංකාරක්, හිතුවක්කාරකමක් ඇතිවෙනවා නම්, ඒ කියන මාර්ගයත් කමටහනක් වැරදියි.

අපේ අත්දැකීමෙන් දන්නවා මේ මාර්ගය වඩන්න වඩන්න එයා කුරා කුඹියාවත් හිංසා කරන්නේ නෑ. සියලු සත්වයා කෙරෙහි මහා

කරුණාවෙන් කටයුතු කරනවා. මොනතරම් තාඩන, පීඩන, නින්දා, අපහාස ලැබුණත්, ඒ හැමදේම තුළින්ම එයා දකින්නේ ධර්මතාවක් විතරයි. එය තාඩන පීඩන හිංසා පීඩා කරන හැමෝම එයාගේ කලාණ මිත්‍රයෝ. ඒ තරම් අම්මා තාත්තට වගේ එයා සලකනවා. එයාගේ ගුරුවරයාට දෙන ගෞරවය, ඒ නින්දා අපහාස කරන කට්ටියට එයා දක්වනවා.

හේතුව එයාට මේ ලෝකයේ එයාට හතරොත් නෑ. මිතුරොත් නෑ. ගනුදෙනුවක් විතරයි තියෙන්නේ. ඒක ඒ ආනාපානසතිය තුළින් එයා ස්පර්ශ කරලා ඉවරයි. ඒ කියන ආනාපානසතිය තුළින්ම, මේ තුනක් තිබුනට... ඇතිවෙලා, පැවතිලා, නැතිවෙලා ගියාට, එකම ක්‍රියාවලියක් තමයි මේ තියෙන්නේ. හතරාද බනිනවා, අපහාස කරනවා, නින්දා කරනවා, විරුද්ධ වෙනවා. හැබැයි ඒ කමිය තියෙන තාක්කල් ඒක පවතිනවා.

කමිය ඉවර වුණාම ඒක නිමා වෙනවා. ඊට පස්සේ බැනපු කට්ටිය මට ප්‍රශංසා කරනවා. අපහාස පීඩා කරපු කට්ටිය මට උදව් උපකාර කරනවා. මේක වෙනස්වන බව එයා දන්න නිසා එයා කවදාවත් කම්පා වෙන්න නෑ. ඒ කාලේ ඉවර වෙනකන් සතුවින් ඉවසාගෙන, බලාගෙන ඉන්නවා. හැම මොහොතක්ම එයා බොහොම සන්තෝෂයෙන් ඒක භුක්ති විඳිනවා. එහෙනම් අපි මේ ජීවිතවල මේ අඩුපාඩු තියෙනවා, අපි මේවට ඇලිලා, ගැටිලා, කැළඹිලා, පලි අරගෙන, මනුස්සයන්ට නින්දා අපහාස කරලා, විරුද්ධ වෙලා, එකට එක කරලා, අපේ නිර්මල මිනිසත් භවය අපි අපාතයට ගෙනියනවා. ඒ මිනිසත් භවය විනාශ කර ගන්නවා.

ඒ මිනිසත් භවයට අකටයුත්තක් කර ගන්නවා. එහෙනම්, අපේ ජීවිතය අපි මොකටද ප්‍රපාතයට එලලා, විසිකරලා දාන්නේ? එහෙම නොකර අපි මේ කියන කමටහන, මේ විදිහට නිවැරදිව වැඩුවාම, අපට අකටයුතු කරන හැමෝම කටයුත්තක් කරනවා. යහපතක් කරනවා කියන මානසිකත්වය එනකොට, බනින කට්ටිය දිහා අපි බොහෝම සන්තෝෂයෙන් බලනවා. ඒ හැම බැනුමක්ම සන්තෝෂයෙන් අහගන්නවා. හේතුව, ඒ අකුසලය ගෙවුනාම, එයාම අපට ප්‍රශංසා කරන බව අපට විශ්වාසයි.

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන ක්‍රියාවලිය මත සිත පිහිටා භාවනා කරන සිහිය පවත්වන භාවනා යෝගියා, ඒ කමචනන මේ විදියට නිවැරදිව වඩනවා නම්, මීට වඩා තේරෙන කමචනන මීට වඩා දක්ෂ ලෙස වඩනවා නම්, අපිටත් වඩා දක්ෂ ලෙස මේක අවබෝධ කරගන්නවා, කියන එක පිළිබඳව අපට කිසිම සැකයක් නෑ. අපට තේරෙන විදියට, අප වඩනකොට අපට වැටහීවිච විදියට දේශනා කරනවා, හැබැයි, අපටත් වඩා තේරුම් ගන්න පුළුවන් අය මේ ලෝකේ ඉන්නවා.

ඒ කට්ටිය මීටත් වඩා දක්ෂ ලෙස අපට පැය 2ක් විතර ගියා නම්, ඒ උත්තමයා සමහර විට විනාඩි 5කින් මේ කියන සම්පූර්ණ කමචනන ප්‍රත්‍යක්ෂ කරලා, ඒ කියන නිරෝධ සමාපත්තිය කුමක්ද කියන එක එයා ස්පර්ශ කර ගනියි. අත්දැකීමෙන් ඒක දැනගනියි. එහෙනම්, අපේ ජීවිතවලත් ඉපදීම දුකක් නම්, පැවැත්ම දුකක් නම්, එහෙනම්, ඒ පැවැත්මේ නිමාව අනිවාර්යයෙන්ම තියෙන බව දන්නවා. ඒ නිමාව, අපගේ පිරිනිවන් පෑමේ නිරෝධ සමාපත්තියෙන් ඇතිවෙන බව, දැන් අපි දන්නවා. එහෙනම්, නිමාවට වැඩකරන්නට ඕනේ. එයා හැමදේම තුළින්ම නිදහස් වෙන්නට වැඩ කරන්නට ඕනේ. පිහිටන්නෙත් නැතුව, වැයම් කරන්නෙත් නැතුව ඇලෙන්නත් නැතුව, ගැටෙන්නෙත් නැතුව මේ කියන මාර්ගය අපි වඩන්නට ඕනේ. එහෙම වඩන්න පුළුවන් නම් පමණයි, අපි මේ කියන මාර්ගය තුළින් නිමාව දක්වන්නේ.

අපිට ඒ නිමාව දක්වන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. එහෙනම් මේ කියන කමචනන අපි හොඳට ශ්‍රවණය කරලා ඒ කියන පියවර කොහොමද වඩන්නට ඕනේ. මගේ ආශ්වාසය, ප්‍රාශ්වාසය, මගේ ගුරුවරයා වෙන්නේ කොහොමද? මගේ කමචනන වෙන්නේ කොහොමද? මගේ සංසාර විමුක්තිය වෙන්නේ කොහොමද? මගේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයම මගේ නිරෝධ සමාපත්තිය වෙන්නේ කොහොමද කියන කාරණාව දැන් අපි හොඳටම දැන ගන්නා. ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගන්නා. එහෙනම් දැන් ඉඳලා මේක පුරුදු පුහුණු කරන්නට ඕනේ.

මේ ලබාපු මිනිසන් හවය තුළ, ඉතුරුවෙලා තියෙන ආයුෂ කාලය
තුළ, මේ කමටහන නිවැරදිව වඩලා, මේ කියන මාර්ග තුළ
, පියවරෙන් පියවරට මේ කියන අවබෝධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරලා මේ
කියන සියලුම දෙනා ඒකාන්ත වශයෙන්ම මේ ලබාපු මිනිසන් හවය
තුළම, රහත් බෝධියෙන් පිරිනිවන් පාන්නට, මේ කමටහන මේ
තුළින් ලබා ගත්තාවූ අවබෝධය, අපි සියලුම දෙනාගේ, මේ මිනිසන්
හවය තුළම, පිරිනිවීම පිණිසම හේතු වේවා, වාසනාම වේවා, කියලා
සාධු කියන්න.

සියලු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

පසුවදහ

භූස්ම රැල්ල කයේ ක්‍රියාදාවයක් වුවද, කයේ පැවැත්වූද භූස්ම රැල්ල මත තීරණය වේ. මෙම භූස්ම රැල්ල මත සිහිය පවත්වන භාවනා යෝගියා තම සිත සන්සුන් කරගැනීමට හා දුමනය කරගැනීමට සමත් වේ. සන්සුන් සිත යනු නිශ්චල දිය දහරා තුළ මත්ස්‍යයින් හා ශාක කොටස්, විනිවිද පෙනෙන්නා සේ, තමා ප්‍රධාන කොට ගෙන සිදු වන විශ්ව ධර්මතා මනාකොට තේරුම් ගැනීමේ හැකියාවෙන් යුක්ත වූවෙකි.

“ඔබ කොපමණ දේ දැනගන්නත්, අපමණ දේ නොදැනුවත් වූවෙකි.”

“අපමණ දේ දැනගන්නත්, අවශ්‍ය දේ දැනගැනීමට අපොහොසත් වූවෙකි.”

“අවශ්‍ය දේ දැනගන්නත්, එය නිසි ලෙස අවබෝධයට අදහස් වූවෙකි.”

“අවබෝධයේ මාන්තයට හිමිවූ ඔබ, එහි වටිනාකමට මිල වූවෙකි.”

ඔබේ ස්වභාවය ඔබට කිසිවක් නොකියන මුත්, බොහෝ දේ ඇසෙන්නා සේ, දැනීම ස්වභාවයේ භාෂාවයි.

ආශ්වාසයයි... ප්‍රාශ්වාසයයි, ඔබට අනුශාසනා කළ මුත්, නැසෙන කන ඔබේ කොට ගත්තේ ඇසුණොත් රහත් වෙන බිය නිසාදැ?

ස්වභාවය සමග දිනක් ගත කර බලව...
වෙන් වීමට නොහැකිව දුන වනු නොඅනුමානය.

මන්ද, ස්වභාවය ඔබ සමග වාසය කොට ඔබට ඔබ හඳුන්වා දෙන වගකීම දරනු ඇත.